

С. В. Кузнецов, А. Н. Волков

Физическая подготовка



НИЖЕГОРОДСКАЯ АКАДЕМИЯ МВД РОССИИ

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Нижегородская академия

С. В. Кузнецов, А. Н. Волков

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебник

Нижний Новгород
НА МВД России
2024

УДК 796.011.2

ББК 75

К89

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *А. В. Дружинин*
(Уральский юридический институт МВД России);
кандидат педагогических наук, доцент *А. Н. Кулиничев*
(Белгородский юридический институт
МВД России имени И. Д. Путилина);
кандидат юридических наук *А. А. Тащиян*
(Ростовский юридический институт МВД России)

**Кузнецов, Сергей Вячеславович,
Волков, Александр Николаевич.**

К89

Физическая подготовка : учебник / С. В. Кузнецов,
А. Н. Волков ; под ред. С. В. Кузнецова. — Нижний Новгород :
Нижегородская академия МВД России, 2024. — 152 с.

В учебнике раскрываются теоретические и методические положения организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Используется для учебного обеспечения теоретического раздела учебной дисциплины «Физическая подготовка» при реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования — программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, специализация «Административная деятельность», узкая специализация «Деятельность сотрудников подразделений по охране общественного порядка».

Учебник предназначен обучающимся, педагогическим работникам кафедр (циклов) физической подготовки и спорта образовательных организаций МВД России, сотрудникам территориальных подразделений МВД России, отвечающим за проведение занятий по физической подготовке для изучения отдельных вопросов учебных дисциплин (модулей, блоков) по физической подготовке.

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Нижегородской академии МВД России

ISBN 978-5-88840-198-9

© С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, 2024

© Нижегородская академия МВД России, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации	5
§ 1. Физическая подготовка сотрудников как форма профессионально-прикладной физической культуры	5
§ 2. Нормативное правовое обеспечение физической подготовки	13
§ 3. Общие положения организации физической подготовки ...	14
Вопросы для самостоятельного изучения	24
Рекомендуемая литература	24

ГЛАВА 2. Основы здорового образа жизни. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке	26
§ 1. Компоненты здорового образа жизни	26
§ 2. Меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке	42
Вопросы для самостоятельного изучения	52
Рекомендуемая литература	52

ГЛАВА 3. Средства и методы подготовки к выполнению контрольных упражнений на силу, быстроту и выносливость	54
§ 1. Понятие «физические качества»	54
§ 2. Физиологические механизмы физической подготовки	55
§ 3. Методические основы и средства силовой подготовки ...	57
§ 4. Методические основы развития быстроты и ловкости ...	63
§ 5. Методические основы развития выносливости	68
Вопросы для самостоятельного изучения	71
Рекомендуемая литература	71

ГЛАВА 4. Боевые приемы борьбы: номенклатура, биомеханические основы техники, методика освоения	73
§ 1. Понятие «боевые приемы борьбы»	73
§ 2. Номенклатура боевых приемов борьбы	87

§ 3. Биомеханические основы техники боевых приемов борьбы	92
§ 4. Методика разучивания техники боевых приемов борьбы	108
Вопросы для самостоятельного изучения	113
Рекомендуемая литература	113

ГЛАВА 5. Принципы применения силы. Техничко-тактические основы применения боевых приемов борьбы	115
§ 1. Принципы применения силы	115
§ 2. Тактика применения боевых приемов борьбы	130
Вопросы для самостоятельного изучения	149
Рекомендуемая литература	150

ГЛАВА 1

Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации

Термин «организация» имеет несколько значений¹. В отношении характеристики физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации он выражает, во-первых, деятельность, направленную на достижение ее целей и решение задач, то есть упорядочивание, придание чему-либо планомерного, согласованного характера, а во-вторых, представление о ней как системе, складывающейся из определенного содержания и структуры, средств и методов подготовки, норм и требований к ее уровню, критериев ее оценки.

§ 1. Физическая подготовка сотрудников как форма профессионально-прикладной физической культуры

Физическая активность, движение — это природное естество, потребность человека. На протяжении всей истории человечества во всех видах его деятельности проявлялись и развивались различные двигательные способности: сила, быстрота, ловкость, выносливость. Те, кто больше и активнее двигались, многократно повторяли одни и те же действия, физически были более развитыми. Это было замечено и привело к пониманию развивающего эффекта повторения движений — упражнений. В танце, выполняя магические ритуалы, имитируя

¹ Организация (от лат. *organisatio*, от позднелат. *organize* – сообщая стройный вид, устраивая): 1. Внутренняя упорядоченность, согласованность взаимодействия отдельных элементов или частей системы в соответствии со структурой целого. 2. Совокупность процессов или действий, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого; сведение чего-либо в систему. 3. Объединение людей, совместно реализующих цели программы и действующих на основе определенных норм и правил.

охоту, играя, готовясь к обряду инициации¹ или войне, люди повторяли необходимые для таких действий движения. Новая реальность, созданная человеком, — предварительная физическая подготовка к трудовой и военной деятельности, охоте, возникновение устойчивых форм ее воспроизводства для воспитания подрастающего поколения, проведения досуга и развлечения — стала особой формой культуры² — физической.

*Физическая культура*³ — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В зависимости от цели использования, средств и методов физической культуры различают следующие ее виды: общая, базовая (образовательная), оздоровительная (реабилитационная), профессионально-прикладная и спорт.

Целью общей физической культуры является повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни; базовой — приобретение основных жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений») и физических качеств; оздоровительной — лечение и восстанов-

¹ *Инициация* (от лат. *initiatio* – совершение таинства, посвящение) – обряд, во время которого осуществляется переход человека на новую ступень развития в рамках какой-либо социальной группы или мистического общества, например, переход от детства или юношества к зрелому возрасту.

² *Культура* (от лат. *cultura*, от гл. *colo*, *colere* – возделывание, позднее воспитание, образование, развитие, почитание) – совокупность устойчивых форм человеческой деятельности, без которых она не может воспроизводиться, реальность, созданная человеком в процессе его отношения к природе, к обществу (другому человеку) и самому себе.

³ О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 1999. № 18, ст. 2206.

ление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и т. п., реабилитационной — использование средств физической культуры с целью формирования необходимых двигательных навыков, физических качеств, направленных на жизнеобеспечение, развитие функций организма инвалидов, а также для содействия их социально-психологической адаптации, профилактику отклонений в социализации (например, наркозависимых). Когда хотят подчеркнуть прикладную направленность средств и методов физической культуры по отношению к трудовой или иной деятельности использования, применяют термин «физическая подготовка».

Физическая подготовка, направленная на формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависят качество и производительность профессионального труда, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей, которые обеспечивают выполнение профессиональных функций, называется профессионально-прикладной физической подготовкой.

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки обеспечиваются пути реализации общекультурных *компетенций*¹, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки (см. рис. 1).

¹ Компетенция (от лат. *competere* – соответствовать, подходить) – способность применять знания, умения, успешно действовать на основе практического опыта при решении задач общего рода, также в определенной широкой области. *Профессиональная (прикладная) компетентность* – способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении профессиональных задач.

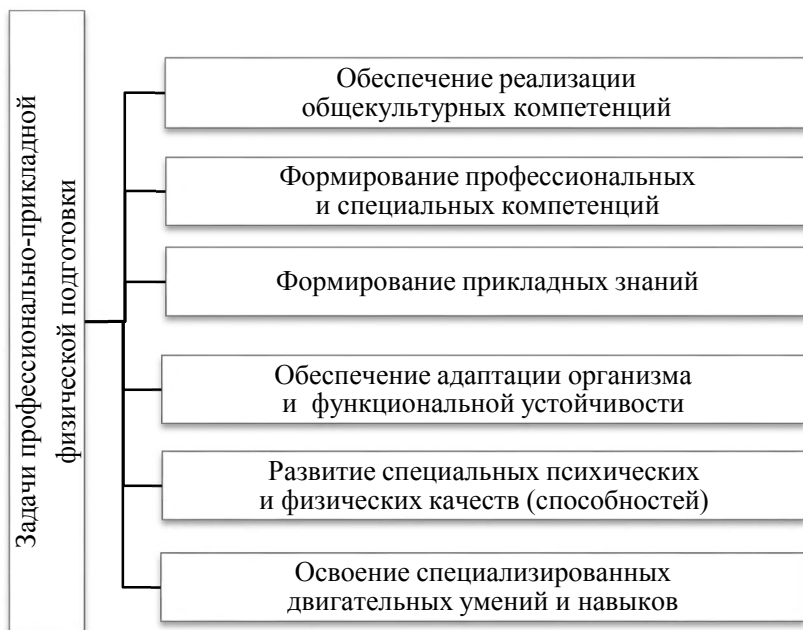


Рис. 1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки

Одним из видов физической культуры является спорт¹ — подготовка и участие в соревнованиях.

Понятие «сотрудник органов внутренних дел» — это не название профессии², а правовое определение положения (статуса) гражданина, который взял на себя обязательства

¹ Здесь понятие «спорт» употребляется в значении вида физической культуры и включает в себя только те его виды, сущность которых заключается в выполнении активных физических действий, активности, однако это понятие более широкое. Первоначальное значение сформировалось в Англии в XVII в. и обозначало развлечение, забаву, игру.

² *Профессия* (от лат. *professio* — официально указанное занятие, специальность, от *profiteer* — объявляю своим делом) — род трудовой деятельности (занятий) человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки или опыта работы.

по прохождению федеральной государственной службы в органах внутренних дел в должности рядового или начальствующего состава и которому в установленном соответствующим Федеральным законом¹ порядке присвоено специальное звание рядового или начальствующего состава.

В органах внутренних дел Российской Федерации насчитывается более 3 тыс. различных специальностей. Лишь очень небольшое количество из них в процессе трудовой (оперативно-служебной) деятельности требуют предельной мобилизации физических способностей, поэтому в зависимости от специфики служебной деятельности в целях дифференцированного подхода к физической подготовке сотрудников и требований к их физической подготовленности устанавливаются три уровня физической подготовки (рис. 2).

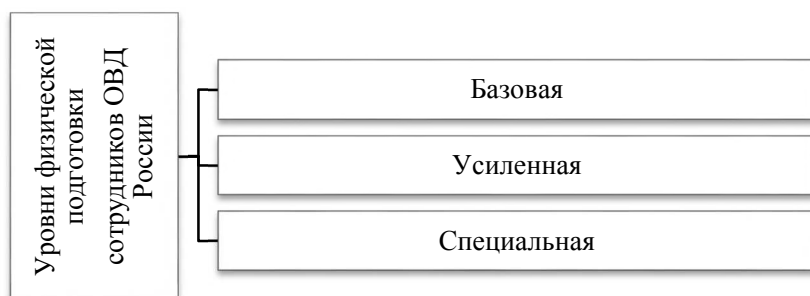


Рис. 2. Уровни физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Содержание физической подготовки на каждом уровне предусматривает минимальные требования к объему изучаемого учебного материала и уровню развития профессионально-важных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

¹ О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ // Российская газета. 2011. 7 декабря.

«Базовый уровень — для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, а также сотрудников из числа постоянного состава образовательных организаций МВД России.

Усиленный уровень — для сотрудников полиции, за исключением сотрудников из числа постоянного состава образовательных организаций МВД России, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, и подразделения по осуществлению мер безопасности в виде личной охраны Главного управления собственной безопасности МВД России.

Специальный уровень — для сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, и подразделения по осуществлению мер безопасности в виде личной охраны»¹.

Содержание специальной, усиленной и базовой физической подготовки определяется Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации². Все содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел разделяется на общую и служебно-прикладную.

Общая физическая подготовка (далее — ОФП) представляет собой процесс использования неспециализированных средств и методов физической культуры (гимнастики и естественных форм двигательной активности, таких как ходьба, бег, плавание, прыжки и т. п.), направленный на повышение функциональных возможностей организма, формирование общих предпосылок эффективной и рациональной трудовой, оперативно-служебной деятельности сотрудников (см. рис. 3).

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (п. 134.1, 134.2, 134.3) // Официальный интернет-портал правовой информации : сайт. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024).

² См. там же, п. 307.

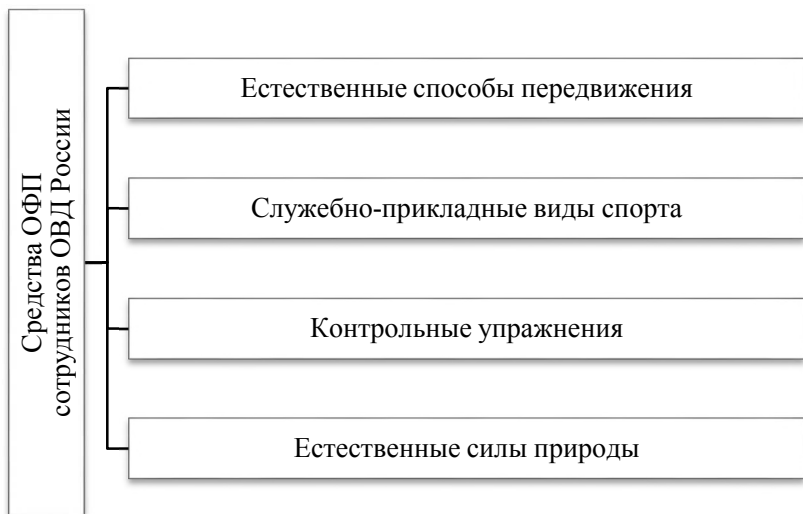


Рис. 3. Средства ОФП сотрудников органов внутренних дел

Таковыми общими предпосылками выступают общий уровень здоровья, высокая работоспособность, высокая сопротивляемость организма неблагоприятным факторам среды, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Общая физическая подготовка — это фундамент всей профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников, формирующий знания и умения по организации жизнедеятельности в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, а также со способностью самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физподготовки.

В качестве основных средств ОФП широко используются естественные движения, которые исторически выделились из трудовой и бытовой деятельности человека, такие как ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, прыжки, лазание и т. д.

Это вызвано тем, что эти естественные формы двигательной активности имеют и самое непосредственное прикладное

значение, поэтому углубленное овладение ими выступает в качестве условия и фактора эффективного и рационального решения сотрудниками оперативно-служебных задач.

В практике ОФП сотрудников широко используются и игровые виды спорта. В них достижение цели или выигрыша обычно не связано с каким-либо одним способом действий. В соответствии с правилами игры, которые направляют лишь общую линию поведения игроков, всегда существуют различные пути выигрыша. Игра способствует проявлению инициативы, находчивости, ловкости. В большинстве игр с высокой степенью психической напряженности проявляются активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх). В них сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому проявлению этических качеств личности, поэтому в ОФП сотрудников спортивные игры являются очень действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

В личных состязательных видах спорта создаются благоприятные условия для развития физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, а также психологических — навыков эмоционально-волевой регуляции. Каждый вид спорта способствует развитию характерных физических качеств, присущих только ему приемов и способов ведения состязания, борьбы. Если эти качества, двигательные умения и навыки, прежде всего навыки единоборств, в определенных чертах совпадают с профессиональными, то такие виды спорта в системе ОФП сотрудников имеют важное прикладное значение. Такими видами являются практически все виды борьбы, в том числе и национальные (например, на поясах), бокс, комплексные единоборства. Особое значение в ОФП сотрудников играют такие виды спорта, как рукопашный бой, самозащита без оружия, служебный биатлон.

Естественные силы природы — это солнечные лучи, воздух, вода. Когда занятия по физической подготовке проходят на свежем воздухе, в лесу, у воды, эти природные условия усиливают положительное воздействие физических упражнений.

Кроме этого, они могут выступать и в качестве самостоятельных средств закаливания организма и оздоровления, к примеру: солнечные и воздушные ванны, водные процедуры. Физическая подготовленность сотрудника является условием и фактором эффективного решения широкого круга оперативно-служебных задач органов внутренних дел. Ведущим средством для развития и поддержания на необходимом уровне силы быстроты и выносливости сотрудников является физическая подготовка к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки.

Служебно-прикладная физическая подготовка — это процесс развития преимущественно тех физических качеств, а также освоения специальных умений и навыков, в том числе и боевых приемов борьбы, которые обеспечивают решение оперативно-служебных задач сотрудников. В процессе этой подготовки создаются условия для проявления и воспитания эмоционально-волевых качеств: выдержки, самообладания, решительности, настойчивости, смелости.

§ 2. Нормативное правовое обеспечение физической подготовки

«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» (п. 4 ст. 18 гл. 5 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»¹).

¹ Российская газета. 2011. 10 февраля.

Нормативной правовой основой физической подготовки выступает Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»¹ и осуществляется в соответствии с приказом Министра внутренних дел Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»².

Организация массовой физкультурно-спортивной работы с сотрудниками МВД России осуществляется в соответствии с Уставом Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо»³.

§ 3. Общие положения организации физической подготовки

«Граждане, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, до самостоятельного выполнения служебных обязанностей (за исключением выполнения служебных обязанностей по должности курсанта) проходят обучение по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» в целях приобретения основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в

¹ Российская газета. 2007. 8 декабря.

² Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // Официальный интернет-портал правовой информации : сайт. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024).

³ Устав общественного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» : утвержден постановлением XVII внеочередной Всероссийской конференции Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» от 10 июля 2014 г. // Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» : сайт. URL: <http://www.dynamo.su/about/documents> (дата обращения: 19.01.2024).

условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия»¹.

Поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных умений и навыков сотрудников в период их оперативно-служебной деятельности осуществляются на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

«Учебный период профессиональной служебной и физической подготовки в органах, организациях, подразделениях МВД России начинается 1 февраля и завершается 31 декабря»².

«Занятия по профессиональной служебной и физической подготовке проводятся в составе: возглавляемых руководителями (начальниками) структурных подразделений органов, организаций, подразделений МВД России учебных групп сотрудников с учетом категорий должностей и направлений их оперативно-служебной деятельности»³.

Для организации и проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке создаются учебные группы.

Руководители учебных групп назначаются «из числа руководителей (начальников) структурных подразделений органов, организаций, подразделений МВД России»⁴.

«Руководители учебных групп «организуют и обеспечивают профессиональную служебную и физическую подготовку сотрудников, лично участвуют в проведении занятий, осуществляют контроль их посещаемости сотрудниками, а также проверку уровня профессиональных знаний, умений и навыков

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (п. 7) // Официальный интернет-портал правовой информации : сайт. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024).

² Там же (п. 135).

³ Там же (п. 137.2).

⁴ Там же (п. 139.2).

сотрудников, в том числе приобретенных в период самостоятельного изучения материала, организуют ведение учетно-отчетной и планирующей документации по профессиональной служебной и физической подготовке»¹.

«Занятия по профессиональной служебной и физической подготовке проводят:

Руководители учебных групп.

Сотрудники подразделений профессиональной подготовки, инструкторы по профессиональной служебной и физической подготовке.

Сотрудники, на которых возложены обязанности по организации и проведению занятий по профессиональной служебной и физической подготовке, в том числе имеющие образование в области физической культуры и спорта либо спортивные звания (спортивные разряды, почетные звания) и прошедшие обучение на учебно-методических сборах (занятиях) для проведения практических занятий по тактической, тактической и физической подготовке»².

Физическая подготовка сотрудников по базовому и усиленному уровню организуется из расчета 100 ч в год, а в подразделениях со специальным уровнем подготовки — 150 ч в год (см. табл. 1³).

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (п. 145.3) // Официальный интернет-портал правовой информации: сайт. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024).

² Там же (п. 150).

³ Таблицы 1–5 подготовлены С. В. Кузнецовым в соответствии с приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Таблица 1

**Рекомендуемое распределение часов для базового,
усиленного и специального
уровней физической подготовки**

№ п/п	Наименование разделов	Уровни физической подготовки		
		Базовый	Усиленный	Специаль- ный
I. Боевые приемы борьбы		60	60	80
1	Удары кулаком или ногой и защиты от них	32	14	16
2	Болевые приемы борьбы	6	8	10
3	Броски	—	2	6
4	Удушающие приемы	—	—	2
5	Освобождение от захватов и обхватов	6	6	6
6	Защита от ударов ножом, палкой	8	8	8
7	Пресечение действий с огнестрельным оружием	—	4	6
8	Сковывание наручниками, связывание	4	6	6
9	Наружный досмотр	4	6	6
10	Оказание помощи	—	2	2
11	Взаимодействие при применении физической силы	—	4	6
12	Приемы и действия с использованием палки специальной	—	—	4
13	Приемы и действия с использованием автомата	—	—	2
II. Тактика применения боевых приемов борьбы		—	8	16
14	Действия по типовым заданиям тактики применения боевых приемов борьбы	—	8	16

№ п/п	Наименование разделов	Уровни физической подготовки		
		Базовый	Усиленный	Специаль- ный
III. Учебно-боевая практика		—	4	16
15	Поединки	—	—	10
16	Комплексные упражнения: поиск, преследование, ограничение свободы передвижения	—	4	6
IV. Общая физическая подготовка		38	26	36
17	Прикладная и атлетическая подготовка	6	6	12
18	Ускоренное передвижение	16	12	12
19	Преодоление препятствий	—	—	2
20	Плавание	—	—	2
21	Спортивные игры	16	8	8
V. Контрольные занятия		2	2	2
	Всего часов	100	100	150

«Практические занятия по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся не реже 1 раза в неделю. <...> Проверка уровня профессиональной подготовленности по физической подготовке сотрудников осуществляется с учетом возрастных групп»¹ (см. табл. 2).

Учебный год заканчивается проведением итоговых занятий по определению уровня физической подготовленности сотрудников.

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (п. 144) // Официальный интернет-портал правовой информации : сайт. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024).

Таблица 2

Возрастные категории сотрудников ОВД

Возрастная группа	Мужчины	Женщины
I	До 25	
II	25–29	
III	30–34	
IV	35–39	
V	40–44	
VI	45–49	
VII	50–54	50 и старше
VIII	55 и старше	—

Итоговые занятия проводятся в IV квартале каждого года (в образовательных организациях МВД России — по окончании учебного года) и являются обязательными.

Итоговые занятия по определению уровня физической подготовленности сотрудников являются проверкой их профессиональной пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств.

Проверке в ходе итоговых занятий подлежит 100 % сотрудников, прошедших профессиональное обучение.

Сотрудники, не принимавшие участия в итоговых занятиях в связи с временной нетрудоспособностью, отпуском, командировкой, обязаны в течение одного месяца после прекращения соответствующих обстоятельств пройти проверку на профессиональную пригодность.

Результаты итоговых занятий учитываются при присвоении квалификационных званий.

«Для определения индивидуального уровня профессиональной подготовленности сотрудника по физической подготовке учитываются сумма баллов, набранных сотрудником при выполнении контрольных упражнений (контрольного упражне-

ния) по общей физической подготовке, и результаты выполнения боевых приемов борьбы»¹.

Уровень общей физической подготовки сотрудников проверяется по результатам выполнения контрольных упражнений на силу, быстроту и ловкость, выносливость.

Развитие силы у мужчин проверяется по выбору в одном из трех упражнений (см. рис. 4):

1) сгибание-разгибание рук в висе на перекладине — подтягивании; 2) сгибании-разгибании рук в упоре лежа — отжимании от пола; 3) жиме (толчке) гири 24 кг.

Развитие силы у женщин проверяется по выбору в одном из двух упражнений (см. рис. 5): 1) сгибании-разгибании рук в упоре лежа — отжимании от пола; 2) наклонах из положения лежа на спине руки за голову в течение 1 мин.

Развитие быстроты и ловкости у мужчин проверяется по выбору в одном из двух упражнений: 1) челночный бег 10х10 м; 2) челночный бег 4х20 м, а у женщин в одном упражнении — челночный бег 10х10 м.

Развитие выносливости у мужчин проверяется по выбору² из трех упражнений: 1) бег (кросс) 5000 м; 2) ходьба на лыжах 5 км; 3) плавание 100 м. Развитие выносливости у женщин — в тех же упражнениях за исключением того, что в кроссе они преодолевают дистанцию в 1000 м.

Результат выполнения каждого упражнения оценивается в баллах. В зависимости от возрастной группы, пола и количества контрольных упражнений необходимо набрать минимальное количество баллов (см. табл. 3).

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (п. 338) // Официальный интернет-портал правовой информации : сайт. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024).

² С учетом погодных и климатических условий, а также состояния соответствующей материально-технической базы.

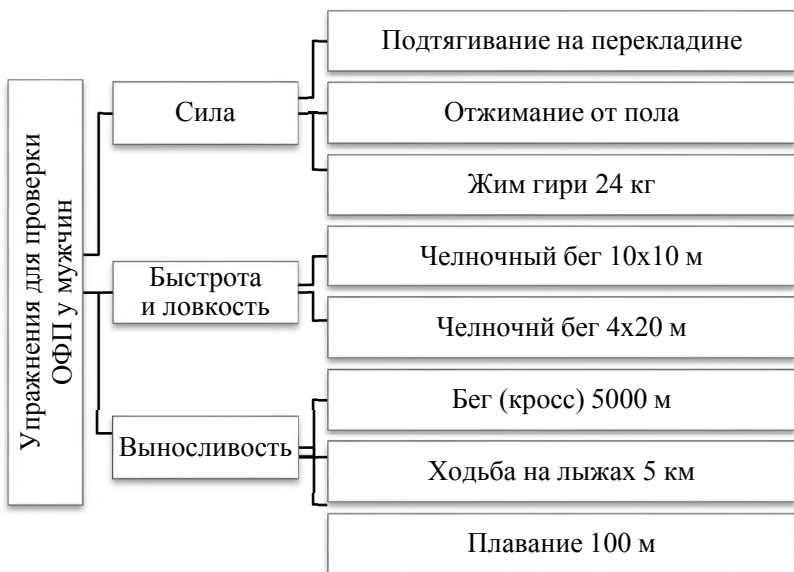


Рис. 4. Контрольные упражнения для проверки ОФП у мужчин



Рис. 5. Контрольные упражнения для проверки ОФП у женщин

Таблица 3

Оценка физической подготовленности

Возрастная группа	Минимальный пороговый уровень, баллы		
	Количество упражнений		
	3	2	1
Мужчины			
I	170	115	55
II	155	105	50
III	140	95	45
IV	125	85	40
V	110	75	35
VI	95	65	30
VII	80	55	25
VIII	65	45	20
Женщины			
I	150	100	50
II	140	90	45
III	125	80	35
IV	110	65	25
V	80	50	20
VI	60	40	15

При подготовке к выполнению этих требований вполне можно ориентироваться на следующие минимальные требования в выполнении отдельных контрольных упражнений (см. табл. 4, 5).

Таблица 4

**Минимальные требования выполнения контрольных
упражнений (мужчины)**

Возрастная группа	Наименование контрольных упражнений			
	Сила		Быстрота и ловкость	
	Подтягивание, раз	Отжимание. Жим гири весом 24 кг, раз	Челночный бег, с	
			10х10 м	4х20 м
I	14	41	25,9	16,3
II	12	38	26,4	16,5
III	11	32	27,6	16,9
IV	10	28	29,0	17,4
V	7	23	32,0	18,4
VI	5	18	34,8	19,8
VII	4	13	37,0	21,8
VIII	3	9	40,0	23,8

Таблица 5

**Минимальные требования выполнения контрольных
упражнений (женщины)**

Возрастная группа	Наименование контрольных упражнений		
	Сила		Быстрота и ловкость
	Отжимание, раз	Наклоны, раз	Челночный бег 10х10 м, с
I	13	25	30,0
II	10	22	30,5
III	8	20	31,0
IV	6	17	33,8
V	5	12	40,0
VI	4	8	45,0

Вопросы для самостоятельного изучения

1. История физической культуры и спорта.
2. Понятия и термины физической культуры и спорта.
3. Нормативное правовое регулирование организации физической подготовки в ОВД Российской Федерации.
4. Организация профобучения в ОВД Российской Федерации.

Рекомендуемая литература

1. О полиции : Федеральный закон [от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ] : принят Государственной Думой Федерального Собрания Российской Федерации 28 января 2011 г. : одобрен Советом Федерации Федерального Собрания Российской Федерации 2 февраля 2011 г. // Собрание законодательства Российской Федерации. — 2011. — № 7. — Ст. 900. — Текст : непосредственный.

2. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон [от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ] : принят Государственной Думой Федерального Собрания Российской Федерации 17 ноября 2011 г. : одобрен Советом Федерации Федерального Собрания Российской Федерации 25 ноября 2011 г. // Российская газета. — 2011. — 7 декабря. — Текст : непосредственный.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон [от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ] : принят Государственной Думой Федерального Собрания Российской Федерации 16 ноября 2007 г. : одобрен Советом Федерации Федерального Собрания Российской Федерации 23 ноября 2007 г. // Собрание законодательства Российской Федерации. — 1999. — № 18. — Ст. 2206. — Текст : непосредственный.

4. О требованиях к состоянию здоровья граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, перечнях дополнительных обязательных диагностических исследований, проводимых до начала медицинского освидетельствования, формах документации, необходимых для деятельности военно-врачебных комиссий, порядке проведения

контрольного обследования и повторного освидетельствования и о признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов : Приказ МВД России от 2 апреля 2018 г. № 190 // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации : [сайт]. — URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-mvd-rossii-ot-02042018-n-190-o-trebovanijakh/> (дата обращения: 20.01.2024). — Текст : электронный.

5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. — URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024). — Текст : электронный.

6. Устав общественного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» : утвержден постановлением XVII внеочередной Всероссийской конференции Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество “Динамо”» от 10 июля 2014 г. // Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» : [сайт]. — URL: <http://www.dynamo.su/about/documents> (дата обращения: 19.01.2023). — Текст : электронный.

7. **Колухов, В. Г.** Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / В. Г. Колухов. — Москва : ЦОКР МВД России, 2006. — 136 с. — Текст : непосредственный.

8. **Кузнецов, С. В.** Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов ; под ред. С. В. Кузнецова. — Москва : ДГСК МВД России, 2016. — 328 с. — Текст : непосредственный.

9. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд., стер. — Москва : Академия, 2018. — 494 с. — ISBN 978-5-4468-7256-5. — Текст : непосредственный.

ГЛАВА 2

Основы здорового образа жизни. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке

§ 1. Компоненты здорового образа жизни

В настоящее время большая часть человечества давно уже не живет в природной, то есть в естественной среде. Чаще оно окружено средой искусственной, придуманной и созданной самим человеком, к естеству имеющей отношение весьма отдаленное. Блага цивилизации, как-то: теплое жилище, центральное отопление, искусственное освещение, транспорт, средства связи, качественная медицинская помощь, высокопродуктивное производство продуктов питания — все это повышает качество и продолжительность жизни.

Однако ее высокий темп, информационная перегрузка, высокая плотность населения, социальная конкуренция, нестабильное экономическое и политическое устройство общества, слабая организация медико-санитарных служб, медицинской помощи выступают одними из главных социальных факторов, способствующих возникновению болезненных состояний.

Естественные силы природы (солнечный свет, воздух, вода) благотворно воздействуют на физическое состояние человека. Вместе с этим, неблагоприятный климат, тяжелая для проживания естественно-географическая среда обитания, экологические условия, резкие колебания температуры, давления, влажности, состава атмосферы выступают в качестве естественных факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье человека.

Третьей (не по значимости) группой причин, оказывающих влияние на физическое и психическое благополучие человека, являются его индивидуальные и личностные качества: наследственность, адаптационные¹ возможности организма,

¹ *Адаптация* (от лат. *adaptatio* – прилаживание, приспособление) – процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды.

психические качества личности, культурное окружение и воспитание, образование, образ жизни, особенности поведения.

По определению Всемирной организации здравоохранения, *здоровье* является состоянием полноценного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Болезнь — процесс и состояние организма, характеризующееся повреждением его органов и тканей в результате действия вредоносных факторов (причин болезни), развертыванием его защитных реакций, направленных на ликвидацию повреждений; обычно сопровождается снижением приспособляемости организма к условиям окружающей среды и ограничением трудоспособности. Понятие «болезнь» употребляется и как синоним понятия «заболевание» в значении «возникновение болезни у отдельного человека». Причинами болезни выступают травмы, патогенные микроорганизмы, токсины (яды), злоупотребление алкоголем, курение, недостаточное питание, тяжелые и вредные условия труда и др.

Между полюсами «болезнь» и «здоровье» выделяют и третье промежуточное состояние — *предболезнь*. К таким состояниям относятся хроническая усталость, потеря аппетита, раздражительность, неврастения¹. В этом состоянии кроются истоки многих болезней, поэтому важно эти состояния вовремя предотвращать. Одним из важных условий и факторов, обуславливающих уровень здоровья, выступает здоровый образ жизни (см. рис. 6).

Авторство введения в современный языковой оборот понятия «здоровый образ жизни» приписывают советскому врачу-кардиологу, академику Н. М. Амосову². *Здоровый образ жизни* — это образ и формы жизнедеятельности, привычек, традиций, поведенческих стереотипов, направленность личности на профилактику болезней и укрепление здоровья.

¹ *Неврастения* – психическое расстройство, проявляющееся в повышенной раздражительности, утомляемости, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению.

² См.: Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., перераб. и доп. Москва, 1987. С. 64.

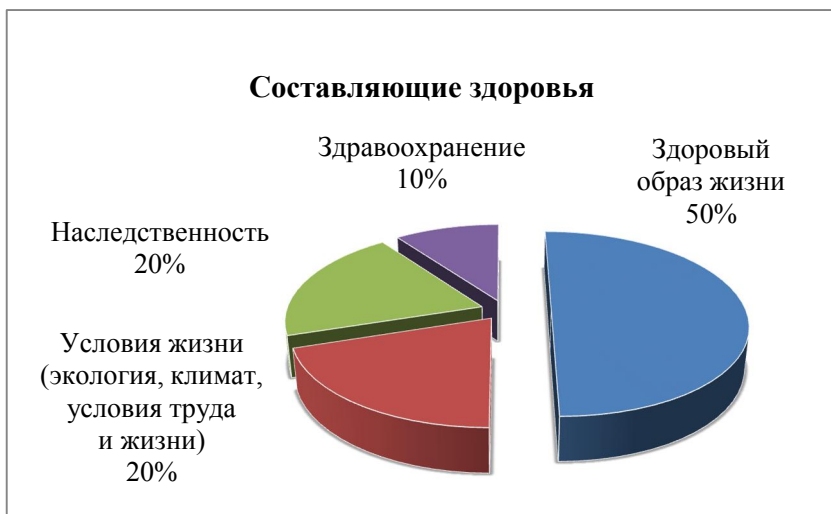


Рис. 6. Условия и факторы — составляющие здоровья

Главными составляющими здорового образа жизни (рис. 7) выступают: режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность — систематическое занятие физическими упражнениями, закаливание, отказ от вредных привычек.

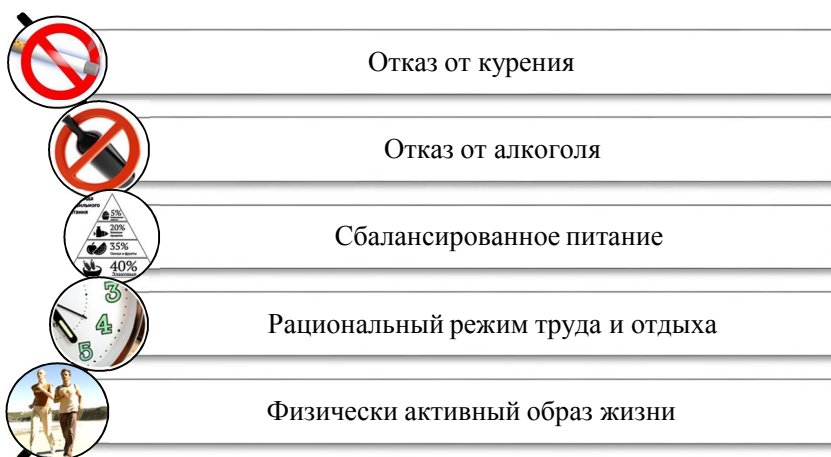


Рис. 7. Составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни предполагает безусловный отказ от курения. Россия является одной из пяти стран, лидирующих в мире по потреблению табака. По данным Всемирной организации здравоохранения, при сохранении тенденции по распространению курения в 2020–2030 годах вклад курения в смертность населения России достигнет 70 %.

Как психоактивное вещество¹ никотин оказывает стимулирующее воздействие на организм человека, однако курение табака является крайне вредной привычкой. Во время выкуривания одной сигареты курильщик вдыхает 2 литра табачного дыма; 20 % никотина остается в его организме, 25 % сгорает, 5 % остается в окурке, а 50 % остается в воздухе, поэтому у тех, кто находятся рядом с курящим регулярно, риск сердечного приступа и внезапной смерти на 91 % выше, а для тех, кто время от времени вынужден быть рядом, — на 50 %.

В табачном дыме содержится более 4 тыс. химических соединений, 43 из которых являются канцерогенными. Среди взрослых мужчин курение служит причиной 90 % всех смертей от рака легких, трахей и бронхов, 92 % смертей от рака губ, ротовой полости и гортани, 78 % смертей от рака пищевода, 40 % смертей от рака почек, 47 % смертей от рака желчного пузыря, 29 % смертей от рака поджелудочной железы и 17 % — от рака желудка.

Результаты сравнительного исследования факторов риска у курящих и некурящих мужчин показали, что у первых риск появления стенокардии и инфаркта миокарда возрастает в 2 раза, ишемической болезни сердца — в 2,2 раза, внезапной смерти — почти в 5 раз. У мужчин, выкуривающих 20 сигарет и более в день, такие факторы, как гиперхолестеринемия, гипертония, диабет, увеличивали степень риска в 5–8 раз. Мужчины в возрасте до 45 лет, выкуривающие более 25 сигарет в день, в 10–15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие мужчины того же возраста. После выкуривания одной пачки сигарет

¹ *Психоактивное вещество* — любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводит к изменению психического состояния.

для выполнения 8-часовой работы требуется на 2 ч больше времени. Отказ от курения положительно влияет на сердечно-сосудистую систему не только у молодых людей, но даже при отказе в возрасте 55 лет.

Одним из составляемых здорового образа жизни выступает сбалансированное питание, его критериями являются: энергетическая ценность, эквивалентная суточным энергозатратам, качественный состав, сбалансированность и безвредность. Энергетическая ценность рациона рассчитывается по тому, сколько в граммах и какой пищи человек съел за сутки.

Однако обеспечение нормальной жизнедеятельности организма зависит не только от поступления с пищей необходимого количества энергии, но и от сбалансированности питания, то есть от пропорции и сочетания многочисленных незаменимых в пищевом рационе отдельных веществ. К таким веществам относятся углеводы, белки, жиры, витамин и минералы.

Наглядный образ правильного питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности (см. рис. 8). В основании пирамиды находятся цельнозерновые продукты — каши, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов. В день надо съедать 7–8 порций.

Выше основания пирамиды находится уровень, который образуют овощи и фрукты. Порция фруктов — это один фрукт или овощ размером с теннисный мяч (апельсин, яблоко, перец, томат) или 1 чашка нарезанных фруктов (сухофруктов) или 1,5 чашки сока.

Следующий уровень — молочно-мясной. Порция молочных продуктов равна 1 чашке обезжиренного (1 %) молока, кефира или йогурта, а одна порция белковых продуктов: это — 30 г готового (сваренного) мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобовых, 1 яйцо, 1 чашка обезжиренного творога.

На вершине пирамиды находятся продукты, содержащие жир. Это животные и растительные масла, а также орехи. Одна порция этих продуктов равна количеству продуктов, уместяющихся в столовую ложку.



Рис. 8. Пирамида правильного питания

Режим труда и отдыха выступает одним из главных условий и факторов поддержания на оптимальном уровне работоспособности и здоровья человека. В самом общем виде — это порядок чередования периодов продолжительности работы и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха — это такое соотношение периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда обеспечивается оптимальной работоспособностью человека, предупреждением чрезмерного утомления в течение длительного времени — рабочего дня, недели, года.

При разработке образа рационального режима труда и отдыха исходят из трех основополагающих положений:

- эффективное достижение целей профессиональной деятельности;
- обеспечение наибольшей работоспособности человека;
- сочетание общественных и личных интересов.

Реализация первого положения осуществляется выявлением таких параметров организации профессиональной деятельности, которые способствуют наиболее полному использованию ресурсов организации (предприятия), построению рационального режима ее работы.

Второе положение состоит в том, что нельзя устанавливать режимы труда и отдыха без учета объективных физиологических возможностей человека, которым подчиняется динамика его работоспособности, а также объективной потребности организма в отдыхе.

Третье положение предполагает, что режим труда и отдыха должен обеспечивать в необходимой степени удовлетворение интересов как отдельных категорий работников (молодежи, учащихся, женщин и т. д.), так и личных интересов человека вообще, так как свободное от работы время выступает необходимым условием саморазвития человека, осуществления его социальных ролей и потребностей в быту, семье, самовыражении, творчестве, хобби.

Физиологи установили, что работоспособность — величина непостоянная. Она связана с изменениями характера протекания физиологических и психических функций в организме человека. Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, если ритм трудовой деятельности совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма. В разное время суток организм человека реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку по-разному, поэтому его работоспособность, способность противостоять утомлению в течение суток объективно и неизбежно подвержены колебаниям.

Характеризуя изменение работоспособности в течение рабочего дня, выделяют три фазы (периода): 1) вработывание

нарастающей работоспособности; 2) устойчивая высокая работоспособность; 3) развитие утомления.

В течение фазы вработывания — она может длиться от нескольких минут до 1,5 ч — происходит перестройка физиологических функций, активизация нервной, мышечной, интеллектуальной деятельности от предшествующей трудовой деятельности к другой.

В течение фазы устойчивой работоспособности в организме человека устанавливается относительно стабильное протекание физиологических и психических функций. В этом состоянии достигаются наиболее высокие трудовые показатели. В зависимости от тяжести труда она может продолжаться в течение 2–2,5 ч и более.

Фаза утомления длится от нескольких минут до 1–1,5 ч. Она объективно характеризуется ухудшением функционального состояния организма, снижением работоспособности, активности физиологических, физических, нервных и психических функций человека.

Одним из слагаемых здорового образа жизни выступает *уровень физического развития и физической активности*. Физическое развитие человека является одним из объективных показателей состояния здоровья. Под физическим развитием понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих его размеры, форму, пропорцию и гармоничность развития отдельных частей человеческого тела, а также запас его физических сил.

Для оценки гармоничности развития тела можно использовать следующие простые показатели.

Показатель крепости телосложения Пинье (далее — показатель Пинье) (см. табл. 6) рассчитывается по формуле:

$$\text{Показатель Пинье} = \text{Рост}_{(\text{см})} - (\text{Вес}_{(\text{кг})} + \text{окружность грудной клетки}^1_{(\text{см})})$$

¹ См. фото 1.

Таблица 6

Критерии оценки показателя Пинье

Показатель Пинье	Оценка телосложения
Менее 10	Крепкое
11–20	Нормальное
21–25	Среднее
26–35	Слабое
Более 35	Очень слабое



Фото 1. Измерение окружности грудной клетки

Индекс массы тела Кетеле (далее — индекс Кетеле) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы тела человека и определить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (см. табл. 7). Она рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Индекс Кетеле} = \text{Вес}_{(\text{кг})} / \text{Рост}_{(\text{м})}^2$$

Согласно израильскому исследованию, идеальным для мужчин является индекс массы тела в 25–27. Средняя продолжительность жизни мужчин с таким показателем индекса была максимальной.

Важным показателем физического развития выступает оценка функционального состояния органов дыхания. В норме

частота дыхания взрослого человека составляет 16–18 раз в минуту. Главным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких — объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин она составляет 3,5–5 л, у женщин — 2,5–4 л.

Таблица 7

Критерии оценки индекса Кетеле

Индекс Кетеле	Соотношение между массой тела человека и его ростом
17 и менее	Выраженный дефицит массы тела
17,1–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,6–25	Норма
25,1–30	Избыточная масса тела
30,1 и выше	Ожирение

Для экспресс-оценки дыхательной системы можно использовать очень простой метод, не требующий специального оборудования, — пробу Штанге (по имени русского медика, разработавшего этот способ в 1913 году). Нужно сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. Норма — задержка дыхания не менее чем на 40 с; хорошо натренированные могут задержать дыхание на 60 с и более.

Для самостоятельной оценки состояния сердечно-сосудистой системы рекомендуется использовать следующие методы.

Экспресс-метод определения частоты сердечных сокращений (далее — ЧСС): пульс¹ прощупывается на лучевой артерии чуть выше запястья на внутренней стороне руки (см. фото 2а) или сонной артерии (см. фото 2б).

¹ Пульс (от лат. *pulsus* — удар, толчок) — толчкообразные колебания стенок артерий, связанные с изменением их кровенаполнения.



а



б

Фото 2. Измерение пульса

В настоящее время широкое распространение получили электронные устройства — фитнес-браслеты, позволяющие измерять величину пульса, не останавливаясь во время движения (фото 3).



Фото 3. Фитнес-браслеты

Число ударов пульса подсчитывается после 3 мин нахождения в состоянии покоя за 10 с и умножается на 6. Критерии оценки ЧСС для мужчин приведены ниже (см. табл. 8). Для женщин эти показатели на 5 ударов выше.

Оценка частоты сердечных сокращений

ЧСС, уд./мин	Оценка
Реже 55	Отлично
Реже 65	Хорошо
65–75	Посредственно
Выше 75	Плохо

Одним из важных признаков состояния сердечно-сосудистой системы является давление крови в крупных артериях¹ человека — артериальное давление (далее — АД). Оно измеряется в миллиметрах ртутного столба (далее — мм рт. ст.). Так, с повышением давления на каждые 10 мм рт. ст. повышается на 30 % и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 2 раза чаще — поражение сосудов ног.

Различают два показателя АД: систолическое (верхнее) — давление крови в момент максимального сокращения сердца и диастолическое (нижнее) — давление крови в момент расслабления сердца. Значение величины артериального давления 120/80 означает, что величина систолического (верхнего) давления равна 120 мм рт. ст., а величина диастолического (нижнего) артериального давления равна 80 мм рт. ст.

В настоящее время для измерения АД используют два метода: метод Короткова и осциллометрический метод.

Первый метод разработан русским хирургом Н. С. Коротковым в 1905 году. Для измерения АД он разработал прибор, состоящий из механического манометра, манжеты с грушей и фонендоскопа (см. фото 4а).

Метод основан на полном пережатии манжетой плечевой артерии и выслушивании тонов, возникающих при медленном

¹ *Артерии* — кровеносные сосуды, несущие кровь от сердца к органам; по венам кровь движется наоборот — от органов к сердцу.



а **б**
Фото 4. Измерение АД: а — по методу Короткова;
б — осциллометрическим методом

выпуская воздух из манжеты, но этот метод достаточно сложен, а его применение требует специального обучения.

Для самодиагностики и использования в домашних условиях более всего подходит осциллометрический метод измерения АД. Он основан на регистрации электронным прибором — тонометром — пульсаций давления воздуха, возникающих в манжете при прохождении крови через пережатый участок артерии. Этот метод хорош тем, что для его применения не требуется специального обучения, а точность измерения не зависит от индивидуальных особенностей человека, производящего измерения (хорошее зрение, слух и пр.), позволяет производить измерение АД через тонкую ткань одежды без потери его точности (фото 4б).

Для оценки уровня АД используются следующие показатели, используемые Всемирной организацией здравоохранения (см. табл. 9).

Известно, что величина пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле:

Индекс Кердо = АД (диастолическое) / пульс (за 60 сек.)

Таблица 9

Критерии оценки артериального давления

Категория АД	Систолическое (верхнее) АД, мм рт. ст.	Диастолическое (нижнее) АД, мм рт. ст.
Норма		
Оптимальное	Менее 120	Менее 80
Нормальное	Менее 130	Менее 85
Повышенное нормальное	130–139	85–89
Гипертония		
1 степень (мягкая)	140–159	90–99
2 степень (умеренная)	160–179	100–109
3 степень (тяжелая)	Более 180	Более 110

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится больше или меньше единицы.

Для определения физического состояния организма, способности переносить нагрузку используют так называемые функциональные пробы.

Функциональная проба — специальный вид испытания реакции организма человека в целом или отдельных его систем и органов на определенную функциональную нагрузку.

Для оценки своего физического состояния в практике самостоятельных занятий физическими упражнениями достаточно просто использовать тест Купера.

Суть его заключается в том, чтобы пробежать максимально возможное расстояние по стадиону (ровной местности) за 12 мин. При возникновении признаков переутомления (резкая одышка, головокружение, повышенное сердцебиение, боли в сердце и др.) тест прекращается. Оценка степени физического состояния осуществляется по таблице 10¹.

¹ Интернет-энциклопедия «Википедия»: сайт. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Тест_Купера (дата обращения: 19.01.2024).

Таблица 10

Оценка физического состояния по данным теста Купера

Физическое состояние		Возраст, лет			
		Менее 30	30–39	40–49	Более 50
		Преодоленное расстояние, км			
Очень плохое	М	<1,6	<1,5	<1,4	<1,3
	Ж	<1,5	<1,4	<1,2	<1,0
Плохое	М	2,0	1,8	1,7	1,6
	Ж	1,5–1,8	1,4–1,7	1,2–1,5	1,0–1,3
Удовлетворительное	М	2,1–2,4	1,8–2,2	1,7–2,1	1,6–2,0
	Ж	1,8–2,1	1,7–2,0	1,5–1,8	1,3–1,7
Хорошее	М	2,4–2,8	2,2–2,6	2,1–2,5	2,0–2,4
	Ж	2,1–2,6	2,0–2,5	1,8–2,3	1,7–2,2
Отличное	М	>2,8	>2,6	>2,5	>2,4
	Ж	>2,6	>2,5	>2,3	>2,2

Для сохранения уровня физического развития, здоровья необходимо поддерживать достаточный уровень физической активности. Физическая активность является одним из существенных факторов профилактики различных заболеваний.

Те, кто регулярно занимаются физическими упражнениями, в два раза меньше подвержены развитию коронарно-артериальных заболеваний. У них на 35–52 % снижается риск развития гипертонии, а артериальное давление снижается в среднем на 10 мм рт. ст.

Физические упражнения способствуют профилактике остеопороза и остеопоротических переломов, остеохондроза позвоночника, снижению риска ожирения, заболевания инсулиннезависимым сахарным диабетом (упражнения улучшают переносимость глюкозы).

Всемирной организацией здравоохранения разработаны общие рекомендации по величине физической тренировочной нагрузки для развития и поддержания на оптимальном уровне деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, массы тела, мышечной силы и выносливости у взрослых здоровых лиц в возрасте от 18 до 64 лет, то есть тех функций организма, из которых и складывается здоровье. Итак, рекомендуются следующие тренировочные нагрузки:

- частота тренировочных занятий — 3–5 дней в неделю;
- интенсивность работы — 65–85 % от максимальной ЧСС (рис. 9¹);

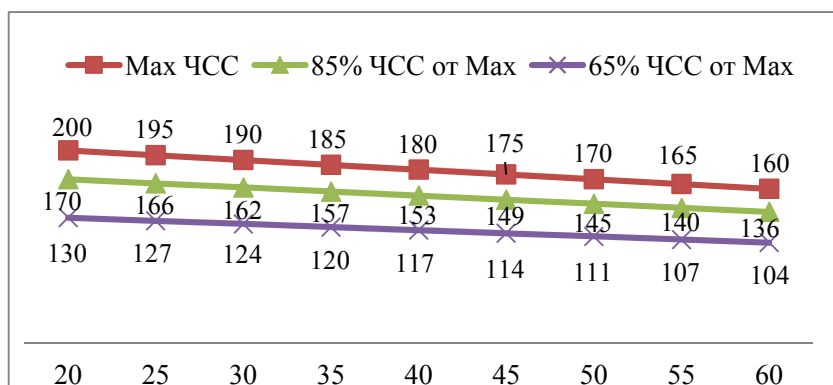


Рис. 9. Диапазон тренирующих физических нагрузок с оптимальной ЧСС (от 65 до 85 % от max) в зависимости от возраста

— длительность занятий — 20–60 мин непрерывной аэробной работы² в зависимости от интенсивности (допускается 2–3 пика нагрузки по 1–2 мин с ЧСС до 90–100 % от максимальной ЧСС);

¹ Здесь и далее диаграммы и графики (рис. 9, 11–13) подготовлены С. В. Кузнецовым.

² Упражнения малой и умеренной интенсивности (ЧСС 140–155 уд/мин), в которых кислород выступает основным источником энергии.

— вид упражнений — любые упражнения, при выполнении которых в работу включаются большие мышечные группы: бег, ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, гребля, танцы, игровая деятельность; упражнения с сопротивлением умеренной интенсивности, эффективные для поддержания анаэробных возможностей, развития и сохранения массы тела и прочности костей — 8–10 упражнений на большие мышечные группы не менее двух дней в неделю.

§ 2. Меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке

Здоровье — важнейший фактор, обуславливающий эффективность и результативность деятельности сотрудника полиции на протяжении всей его карьеры.

Физическая подготовка предъявляет достаточно высокие требования к его состоянию здоровья. Игнорирование этого положения часто приводит к возрастанию риска получения повреждений и травм, поэтому важно представлять себе условия и факторы, обуславливающие предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.

Понятие «травма» происходит от греческого «*trauma*» — рана, повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функций травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани.

Все существующие травмы условно можно разделить на возникающие в результате действия давления, натяжения, сгибания и перекручивания. При этом первые два (давление и натяжение) — наиболее частые причины множества хронических микротравматических повреждений.

Травмы различают по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (открытые или закрытые), по обширности повреждений (макротравмы и микротравмы), а также

по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые).

По степени тяжести травмы принято делить на тяжелые (переломы, вывихи, сотрясение мозга), средние (растяжения мышц, сухожилий и связок, рассечения) и легкие (ушибы, ссадины). Тяжелые и средние травмы являются причиной временной, а иногда и постоянной утраты способности занимающихся участвовать в учебных занятиях. Легкие травмы практически не вызывают перерывов в занятиях по физической подготовке, но требуют лечения.

Игнорирование лечения средних, а иногда и легких травм является причиной возникновения у занимающихся тяжелых патологий. К примеру, перенапряжение и растяжение мышц и связок плечевого сустава могут стать причиной вывиха, а затем привычного вывиха и привести к перерыву в практических занятиях на полгода и более или же к прекращению активных занятий по физической подготовке.

Наиболее уязвимыми являются суставы и звенья опорно-двигательного аппарата. Это плечевые, коленные и голеностопные суставы, а также шейный и пояснично-грудной отделы позвоночника.

Степень травмоопасности падений на различные части тела можно распределить следующим образом (по степени убывания): голова, туловище, руки, ноги. Необходимо отметить, что травмы в результате технически неправильного выполнения приемов на практических занятиях чаще получают занимающиеся, выступающие в качестве ассистента, *на котором отрабатывают приемы или технические действия.*

Травматизм в заключительной части занятий возникает намного чаще, чем в подготовительной. Это связано со снижением уровня внимания занимающихся, высоким уровнем их утомления в конце занятия, с недостаточной физической подготовленностью.

Следует обращать внимание на то, чтобы после занятий ткани и органы, на которые выпала большая нагрузка, «полу-

чили» отдых и восстановление. Чем занятие было более напряженным, тем больше времени требуется организму на восстановление.

Остановимся подробнее на специфических требованиях обеспечения безопасности и предупреждения травматизма в спортзалах при занятиях легкой атлетикой, лыжами, плаванием.

Меры по безопасности при проведении занятий в спортивных залах

При проведении занятий в спортивном зале опасными факторами являются:

- выполнение физических упражнений (занятие отдельными видами спорта) в залах, не предназначенных для проведения спортивных занятий;

- количество занимающихся, превышающее нормативные показатели пропускной способности зала (его вспомогательных помещений: раздевалок, душевых и туалетных комнат);

- выполнение резких, быстрых, сложно-координационных упражнений без разминки;

- травмы при падении на грязном, скользком полу либо борцовском ковре;

- травмы при выполнении упражнений на неисправных, плохо закрепленных спортивных снарядах, тренажерах, а также при использовании неисправного, изношенного инвентаря и оборудования;

- травмы ног при падении, в том числе при попадании между матами (татами) или под покрывку борцовского ковра;

- травмы при приземлении на пол без использования матов (татами);

- травмы при выполнении упражнений с влажными ладонями, а также на скользких (грязных) снарядах;

— травмы при столкновении с другими занимающимися при выполнении упражнений без соблюдения безопасной дистанции, а также при столкновении в зоне приземления;

— травмы при выполнении упражнений на перекладине (брусьях) без страховки;

— травмы кистей рук при нанесении ударов по боксерскому мешку или при проведении учебных схваток без использования защиты, надеваемой на руки;

— травмы головы во время проведения учебных схваток при нанесении ударов в голову противника, не защищенную шлемом;

— травмы ног (стоп, голеней, коленей) во время проведения учебных схваток при нанесении ударов по противнику без защиты ног;

— травмы при проведении учебных схваток при использовании нерезиновых имитаторов огнестрельного, холодного оружия и палок;

— травмы во время проведения занятий по изучению и совершенствованию болевых приемов борьбы во время перегибания (сгибания, скручивания) конечности в суставе за пределы ее естественной анатомо-физиологической подвижности;

— травмы при недостаточной физической (техничко-тактической) подготовленности занимающегося несоответствующей характеру и сложности физических упражнений (двигательной активности), объему и интенсивности нагрузки, а также состояние некомпенсированного утомления.

Во время занятия занимающийся обязан:

— перед выполнением упражнений на снарядах проверить надежность их крепления, устойчивость установки, положить в зону соскока мат (маты), протереть насухо снаряд и ладони;

— перед выполнением силовых упражнений, особенно с предельными весами, сначала провести общую, а затем специальную разминку;

— не выполнять упражнения на грязных, скользких, незакрепленных, неустойчивых или неисправных спортивных снарядах (перекладине, брусьях, канате), тренажерах;

— не стоять на близком расстоянии к другому занимающемуся на снарядах, тренажерах, а также в зоне приземления либо метания;

— не выполнять новых сложных и рискованных упражнений на перекладине (брусьях) без страховки;

— перед нанесением ударов по боксерскому мешку или проведением учебных схваток надеть на руки накладки, перчатки;

— не наносить удары в голову, не защищенную шлемом;

— перед нанесением удара ногой по боксерскому мешку или по противнику в учебных схватках надеть на ноги защиту (накладки, футы);

— при отработке боевых приемов борьбы использовать только резиновые имитаторы огнестрельного, холодного оружия, палок;

— при разучивании и совершенствовании болевых приемов борьбы не перегибать (не сгибать, не скручивать) руку, ногу, голову ассистента (противника) за пределы их естественной анатомо-физиологической подвижности;

— не бросать атакуемого на голову;

— не бить в голень (колени) впереди стоящей конечности ассистента (противника);

— не падать всем весом на упавшего ассистента (противника);

— не упираться в лежащего ассистента (противника) голенями, локтями;

— не сдавливать и не садиться ассистенту на голову;

— при взятии ассистента (противника) на болевой прием остановить действия, услышав его команду «Стой», либо почувствовав сигнал хлопком по своему телу или рукам;

— в случае обнаружения в зале источников опасности незамедлительно сообщить об этом ответственному за проведение занятия.

Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

При проведении занятий по легкой атлетике опасными факторами являются:

— травмы при выполнении резких, быстрых, сложно-координационных упражнений без разминки;

— травмы при падении на скользком грунте или скользком твердом покрытии;

— травмы при нахождении в зоне метания, приземления, а также отскока снаряда;

— травмы при выполнении упражнений с неисправным, изношенным инвентарем или оборудованием.

Во время занятия по легкой атлетике занимающийся обязан:

— при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, после пересечения линии финиша продолжать движение вперед на 5–10 м и возвращаться к месту старта с боковой стороны от дорожек;

— не приближаться в кроссовом беге ближе 1 м к впереди бегущему, при осуществлении обгона не пересекать резко ему путь;

— во избежание столкновений не производить внезапную остановку, а также не изменять направления движения;

— не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте;

— не выполнять прыжок до тех пор, пока прыжковая яма не освободится;

— не приземляться при прыжках на руки;

- после осуществления прыжка незамедлительно освободить прыжковую яму и возвращаться к началу разбега с боковой стороны от дорожки, при этом не перебегать дорожку для разбега;
- не производить метание снаряда в не оборудованных и не предназначенных для этого местах;
- не производить метание без разрешения (команды) ответственного за проведение занятия, а также в случае нахождения в секторе для метания посторонних лиц;
- не стоять справа от метаемого снаряд, не находиться в зоне метания и не ходить за снарядами без разрешения (команды) ответственного за проведение занятия;
- не подавать снаряд для метания друг другу броском;
- при метании снаряда в цель предусмотреть безопасную зону после возможного отскока снаряда;
- в сырую погоду перед метанием снаряда насухо протереть руки и снаряд.

Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

При проведении занятий по лыжной подготовке опасными факторами являются:

- травмы при падении и во время передвижения шагом в скользких лыжных ботинках;
- рассечение кожных покровов острием лыжных палок или носками лыж при их неправильной транспортировке;
- переохлаждение, обморожение при проведении занятий:
 - а) в безветренную погоду при температуре воздуха ниже -18°C ;
 - б) при скорости ветра более $1,5\text{--}2,0$ м/с и температуре воздуха ниже -5°C ;
 - в) при скорости ветра $6\text{--}10$ м/с и температуре воздуха ниже -10°C ;
 - г) при скорости ветра более 10 м/с;

— при занятиях в легкой продуваемой одежде, без головного убора (лыжная шапочка), не закрывающего уши и лоб, без перчаток (варежек), в легких или влажных носках;

— потертости ног от ношения лыжных ботинок, подобранных не по размеру, или влажных носков;

— травмы при падении в силу плохой управляемости не по размеру подобранных лыж, палок, ненадежного крепления лыжных ботинок, неправильно отрегулированных удерживающих руки тесемок (или их отсутствие) на палках;

— травмы при падении во время приземления после прыжка с трамплина или в силу слабого владения техникой торможения;

— травмы в случае торможения выставленными вперед лыжными палками;

— травмы при выезде с трассы с последующим падением или столкновением с окружающими предметами, деревьями;

— травмы при столкновении с другими занимающимися.

Во время проведения занятия по лыжной подготовке занимающийся обязан:

— точно выполнять команды и распоряжения ответственного за проведение занятия, условия двигательной задачи, упражнения, задания, правила соревнований;

— незамедлительно сообщить ответственному за проведение занятия о возникшем остром болезненном состоянии (недомогании) или полученной травме;

— при передвижении в лыжных ботинках без лыж избегать их скольжения;

— переносить лыжи и палки в руках перед собой, а при переносе лыж на плече нести их носками вверх;

— наблюдать друг за другом с целью выявления признаков обморожения и немедленно сообщить ответственному за проведение занятия о первых признаках переохлаждения или обморожения;

- не снимать головной убор (шапочку), перчатки (варежки), не расстегивать и не снимать одежду;
- не покидать самостоятельно место проведения занятия, а также не выезжать за пределы лыжной трассы;
- не использовать неисправный, вышедший из строя или необходимого состояния пригодности лыжный инвентарь;
- не спускаться самостоятельно с неподготовленных склонов;
- при спусках не выставлять для торможения палки впереди себя;
- при падениях не упираться на руки;
- не прыгать с трамплинов самостоятельно без команды ответственного за проведение занятия;
- быть внимательным при пересечении другой лыжной трассы и не создавать препятствие для других занимающихся;
- не останавливаться в зоне торможения на подножии склона;
- не тормозить во время спуска, обхватывая при этом деревья;
- в случае обнаружения источников опасности незамедлительно сообщить об этом ответственному за проведение занятия.

Меры безопасности при проведении занятий по плаванию

При проведении занятий по плаванию опасными факторами являются:

- переохлаждение при температуре воды ниже +17 °С;
- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз в местах с недостаточной глубиной и не предназначенных для ныряния;
- травмы и утопление при проведении занятий на необорудованных водоемах, водных станциях;

- травмы при падении во время перемещения по влажному полу бассейна;

- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

При выполнении заданий на воде занимающийся обязан:

- войти в воду только по команде ответственного за проведение занятия;

- не оставаться при нырянии долго под водой;

- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;

- выполнять упражнения только на указанной дорожке или в водном коридоре;

- при плавании по дорожке более одного человека держаться правой стороны и избегать столкновений с другими занимающимися;

- не изменять резко направление своего движения;

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения ответственного за проведение занятия только в отведенных для этого упражнения местах с достаточной глубиной;

- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не прыгать в воду до тех пор, пока нырнувший впереди не появится на поверхности;

- не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложного сигнала о спасении;

- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения ответственного за проведение занятия;

- плавание в одежде с макетом оружия и снаряжением вначале проводить на глубине не более 1,5 м;

- прыжки в воду в одежде с макетом оружия и снаряжением проводить только вниз ногами;

- во время прыжков в воду не плавать около вышки;

— не нырять в местах с неисследованным дном или вблизи бонов¹, плотов, понтонов, барж и других предметов, представляющих опасность при выныривании.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Составляющие здорового образа жизни.
2. Показатели физического развития и физического состояния человека.
3. Средства и методы поддержания здоровья и физической активности, восстановления после перенесенных нагрузок.
4. Меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.

Рекомендуемая литература

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. — URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024). — Текст : электронный.

2. **Антонова, Э. Р.** Функциональный тренинг как форма самостоятельных занятий по физической культуре для студентов высших учебных заведений : учебное пособие / Э. Р. Антонова. — Челябинск : Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021. — 89 с. — Текст : непосредственный.

3. **Князев, В. М.** Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. — Санкт-Петербург : НИУ ИТМО, 2013. — 76 с. — Текст : непосредственный.

¹ Бон – плавучие ограждения, служащие для ограничения распространения чего-либо по поверхности воды.

4. **Чедов, К. В.** Физическая культура. Здоровый образ жизни : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. — Пермь, 2020 — 128 с. — ISBN 978-5-7944-3481-1. — Текст : электронный // Пермский государственный национальный исследовательский университет : [сайт]. — 2024. — URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf> (дата обращения: 19.01.2024).

ГЛАВА 3

Средства и методы подготовки к выполнению контрольных упражнений на силу, быстроту и выносливость

§ 1. Понятие «физические качества»

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел МВД России является составной частью их профессиональной служебной подготовки. Ее цель — формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и оперативно-боевых задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Главная задача физической подготовкой сотрудников — формирование профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Под понятием «физические (двигательные) качества» понимают врожденные морфофункциональные особенности организма, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в его двигательной деятельности, характеризующаяся одинаковыми параметрами движения и измеряющаяся тождественным способом, а также имеющая сходные физиологические и биохимические механизмы и обусловлена аналогичными свойствами психики. В теории физического воспитания различают следующие физические качества — рисунок 10.



Рис. 10. Физические (психомоторные) качества человека

§ 2. Физиологические механизмы физической подготовки

Процесс физической подготовки необходимо организовывать в виде регулярных занятий с интервалами, учитывающими естественно-биологическую сущность физической подготовки, которая обуславливается механизмами физиологической адаптации.

Этот механизм наглядно представлен на рисунке 11.

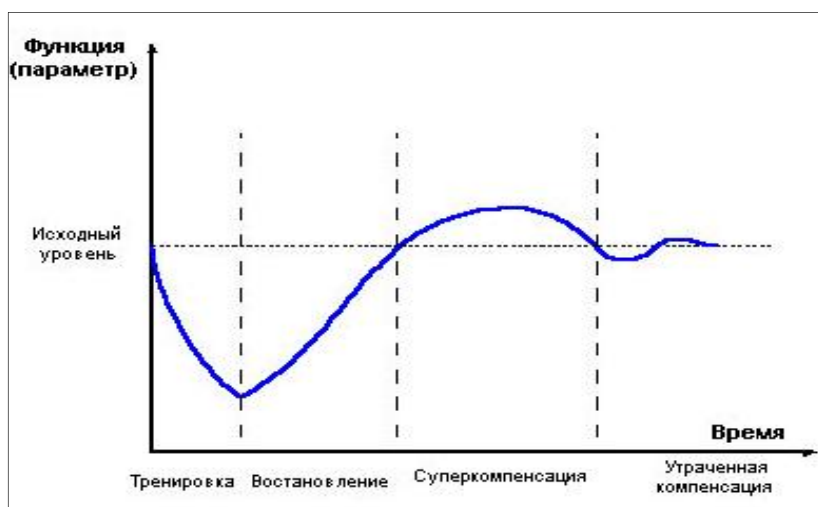


Рис. 11. Фазы адаптации

В первой фазе после выполнения тренировочной работы работоспособность организма снижается. После окончания тренировки — во второй фазе — начинается восстановление сил: проходит утомление центральной нервной системы, восстанавливаются энергетические возможности организма и т. п. Однако, в силу инерционности физиологических процессов в фазу восстановления происходит накопление его возможностей немного «про запас» и наступает следующая фаза адаптации: фаза суперкомпенсации. В этой фазе организм относительно исходного уровня готов к выполнению большей работы.

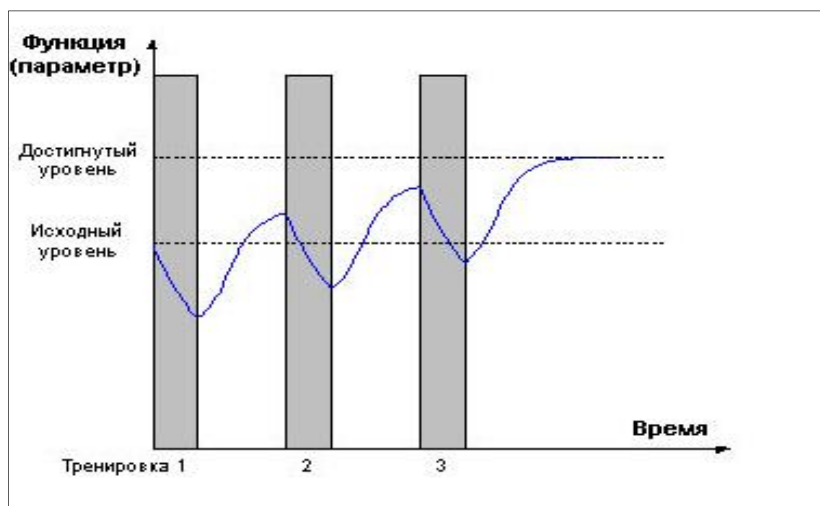


Рис. 12. Кумулятивный (накопительный) эффект тренировок

Если в эту фазу начать следующую тренировку, то кумулятивный (накопительный) эффект фаз суперкомпенсации будет накладываться друг на друга, обеспечивая все большие функциональные возможности организма. Другими словами, его тренированность будет повышаться (рис. 12). Если же фазу суперкомпенсации пропустить, то наступает следующая фаза — фаза утраченной компенсации. В этой фазе накопленные возможности организма «про запас» пропадают. И последующее занятие физиологически не приведет к эффекту накопления (см. рис. 13)

При типичных нагрузках на учебных занятиях по физической подготовке фаза суперкомпенсации наступает на следующий день. Таким образом, оптимальный промежуток времени между занятиями 1–2 дня. Если же продолжительность времени между занятиями будет более трех дней, то никакого повышения работоспособности наблюдаться не будет. Отсюда становится понятным, что оптимального расположения двух занятий в недельном цикле не существует.

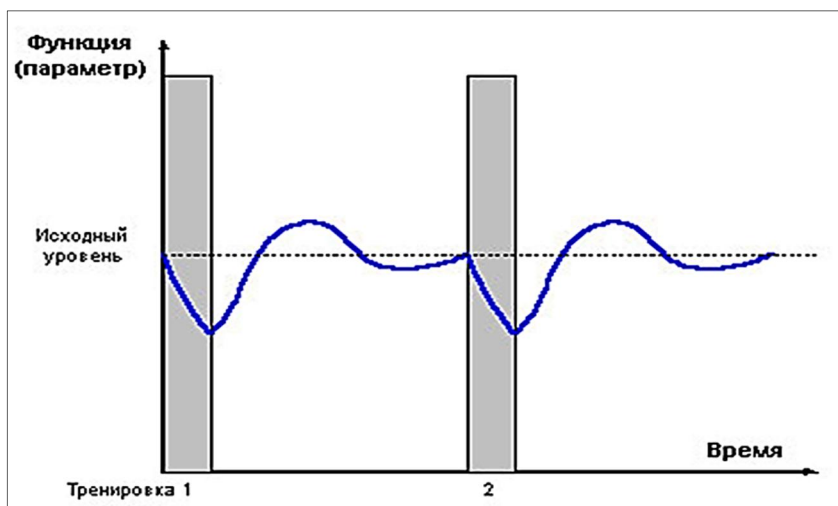


Рис. 13. Утрата эффекта суперкомпенсации

§ 3. Методические основы и средства силовой подготовки

Под *силой* понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Различают следующие виды силы: *статическая* и *динамическая*. Под *статической* силой понимается способность развивать максимальное напряжение мышц и удерживать его в течение некоторого времени. Примером могут быть отдельные упражнения на удержание груза или своего тела, сопротивление противника в борьбе и т. п. Под *динамической* силой понимается способность преодолевать сопротивление в определенном темпе за определенное время.

Противодействие внешнему сопротивлению и его преодоление выполняется за счет мышечных сокращений в *изотоническом*, *изометрическом* и *ауксотоническом* режимах.

В *изотоническом* режиме преодоление внешнего сопротивления осуществляется в движениях с изменением длины мышцы, например, бицепса (сгибателя предплечья), в подтягивании на перекладине.

В *изометрическом* — без изменения длины мышцы, например, прямой мышцы живота, в удержании ног углом в упоре на брусках.

В *ауксотоническом* режиме одна часть одной и той же мышцы сокращается, а другая находится в напряжении без изменения своей длины. Такой режим мышечных сокращений проявляется той же прямой мышцей живота, например, при наклонах из положения лежа. Нижняя ее часть напрягается в изометрическом режиме, обеспечивая прижатие ног к опоре, а ее верхняя часть, сокращаясь, осуществляет движение туловища.

Для развития силы применяют три вида упражнений: с внешним сопротивлением, с преодолением собственного веса и с активным напряжением мышц.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся упражнения с тяжестями (гири, штанга, грузы, гантели, камни и т. п.); упражнения в паре (наклоны, приседания, сгибания с партнером, борьба); упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновые бинты, жгуты, эспандеры, пружины, блочные тренажеры); упражнения с сопротивлением внешней среды (бег по глубокому снегу, песку, плавание в одежде).

Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок, прыжки вверх и тому подобные); лазанье по канату, сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание) от брусьев или пола, сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание) на перекладине; упражнения в преодолении препятствий — все эти действия являются примерами упражнений в преодолении собственного веса.

В упражнениях с активным напряжением мышц осуществляются попытки сдвинуть, поднять или удержать в определенном положении грузы чрезмерного веса, удержать неподвижно

свое тело (вис на перекладине на согнутых руках; удержание ног углом в положении упора на брусках).

При упражнениях силового характера одновременно включаются в работу не все волокна мышц. Если работа происходит со средними усилиями, то у нетренированного человека одновременно включаются до 50 % волокон, а у тренированного — больше.

Степень внешнего сопротивления (отягощения) и количество предельного числа повторений упражнения между собой связаны (табл. 11¹).

В учебном и тренировочном процессах силовые упражнения применяются методами максимальных усилий, повторным, «до отказа» (см. табл. 12²) и изометрическим.

Таблица 11

**Примерное соотношение внешнего отягощения
и предельного числа повторений
в силовых упражнениях**

Внешнее сопротивление (отягощение), % от max	Количество повторений
100	1
95	2-3
90	3-5
85	5-7
80	8-10
75	10-12
70	12-15
65	15-18
60	18-20
50	20-30

¹ Цит. по: Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. Москва, 1994. С. 66.

² См. там же.

Таблица 12

**Направленность методов развития силы
в упражнениях с отягощениями
в зависимости от содержания компонентов нагрузки**

Методы развития силы	Направленность методов	Содержание компонентов нагрузки			
		Вес отягощения, % от max	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых, мин
Максимальные усилия	Развитие максимальной силы	100 и более	1–3	2–5	3–5
Повторные усилия	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85–90	5–6	3–6	2–3
	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80–85	8–10	3–6	2–3
«До отказа»	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50–70	15–30	3–6	3–6
	Совершенствование силовой выносливости	20–60	«до отказа»	2–4	1–3
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30–60	50–100	2–6	5–6

Метод максимальных усилий характеризуется таким выполнением упражнения, при котором сила занимающегося проявляется в предельной мере. Задача этого метода — развить способность проявлять однократные максимальные усилия. Величина нагрузки — 90–100 % и выше. Количество повторений упражнения 1–2 раза, число подходов 2–3 раза. Продолжительность отдыха между подходами 5–6 мин.

Тренировка данным методом для развития силы малоэффективна, так как требует большого напряжения и быстро вызывает утомление. Проводить тренировку методом максимальных усилий рекомендуется не чаще одного раза в 7–14 дней. Выполнение упражнений с максимальным усилием позволяет контролировать результат тренировки в развитии силы другими методами.

Наиболее типичное средство силовой подготовки — *повторный метод* — это однообразные повторяющиеся движения, действующие в работу крупные мышечные группы. Величина усилий составляет от 60 до 80 % от максимального. Упражнения для тренировки нужно подбирать таким образом, чтобы в одном подходе можно было выполнить только 6–12 повторений.

Для развития силовой выносливости применяется метод «до отказа». Для силовой тренировки этим методом необходимо подбирать упражнения, которые в одном подходе можно повторить всего 18–25 раз или использовать вес внешнего отягощения 50–70 % от максимального. Тренировочный эффект вызывают 3–5 последних повторений. Отдых между подходами — 3 мин. Количество подходов до того момента, когда количество повторений в подходе «упадет» до половины начального количества повторений, но в любом случае не менее пяти раз.

Изометрический метод характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Выполняемые этим методом упражнения рекомендуется применять как дополнительное средство развития силы.

Изометрические напряжения целесообразно выполнять в положениях и позах, адекватных моменту проявления максимального усилия в тренируемом упражнении. Эффективно соче-

тание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также упражнениями на гибкость и расслабление. Напряжение мышц надо увеличивать плавно до максимального или заданного и удерживать его в течение нескольких секунд в зависимости от развиваемого усилия (табл. 13).

Таблица 13

**Продолжительность напряжения мышц
в зависимости от развиваемого усилия
при изометрической тренировке (по Т. Hettinger, 1961)**

Развиваемое усилие, %	40–50	60–70	80–90	100
Длительность напряжения, сек	10–15	6–10	4–6	2–3

Развивая силовые способности, важно принимать во внимание ряд методических особенностей.

1. Рост силы происходит быстрее, если упражнения выполняются на фоне полного восстановления после нагрузки.

2. Если на занятии решаются задачи по совершенствованию техники, то силовые упражнения включают в конце основной части занятия.

3. Рост силы происходит результативнее, если занимающийся в течение 2–6 недель использовал один и тот же комплекс, изменяя лишь вес и число подходов.

4. При проявлении мышечной силы наблюдается известная суточная периодика: она максимальна в 15–16 часов дня. В январе и феврале мышечная сила нарастает медленнее, чем в сентябре и октябре, что объясняется уменьшением потребления витаминов и менее интенсивным ультрафиолетовым излучением. Наилучшая для деятельности мышц температура составляет +20 °С. Это необходимо учитывать при выборе условий и графика тренировок.

Кроме этого, во взаимоотношении между уровнем силовых возможностей (следствие силовой подготовки) и способностью

к реализации силовых качеств в процессе соревновательной деятельности просматриваются три фазы.

1. Фаза сниженной реализации — 4–6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Нарушается межмышечная и внутримышечная координация, ухудшаются чувства темпа, ритма, снижается эластичность мышц и связок.

2. Фаза приспособительная — постоянно повышаются возможности реализации силовых качеств. Улучшается динамическая и кинематическая структура движений. Техника все более соответствует новому уровню силовых качеств. Продолжительность — 3–4 недели.

3. Фаза параллельного развития — наиболее продолжительная. Совершенствование силовых качеств осуществляется в ней параллельно со становлением технического мастерства.

§ 4. Методические основы развития быстроты и ловкости

В самом общем виде быстрота как физическое качество человека заключается в способности совершать за наименьшее время несложные по координации двигательные действия при отсутствии значительного внешнего сопротивления и не требующие больших энергетических затрат.

Различают «быстроту как способность к экстренным двигательным реакциям (быстрота двигательных реакций) и быстроту как способность, определяющую скоростные характеристики движений (быстрота движений), а последнюю, в свою очередь, подразделяют на быстроту, проявляющуюся в скорости отдельных двигательных актов, и быстроту, проявляющуюся в темпе повторения движений»¹.

¹ Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : монография для институтов физической культуры. Москва, 1991. С. 214.

От этих элементарных форм быстроты отличают так называемые комплексные формы, например: способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости в фазе разбега в спринтерском беге (30–200 м); скорость выполнения движений непосредственно во время спортивного состязания (повороты в плавании, приемы борьбы, удары в боксе и т. п.).

Элементарные формы быстроты практически не тренируются. В отличие от них в ходе педагогически правильного организованного тренировочного процесса комплексные проявления быстроты поддаются существенному совершенствованию.

Развитие простой двигательной реакции осуществляется повторным, расчлененным и сенсомоторным методами.

Сущность *повторного* метода заключается в реагировании действием на внезапно возникающий (заранее обусловленный, то есть известный до начала упражнения) сигнал с целью сократить время реакции на него, например на стартовый сигнал в беге, плавании или же выполнение каких-то действий в схватке (борьбе) по сигналу и т. п.

Применение повторного метода с начинающими довольно скоро дает заметные положительные результаты, в дальнейшем быстрота реакции стабилизируется и улучшается с трудом.

Название *расчлененного* метода говорит само за себя. Этим методом отдельно тренируются реакция на сигнал и быстрота последующих движений. К примеру, быстрота старта в челночном беге зависит от скорости реакции на стартовый сигнал и скорости движений на старте — первых шагов, скорость которых зависит от развития скоростно-силовых способностей. В этом случае эти два компонента старта можно тренировать отдельно.

Сущность тренировочного подхода в *сенсомоторном* методе заключается в развитии способности различать небольшие, в пределах десятых долей секунды, промежутки времени. Такая тренировка осуществляется в три этапа.

На первом этапе занимающийся выполняет некоторое действие, например 5-метровый разбег с максимальной скоростью, а преподаватель сообщает ему время выполнения этого упражнения. На втором этапе занимающийся, выполняя упражнение,

сам оценивает время его выполнения, а преподаватель сообщает ему действительное время. На третьем — занимающемуся дают задание выполнить упражнение с различной скоростью. В результате этого он, тренируясь различать мелкие промежутки времени, обучается произвольному управлению быстротой реакции.

Развитие быстроты сложной двигательной реакции проявляется как время двигательного реагирования на движущийся объект. Длительность реагирования складывается из (1) длительности обнаружения движущегося объекта, (2) времени, затрачиваемого для оценки направления его движения и скорость, (3) выработки двигательного решения и (4) начала его осуществления.

Экспериментально доказано, что основная доля времени приходится на первый этап, то есть если внимание до начала перемещения уже сосредоточено на объекте, то время реакции на его появление существенно сокращается. На этом факте и построены методические приемы развития сложной двигательной реакции. Для этого используют упражнения, в которых варьируют момент, место, направление, скорость, дистанцию и прочие параметры, которые обуславливают внезапность появления объекта.

Время, затрачиваемое для оценки направления и скорости движения объекта, зависит от способности предугадать его появление. Сложность реакции выбора зависит от разнообразных условий обстановки и характера двигательной активности атакуемого.

Тренировка реакции с выбором осуществляется путем постепенного усложнения ситуации выбора. Например, сначала изучается защита на заранее обусловленное атакующее действие (прием, удар и т. п.), затем необходимо реагировать на два, затем на три и так далее атакующих действия. Таким образом занимающегося подводят к ситуации необходимости реагирования на реальный набор (количество) атак.

На втором этапе этой тренировки занимающегося учат реагировать не столько на само атакующее действие, сколько на

подготовительные действия к нему. Для этого сначала эти подготовительные действия выполняют более явно, выразительно, утрированно. Затем — постепенно выполняют их более естественно.

Для *развития быстроты движений* применяют разнообразные средства, спортивные игры, единоборства; упражнения, направленные на развитие взрывной силы; циклические упражнения (прыжки, многоскоки, выпрыгивания в максимальном темпе, повторное преодоление дистанций 30–100 м с максимальной скоростью). Однако применение этих упражнений должно соответствовать, по меньшей мере, пяти основным условиям.

1. Техника упражнения должна быть координационно простой, позволяющей выполнять действие предельно быстро.

2. Сама техника упражнения должна быть освоена занимающимися настолько хорошо, чтобы при выполнении этого действия их волевые усилия были направлены на достижение максимальной скорости, а не на выполнение правильного способа движений.

3. Интервалы отдыха должны быть оптимальными. С одной стороны, настолько непродолжительными, чтобы психическая готовность не успела существенно снизиться, а с другой — настолько длинными, чтобы двигательный потенциал к началу следующего повторения упражнения успел более-менее восстановиться.

4. Паузы между повторениями заполняются спокойной ходьбой, дыхательными упражнениями, упражнениями на гибкость, расслабление.

5. Число повторения тренировочного упражнения должно быть таким, чтобы, во-первых, очередное повторение выполнялось без снижения качества (результативности и эффективности), а во-вторых, скорость выполнения упражнения не снижалась более чем на 5–10 %.

При разучивании и совершенствовании техники скоростных движений необходимо учитывать и возникающие при их

выполнении трудности в точном управлении движениями — координации. Для этого рекомендуется соблюдать два правила.

1. Проводить изучение упражнения на скорости, близкой к максимальной (примерно 90–92 %), чтобы биодинамическая структура движений по возможности не отличалась при их выполнении с предельной быстротой и чтобы был возможен контроль над техникой движений. Такие скорости называются *контролируемыми*.

2. Варьировать скоростью выполнения упражнения от околопредельной до предельной.

Стоит отметить, что методика развития быстроты внутренне противоречива. С одной стороны, чтобы повысить скорость в каком-либо движении, его надо многократно повторять, с другой — многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого — стабилизации парам движения. Стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные — скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер.

Добиться увеличения скорости движений в каком-либо упражнении можно двумя различными путями:

1) увеличением уровня максимальной (предельной) скорости движений. Упражнение выполняется максимально быстро и чередуется с заданной скоростью: 90–95 % от максимальной. Достигается за счет совершенствования координации движений;

2) увеличением максимальной силы работающих мышц. Используются упражнения без отягощений или с небольшим отягощением, вес которого лимитируется сохранением структуры упражнения (внутренней и внешней). Упражнения должны выполняться максимально быстро и чередоваться с упражнениями с заданной скоростью 80 % от максимальной.

На тренировочных занятиях надо развивать все возможные формы проявления быстроты. Следует лишь всегда помнить, что работу над развитием быстроты и совершенствованием скоростных способностей не рекомендуется проводить в состоянии физического и эмоционального утомления.

Обычно скоростные тренировки сочетаются с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях — и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Для развития быстроты используют *повторный, переменный и соревновательный методы*.

Основная задача выполнения упражнений на быстроту *повторным* методом заключается в повышении максимальной скорости за счет увеличения частоты движений, например пробегание отрезков 25–30 м с ходу 3–4 раза в максимальном темпе с интервалом отдыха 2–3 мин, толчок штанги 70–80 % от максимального веса 3–4 раза с интервалом отдыха 2–3 мин.

Характерным признаком *переменного метода* является выполнение скоростных упражнений на фоне непрерывного более медленного движения, например пробегание отрезков длиной 25–30 м с максимальной скоростью, затем 250–300 м в медленном темпе. Повторить 3–4 раза.

Повторный и переменный методы можно выполнять в усложненных условиях, то есть по песку, снегу, опилкам, в гору.

Сущность *соревновательного метода* заключается в организации выполнения упражнений скоростного характера в состязании, например бег на дистанции 30–100 м, отжимание от пола за 15–20 сек.

Другим примером организации упражнений этим методом могут быть подобные следующим упражнения: многоскоки — наименьшее количество прыжков на дистанции 10–30 м, наибольшая дальность за 5–10 прыжков.

§ 5. Методические основы развития выносливости

Выносливость — это двигательная способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также способность противостоять физическому утомлению.

Утомление может быть умственным, сенсорным, эмоциональным и физическим. *Утомление* — физиологическое и психологическое состояние человека, возникающее вследствие длительной и напряженной работы и проявляющееся во временном снижении работоспособности, то есть возможности выполнять в течение определенного времени целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности. Физиологически в основе возникновения утомления выступает понижение возбудимости в соответствующих характеру двигательной деятельности нервных центрах. Различают две фазы утомления: компенсированную фазу, в которой за счет волевых усилий работоспособность сохраняется, и декомпенсированную, в которой, несмотря на волевые усилия, работоспособность неуклонно снижается.

Различают общую и специальную выносливость. Под *общей выносливостью* понимается способность продолжительно и эффективно выполнять работу умеренной интенсивности (пульс около 140 уд/мин), в которой участвует более 2/3 мышечного аппарата.

Специальная выносливость — это способность к эффективному выполнению работы и противостояние утомлению в специфических условиях конкретной физической деятельности.

Для развития общей выносливости применяют равномерный, переменный и повторный методы.

Сущность *равномерного метода* заключается в выполнении какой-либо деятельности (например, кроссового бега, передвижения на лыжах, плавания) с постоянной скоростью и в равномерном темпе. Для начинающих продолжительность выполнения таких упражнений — 20–30 мин при ЧСС до 140 уд/мин, а для подготовленных — 60–120 мин при пульсе 150–160 уд/мин.

В *переменном методе*, в отличие от равномерного, характер работы, а также интенсивность двигательной активности непостоянен — переменчив. Самый простой вариант этого метода заключается в чередовании ходьбы и бега, например: кросс-поход, марш-бросок, сочетая 10 мин ходьбы и 15–20 мин бега (3–4 серии для начинающих, 5–6 серий для подготовленных

занимающихся). Другой вариант метода — кросс 3–5 км по пересеченной местности с интенсивностью работы при пульсе 140–160 уд/мин.

Используя для развития общей выносливости *повторный метод*, необходимо следовать следующим методическим положениям:

- интенсивность работы 160–180 уд/мин;
- продолжительность упражнений 45–90 сек;
- продолжительность отдыха такая, чтобы к концу паузы частота пульса снизилась до 100–120 уд/мин; в зависимости от уровня подготовленности это занимает от 30 сек до 3 мин;
- паузу отдыха рекомендуется заполнять неинтенсивными упражнениями на расслабление, дыхание, гибкость;
- количество повторений должно быть таким, чтобы вся серия упражнений проходила без снижения качества выполняемой работы.

Специальная выносливость развивается посредством упражнений, характерных специфике конкретной двигательной деятельности. Специальная выносливость развивается путем интервального и транзитивного методов, а также метода целостно приближенного моделирования соревновательного упражнения.

Интервальный метод характеризуется околопредельной интенсивностью работы — 85–95 % от максимальной (ЧСС при такой работе составляет 170–190 уд/мин) продолжительностью до 2 мин; отдых в пределах 1–2 мин до пульса 120–130 уд/мин; число повторений обуславливается возможностью сохранять в подходе заданные параметры интенсивности работы.

В *транзитивных методах* перенос выносливости на целевые (соревновательные) упражнения обеспечивается в ходе многократного выполнения поэтапно укрупняющихся их частей.

Сущность метода *целостно-приближенного моделирования* заключается в неоднократном выполнении в тренировочном процессе целевых (соревновательных) упражнений. Для его реализации используются следующие методические приемы:

— минимизация пауз отдыха между повторениями (подходами); преодоление соревновательной дистанции с заданной скоростью; паузы отдыха минимальны;

— использование тренировочных упражнений, по характеру двигательной активности максимально соответствующих целевым (соревновательным);

— развитие выносливости до уровня с расчетом на создание так называемого резерва выносливости.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Физиологические основы спорта.
2. Теоретические и методические основы развития физических качеств.
3. Методика подготовки к выполнению упражнений в сгибании-разгибании рук в положении виса и в упоре лежа.
4. Методика подготовки к выполнению упражнений на 100 м, в челночном беге: 10х10 м, 4х20 м.
5. Методика подготовки к выполнению упражнений в кроссовом беге на 1000, 3000 и 5000 м.

Рекомендуемая литература

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. — URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024). — Текст : электронный.

2. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / С. В. Кузнецов [и др.]. — Нижний Новгород : НА МВД России, 2017. — 65 с. — Текст : непосредственный.

3. **Солодков, А. С.** Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — Изд. 2-е, испр. и доп. — Москва : Олимпия Пресс, 2005. — 528 с. — ISBN 5-94299-037-9. — Текст : непосредственный.

4. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов ; под ред. С. В. Кузнецова. — Москва : ДГСК МВД России, 2016. — 328 с. — Текст : непосредственный.

5. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд. — Москва : Академия, 2018. — 494 с. — ISBN 978-5-4468-7256-5. — Текст : непосредственный.

ГЛАВА 4

Боевые приемы борьбы: номенклатура, биомеханические основы техники, методика освоения

§ 1. Понятие «боевые приемы борьбы»

Физически люди противодействуют друг другу в различных социальных сферах: военной, криминальной, правоохранительной, в сфере физической культуры и спорта. Для этого они используют только свою физическую силу, либо различное огнестрельное или холодное оружие, или то, что оказалось прямо под рукой: камень, палку, кусок арматуры. Это противодействие осуществляется в виде борьбы, обмена ударами, драки, спортивного единоборства, зрелищного представления (часто внешне не отличимого от реального поединка). Применение сотрудниками полиции физической силы представляет собой один из видов такого противодействия.

Для взглядов отечественных правоведов, занимающихся проблематикой правового регулирования применения сотрудниками полиции физической силы, характерна такая точка зрения, что «закону, в принципе, безразлично, к какой системе рукопашного боя — боксу, самбо, каратэ и т. п. — относится тот или иной прием, что конкретно он из себя представляет»¹.

Другими словами, получается, что в качестве технической основы применения сотрудниками полиции физической силы может выступать практически любая спортивная, прикладная система или, наконец, какое-то «боевое искусство». Чтобы понять отличие применения сотрудниками полиции физической силы от других, очень похожих на нее в отдельных моментах форм борьбы, необходимо раскрыть значение и смысл таких понятий, как рукопашный бой, единоборство, поединок и ряд других.

¹ Соловей Ю. П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы // Административное право и процесс. 2012. № 7. С. 2–9.

Рукопашный бой — это одно из средств ведения организованной вооруженной борьбы — войны. До появления огнестрельного оружия представлял собой столкновение воюющих сторон, вооруженных холодным оружием (копьем, мечом, кинжалом, штыком и т. п.). Рукопашный бой — это разновидность ближнего боя с применением, прежде всего, различных видов оружия, предметов снаряжения, подручных средств, а также без них с целью поражения враждующими сторонами друг друга (фото 5).



а



б

Фото 5. Рукопашный бой:
а — армейский; б — штыковой

В рукопашную военнослужащие вступают в ситуациях непосредственного внезапного столкновения с противником в условиях ограниченного пространства, когда по каким-то причинам его нельзя поразить из огнестрельного оружия.

С появлением огнестрельного оружия, повышением его боевых возможностей в ближнем бою рукопашный бой практически утратил свое боевое предназначение. Таким образом, форма рукопашного боя — ближний бой с целью уничтожить противника.

Рукопашный бой в значении «бить руками без оружия» представляет собой разновидность спортивного единоборства. Как иронично говорят сами военные, чтобы вступить в такой рукопашный бой, боец должен потерять автомат, пистолет, штык-

нож, саперную лопатку, каску, котелок, фляжку, ремень, найти чистую ровную площадку и второго такого же «спортсмена».

Кроме этого, в самом широком значении рукопашным боем называют многочисленные прикладные и спортивные единоборства, где есть удары руками и ногами.

В XVII веке в русском языке появилось слово «поединок» (под влиянием польского *pojedynek*, производное от *jeden* — один) и означало оно «условленный бой один на один на смертоносном оружии — дуэль».

Поединок (фото 6) — это смертоносный бой, предполагающий обмен ударами холодным оружием или перестрелку из огнестрельного оружия. В противном случае он представлял бы собой простую драку на кулаках или палках.



Фото 6. Поединок

Поединок отличается от боя наличием предварительного договора об его условиях, а также тем, что он происходит по определенным правилам. Соблюдение этих правил устраняет возможность под видом поединка преступного посягательства на личность противника. Кроме этого, присутствие секундантов служит гарантией того, что бой не превратится в побоище или в умышленное посягательство на жизнь. В форме поединка (дуэли) цель одной из сторон — получить силой оружия удовлетворение за нанесенное ей оскорбление.

Конфликт — наиболее острый, категоричный, эмоциональный способ разрешения противоречий в интересах, целях,

взглядах, возникающий в процессе социального взаимодействия между людьми, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия друг другу и обычно сопровождающийся негативными эмоциями¹.

Драка — это наиболее агрессивная его форма, физическое столкновение двух или более людей, наносящих удары различными частями тела друг другу без оружия (фото 7) либо с применением холодного оружия (ножа, топора), а также предметов, используемых в качестве оружия (камни, куски арматуры и т. п.). Таким образом, драка осуществляется в форме избиения, а ее цель — не уступить в конфликте.



Фото 7. Драка

Самозащита (самооборона) — набор самых простых приемов и действий без оружия или с применением того, что оказалось в этот момент под рукой (зонтика, вилки, шариковой ручки и т. д.) в ответ на преступное посягательство с угрозой применения или с применением насилия на личную (телесную) неприкосновенность человека или его собственность (см. фото 8).

¹ См.: Анищупов А. Я., Шипилов А. И. Значение, предмет и задачи конфликтологии // Конфликтология. Москва, 1999. С. 81.



Фото 8. Формы преступного нападения

Приемы самозащиты предназначены прежде всего для людей физически слабых: женщин, подростков, пожилых и людей с ограниченными физическими возможностями. Приемы и тактика их применения направлены на то, чтобы отбиться от нападающего, используя, как правило, лишь один шанс — нанести шокирующий удар, вынуждающий его отказаться от продолжения насилия и дающий время спастись бегством.

Снопт (от англ. *sport*, сокращ. от первонач. старофранц. *desport* — игра, развлечение) — организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении в условиях соревнования их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности.

Спортивное соревнование — это регламентированный правилами способ соперничества спортсменов, при котором каждый из них старается показать наилучший результат.

Основная цель соревновательной деятельности — это осуществление личного спортивного достижения. Физическое столкновение в условиях соревновательной деятельности выступает в форме многообразных видов (стилей) спортивных единоборств (см. фото 9).

В единоборстве каждый спортсмен по правилам соревнований стремится набрать за проведенные приемы и действия большее, чем соперник, количество очков (баллов) или же пытается лишить его возможности физически продолжить единоборство, например, положить на лопатки, вынудить сдаться болевым или удушающим приемом, нокаутировать.

Особую сферу социальной практики людей представляет *искусство* (от ст.-слав. *искоушь* — опыт, реже истязание, пытка, церк.-слав. *искусъство*, лат. *experimentum* — опыт, проба) — использование мастерства или воображения для создания эстетических объектов, обстановки или действия, которые могут быть разделены с окружающими¹.

Таким образом, критерием искусства является способность вызывать эстетический отклик (то есть чувственное переживание) у других людей. Подобный отклик достигается не только изобразительными или художественными средствами, но и движением. Видимо, одним из истоков боевых искусств выступал танец шамана перед охотой или сражением, движения имитировали охоту или бой, отслеживание зверя, бросание копья и стрельбу из лука. Его магическая цель заключалась в том, что если он в танце «побеждал» преследуемое животное или своего врага, то и в действительности одерживал над ними верх. Если такой танец-представление был выразительным, то вызывал отклик у соплеменников, воодушевляя и вселяя уверенность в победу или обильную добычу.

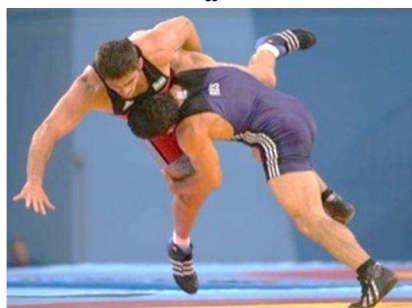
¹ Британская энциклопедия : сайт. URL: <http://www.britannica.com> (дата обращения: 19.01.2024).



а



б



в



г



д



е

Фото 9. Виды спортивных единоборств:
а — бокс; б — кикбоксинг; в — вольная борьба;
г — самбо; д — дзюдо; е — борьба на поясах



а



б



в



г

Фото 10. Боевые искусства:
а — капоэйра; б — карате; в — кунг-фу; г — кендо

В боевых искусствах собственно физическое столкновение носит очень условный характер, оно только изображает бой. Цель мастеров того или иного стиля (школы) — в ходе зрелищного представления вызывать восхищение их двигательными и физическими возможностями (фото 10).

Религия (от лат. *religare* — связывать, соединять) — система представления мира, основанная на том, что человек ощущает связь с неким бытием, высшим существованием, имеющим системность и организованность¹. На Востоке и в Азии боевые искусства наряду с каллиграфией и чайной церемонией входили в число разнообразных методов подготовки к переходу в динамическую медитацию, свободную от мыслей, образов и чувств.

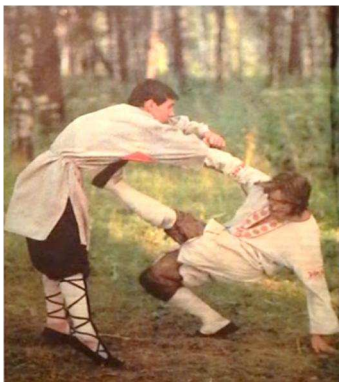
¹ Традиция – русская энциклопедия : сайт. URL: <https://traditio.wiki/религия> (дата обращения: 19.01.2024).



а



б



в



г

Фото 11. Религиозные боевые искусства:

а — айкидо; б — сибирский вьюн; в — славяно-горицкая борьба; г — сериндзи-кэмпо

Религиозным боевым искусством выступает, к примеру, айкидо (фото 11а). В его основу положено традиционное японское верование Омотэ-ке, суть которого в идее религиозной одержимости духами ками как способа общения с божеством. В этом народном веровании проповедуются идеи всеобщего братства и поиска некоей вселенской гармонии, что в практике айкидо выражается в том, что занимающиеся учатся не противодействовать друг другу, а стремятся к некоему искусству

мира, гармонизируя в своих действиях энергии Вселенной. Посредством подобных энергетических воздействий объясняются примеры так называемого бесконтактного воздействия в ай-кидо¹.

Другой пример религиозного боевого искусства, в котором обучение напрямую связано с изменением мировоззрения и принятием буддизма, — сериндзи-кэмпо (см. фото 11г). Школу основал японец Со Досин, и зарегистрирована она в Японии именно как религиозная буддийская община. В нашей стране похожими системами являются сибирский вьюн и славяно-горицкая борьба (см. фото 11б, в).

Таким образом, приемы этих боевых искусств используются в качестве одной из форм духовной и физической практики, выступая средством прежде всего психофизического тренинга с целью формирования той или иной религиозной формы мировоззрения.



а



б

Фото 12. Традиционные боевые искусства:
а — стенка на стенку; б — сеча

Традиция (от лат. *traditio* — передача, повествование) — исторически сложившиеся и передаваемые из поколения в поколение формы деятельности и поведения, а также сопутствующие им обычаи, правила, ценности и представления.

¹ Миссионерско-апологетический проект «К Истине» : сайт. URL: http://www.k-istine.ru/paganism/paganism_ragozin.htm (дата обращения: 19.01.2024).

Традиционные боевые искусства — одна из форм сохранения, реконструкции и воспроизводства определенной сферы культурного наследия (см. фото 12).

Сотрудники полиции, охраняя общественный порядок, имеют право применять физическую силу (фото 13), если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на них обязанностей (ч. 1 ст. 20 гл. 5 Федерального закона «О полиции»¹).



Фото 13. Применение полицией боевых приемов борьбы

Формой применения силы выступают физическая сила и боевые приемы борьбы с целью преодолеть неповиновение, силой принудить повиноваться, подчиниться (см. табл. 14).

Боевые приемы борьбы — это эффективные и правомерные способы физического воздействия² сотрудников полиции на граждан, в том числе и с применением специальных средств для принуждения их к выполнению законных требований, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей.

¹ О полиции : федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 7, ст. 900.

² В этом контексте боевые приемы борьбы не являются видом приемов рукопашного боя. См.: *Хыбыртов Р. Б., Ушенин А. И.* Значение рукопашного боя в повышении профессионального мастерства сотрудников ОВД // Вестник Забайкальского государственного университета. 2011. № 10. С. 57–63.

Формы физического противодействия

Сфера	Форма	Цель
Война	Рукопашный бой	Уничтожить врага
Дуэль	Поединок	Силой оружия получить удовлетворение за оскорбление
Конфликт	Драка	Не уступить в конфликте
Преступное посягательство	Самооборона (самозащита)	Отстоять свою физическую неприкосновенность, собственность
Спорт	Единоборство	По правилам соревнований набрать за проведенные приемы и действия большее количество очков (баллов), чем соперник, или же лишить его возможности физически продолжить единоборство (положить на лопатки, вынудить сдаться болевым или удушающим приемом, нокаутировать)
Боевые искусства	Представление	Использование двигательного мастерства для создания эстетической демонстрации выдающихся двигательных и физических возможностей
Религия	Практика (психофизический тренинг)	Формирование метафизического мировоззрения
Культура (фольклор)	Многообразие	Историческая реконструкция, воспроизводство традиции
Правоохранительная	Физическая сила. Боевые приемы борьбы	Правомерно преодолеть неповиновение, сопротивление; принудить силой повиноваться, подчиниться

В правовом аспекте под боевыми приемами борьбы понимаются способы применения физической силы, описанные в соответствующем разделе Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации¹.



Фото 14. Применение физической силы

Боевые приемы борьбы — это достаточно сложные технические действия. В отличие от применения физической силы способу их применения нужно учиться.

Сковывание (удержание) задержанных захватами и обхватами, в том числе и прижимая их к чему-нибудь; давление, толчки или рывки, вынуждающие их выполнять необходимые действия или двигаться, а также пересиливание мышечного напряжения, переноска (фото 14) — все это естественные формы непосредственного применения физической силы.

Целью применения боевых приемов борьбы выступает ограничение свободы передвижения задержанных лиц, которая выступает формой их принуждения к повиновению, подчинению требованиям сотрудников полиции.

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (ст. 311) // Официальный интернет-портал правовой информации : сайт. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024).

Ограничение свободы передвижения выступает необходимым условием и фактором, обеспечивающими сотрудникам полиции действительную возможность вопреки воле задержанного лица изменять свое положение (двигаться) или, наоборот, вынудить его двигаться определенным способом или в определенном направлении, сковать (связать) его руки специальными или подручными средствами ограничения подвижности, заставить подчиниться наружному досмотру.

Понятием «боевые приемы борьбы» охватываются все средства, обеспечивающие достижение цели их применения, а именно: приемы непосредственного физического воздействия, а также приемы и действия с угрозой применить огнестрельное оружие (рис. 14).

Первый тип боевых приемов борьбы включает в себя приемы непосредственного физического воздействия с применением специальных средств и огнестрельного оружия, приемы сковывания с применением специальных и подручных средств ограничения подвижности, приемы наружного досмотра.

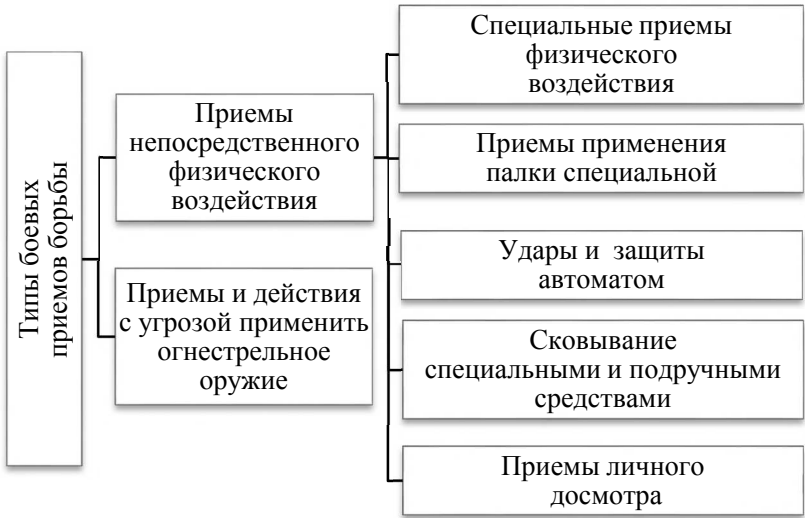


Рис. 14. Типы боевых приемов борьбы

В исследовании С. Mesloh, М. Henych, R. Wolf¹ было показано, что приемы применения физической силы в 13 раз, а боевые приемы борьбы в 135 раз менее эффективны, чем применение электрошокера или соответственно в 2,5 и 26,5 раза, чем применение аэрозольных смесей (рис. 15).



Рис. 15. Эффективность средств принуждения

§ 2. Номенклатура боевых приемов борьбы

Номенклатура боевых приемов борьбы складывается из следующих разделов:

- удары и защита от ударов (см. фото 15²);
- болевые приемы (см. фото 16);
- броски (см. фото 17);
- удушающие приемы (см. фото 18);

¹ See: *Mesloh C., Henych M., Wolf R.* Less Lethal Weapon Effectiveness, Use of Force, and Sus-pect & Officer Injuries: A Five-Year Analysis, 2008. The electronic version of print publication. URL: <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/224081.pdf> (дата обращения: 10.01.2024).

² На фото 15–38, 47–51, 53, 54 боевые приемы борьбы демонстрируются с помощью статистов: А. Л. Козицына, С. Н. Морозова, А. А. Плешкова, фото — Д. Ю. Мартюшева.

- освобождение от захватов и обхватов (см. фото 19);
- пресечение действий с огнестрельным оружием (см. фото 20);
- сковывание наручниками (см. фото 21);
- связывание (см. фото 22);
- наружный досмотр (см. фото 23);
- оказание помощи (см. фото 24);
- взаимодействие при применении боевых приемов борьбы (см. фото 25);
- приемы и действия с использованием палки специальной (см. фото 26);
- приемы и действия с использованием автомата (см. фото 27).



Фото 15. Удары и защита от ударов



Фото 16. Болевые приемы



Фото 17. Броски



Фото 18. Удушающие приемы



**Фото 19. Освобождение от захватов
и обхватов**



**Фото 20. Пресечение действий
с огнестрельным оружием**



Фото 21. Сковывание наручниками



Фото 22. Связывание



Фото 23. Наружный досмотр



Фото 24. Оказание помощи



Фото 25. Взаимодействие при применении боевых приемов борьбы



Фото 26. Приемы и действия с палкой специальной



Фото 27. Приемы и действия с автоматом

§ 3. Биомеханические основы техники боевых приемов борьбы

Биомеханика — раздел естественных наук, изучающий на основе моделей и методов механики механические свойства живых тканей, отдельных органов или организма в целом, а также происходящие в них механические явления. Чаще всего объектом исследования этой науки являются движения животных и человека, а также механические явления в тканях, органах и системах. Под механическим движением понимается движение всей биосистемы в целом, а также движение отдельных

частей системы относительно друг друга — деформация системы. Все деформации в биосистемах связаны с биологическими процессами, которые играют решающую роль в движениях животных и человека. Это сокращение мышцы, деформация сухожилия, кости, связок, фасций, движения в суставах.

Движения частей тела человека представляют собой перемещения в пространстве и времени, которые выполняются во многих суставах одновременно и последовательно. Движения в суставах по своей форме и характеру очень разнообразны, они зависят от действия множества приложенных сил (рис. 16¹).

Все движения закономерно объединены в целостные организованные действия, которыми человек при помощи мышц управляет. Учитывая сложность движений человека, в биомеханике исследуют и механическую, и биологическую их стороны.

Биомеханика человека изучает, какой способ и какие условия выполнения действий лучше и как овладеть

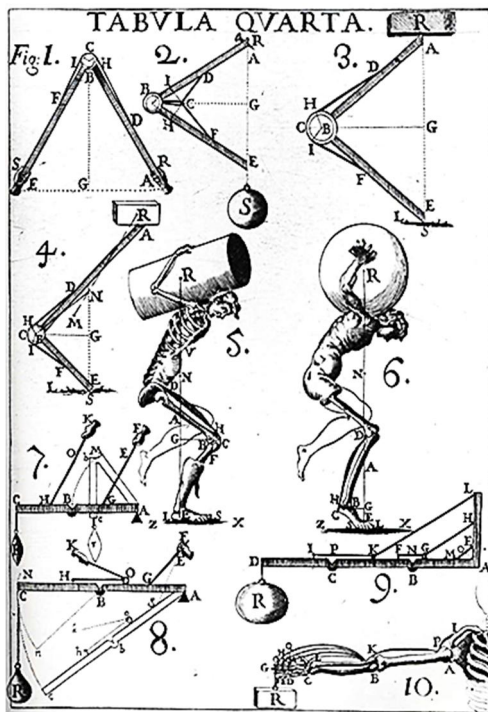


Рис. 16. Система рычагов, схема прикрепления мышц при сгибании в суставе и при разгибании. Скелетно-мышечная схема двух человек, по-разному удерживающих различный груз

¹ См.: Борелли Дж. De motu animalium // Принстонский университет (США) : официальный сайт. URL: <http://www.princeton.edu/~his291/Jpegs/Borelli.JPG> (дата обращения: 18.01.2024).

ими. Общая задача изучения движений состоит в оценке эффективности приложения сил для достижения поставленной цели. Всякое изучение движений, в конечном счете, направлено на то, чтобы помочь лучше выполнять их. Прежде чем приступить к разработке лучших способов действий, необходимо оценить уже существующие. Отсюда вытекает общая задача биомеханики, сводящаяся к оценке эффективности способов выполнения изучаемого движения.

Биомеханика исследует, каким образом полученная механическая энергия движения и напряжения может приобрести рабочее применение. Рабочий эффект измеряется тем, как используется затраченная энергия. Для этого определяют, какие силы совершают полезную работу, каковы они по происхождению, когда и где приложены. То же самое должно быть известно о силах, которые производят вредную работу, снижающую эффективность полезных сил. Такое изучение дает возможность сделать выводы о том, как повысить эффективность действия.

Биомеханика боевых приемов борьбы представляет собой частный ее раздел и рассматривает конкретные аспекты техники их выполнения, освоения и применения в условиях оперативно-служебной и оперативно-боевой деятельности.

Техника боевых приемов борьбы — это эффективный и рациональный (то есть построенный с учетом закономерностей движений) способ (прием) их выполнения. Это понятие охватывает собой не только внешнюю форму (наглядный образ), но и внутреннюю сторону движений, например невидимый внешне характер мышечных напряжений.

Боевые приемы борьбы состоят из отдельных движений. Одни движения в этом составе являются для выполнения приема более важными, чем другие. В связи с этим выделяют основу техники движений, главный механизм и детали техники.

Основа техники — это совокупность движений, необходимых для осуществления действия как такового. Например, основу техники приема «загиб руки за спину рывком» (см. фото 28) составляют:

- а) хват за руку;
- б) расслабляющий удар и рывок руки за плечо;
- в) сгибание и заведение ее за спину;
- г) выкрут (вращение руки в плечевом суставе к пределу его анатомо-физиологической подвижности) плеча вперед.

Выпадение любого из этих элементов исключает возможность выполнения приема в целом.

Главный механизм техники — наиболее важная часть действия. Он состоит из движений (или движения), посредством которых решается его главная задача. В нашем примере — это выкрут плеча вперед (г) согнутой рукой назад (в) с удержанием туловища.

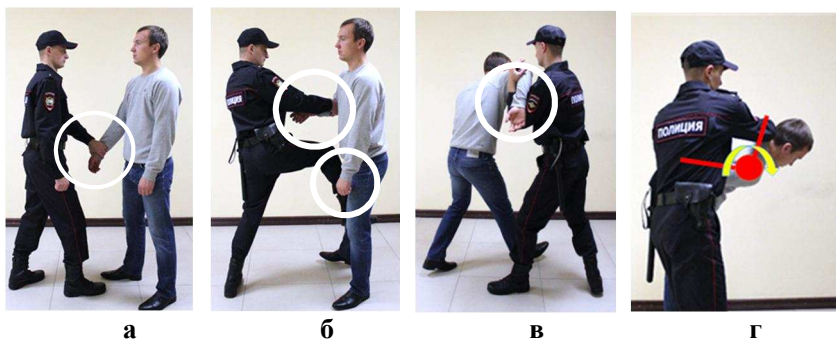


Фото 28. Основа техники загиба руки за спину рывком

Детали техники — это такие составляющие способа действия (положение тела и отдельных его частей в пространстве, характер движения, отдельные движения), которыми подготавливаются условия, необходимые для осуществления и завершения его главной части.

Техника действий описывается посредством представления их пространственных, временных, динамических и качественных отличительных (от других действий) свойств — характеристик (см. рис. 17).

Пространственные характеристики включают исходное, промежуточное (промежуточные) и конечное положения

(позы), траекторию (путь) движения тела и его частей, возникающие в процессе осуществления действия.

Исходное положение принимается с целью обеспечения наиболее выгодных условий для эффективного начала действий, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движения.

Эффективность двигательных действий зависит не только от исходного положения, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или его частей в процессе выполнения самого движения — промежуточных положений.

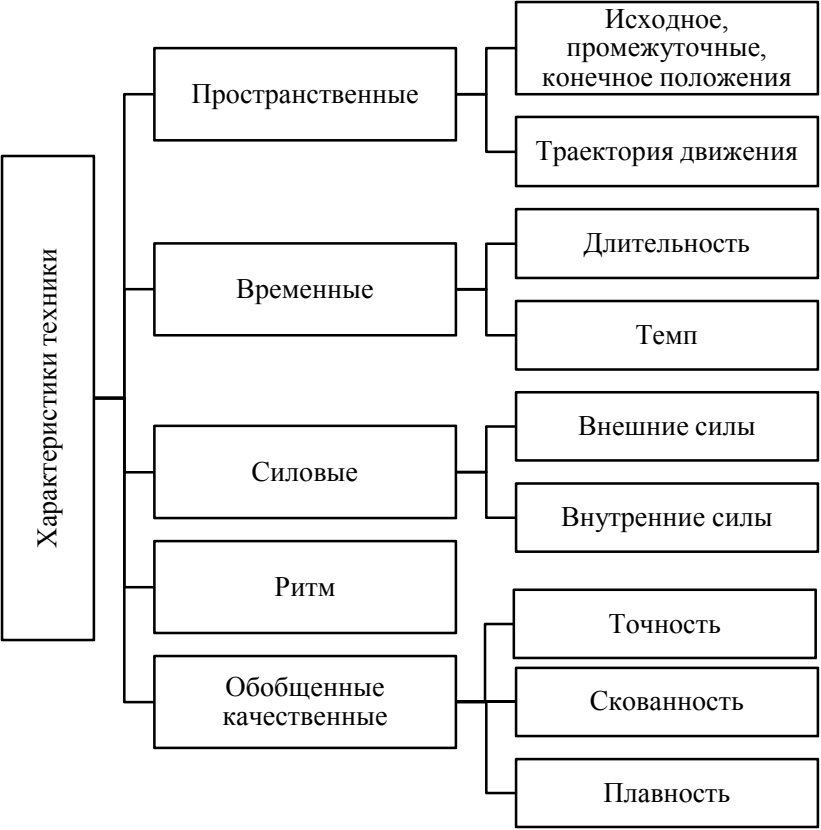


Рис. 17. Отличительные свойства (характеристики) техники

Конечное положение представляет собой форму завершенного действия, например, положение сопровождения под воздействием загиба руки за спину или положение, обуславливающее благоприятные условия для выполнения последующего приема или действия.

Траектория движения — это путь, совершаемый телом, той или иной его частью в пространстве. Она описывается формой, направлением, амплитудой.

Направление — это изменение положения тела и его частей в пространстве относительно какой-либо плоскости (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной) (рис. 18).



Рис. 18. Плоскости тела человека

Различают основные направления движения: во фронтальной — вперед-назад; в сагиттальной плоскости — вправо-влево; в горизонтальной плоскости — вверх-вниз и промежуточные (вперед-вверх, вперед-вниз и др.).

Амплитуда движения — размах движений, величина расстояния перемещения частей тела. Она оценивается в числовых мерах (длина шага), в качественных признаках (полуприсед, шпагат) или в отношении к каким-либо ориентирам (наклониться, коснуться носков стопы).

К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движения.

Длительность движения — это время, затраченное на выполнение движения.

Темп движений — это частота повторений или же количество движений за единицу времени. Очевидно, что однократные движения (например, удар) темпом не характеризуются.

Кроме этих характеристик, для понимания сущности действия необходимо принимать во внимание и другие временные отношения движений друг к другу, а именно: своевременность начала и завершения отдельных движений, согласованность их во времени друг с другом.

Силовая (или динамическая) структура действия — это взаимодействие многочисленных внешних и внутренних сил.

Внешние силы возникают в результате взаимодействия тела человека с силами притяжения Земли (сила тяжести), реакции опоры, трения, сопротивления внешней среды, инерционными силами и т. д.

Внутренние силы — это сила мышечного напряжения, силы эластического сопротивления мышц и связок, силы, возникающие при взаимодействии звеньев опорно-двигательного аппарата.

Техника действия со стороны его силовой структуры — это образ наиболее возможно полного, эффективного и рационального использования всех сил, содействующих его выполнению, и нивелирования сил, затрудняющих его осуществление.

Одной из характеристик техники движений в целом выступает ритм. *Ритм* — это соразмерность во времени сильных акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений.

Наряду с характеристиками, имеющими достаточно точную количественную меру, при анализе техники используют обобщенные качественные характеристики. Они оцениваются по внешним признакам действия. При выполнении двигательного действия качественные характеристики отражают не один какой-либо признак, а их комплекс. Они придают движению своеобразие, внешнюю выразительность, точность, напряженность, легкость, плавность, решительность, наступательность, скованность и т. п.

Осуществление всего многообразия боевых приемов борьбы по своей анатомической сущности сводится к шести группам элементарных воздействий на тело человека.

1 группа — дожимы. *Дожимом* называется сгибание частей тела, соединенных суставом¹, за пределы его естественной подвижности — к пределу его анатомо-физиологической подвижности (фото 29).



Фото 29. Примеры дожимов

2 группа — рычаги. *Рычаг* по своей анатомической сущности противоположен дожиму. Это разгибание в суставах за пределы его естественной подвижности (см. фото 30).

¹ *Сустав* (лат. *articulatio*) – прерывистое (то есть разделенное щелью), подвижное соединение костей скелета, позволяющее сочленяющимся костям совершать движения относительно друг друга с помощью мышц.



Фото 30. Примеры рычагов

3 группа — скручивания. *Скручивание* — это вращение вокруг части или всего тела по продольной оси (фото 31).



Фото 31. Примеры скручивания

4 группа — вывод из равновесия. На тело человека постоянно действует сила земного притяжения — сила тяжести. В состоянии покоя она не ощущается. Однако во время движения, когда необходимо преодолевать вес всего тела или его частей, ее воздействие становится ощутимым. Местом приложения силы тяжести служит центр тяжести тела.

Общий центр тяжести (далее — ОЦТ) тела состоит из центров тяжести отдельных частей тела. Этот центр удобно рассматривать так, как будто вся тяжесть тела сконцентрирована в одной точке.

Центр тяжести тела человека располагается в брюшной полости впереди позвоночника, на уровне от I–V крестцовых позвонков.

Устойчивость тела определяется величиной площади опоры, высотой расположения ОЦТ тела и местом прохождения вертикали, опущенной из ОЦТ, внутри площади опоры.

Площадь опоры составляют поверхность, занимаемая обеими стопами, и пространство между ними (фото 32). Чем площадь опоры больше и чем ниже расположен ОЦТ тела, тем больше устойчивость, а значит, и легче сохранять равновесие тела.

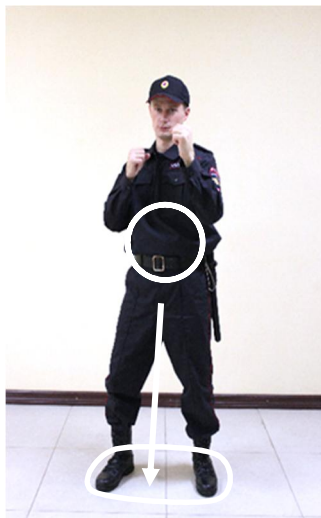


Фото 32.
Площадь опоры

В случае, когда центр тяжести располагается над площадью опоры, тело находится в устойчивом положении. При выходе его за пределы площади опоры происходит падение тела.

Таким образом, *вывод из равновесия* — это воздействие на общий центр тяжести тела с целью нарушения устойчивости.

К группе приемов, основа которых заключается в выведении атакуемого из равновесия, относятся воздействия на его общий центр тяжести. Это переводы, то есть переходы из стойки в положение лежа без потери контакта с опорой и броски — переходы в положение лежа с отрывом атакуемого от опоры (см. фото 33).

Положение центра тяжести относительно площади опоры определяет равновесие тела.

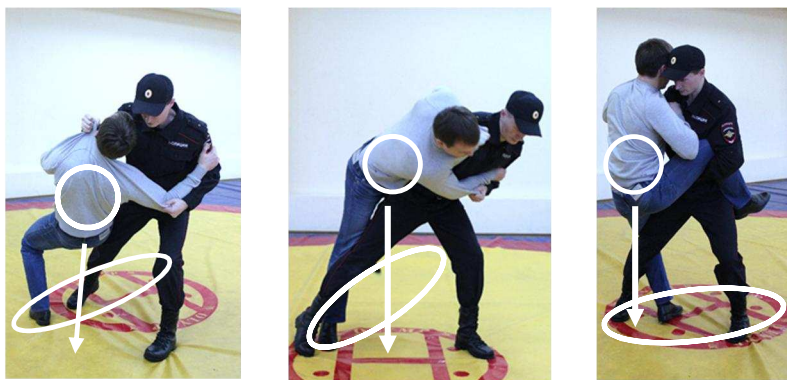
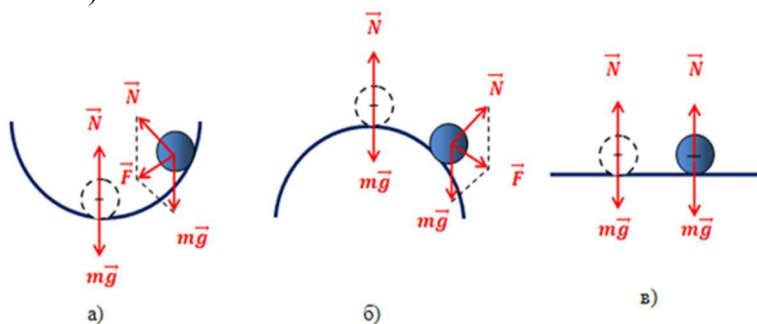


Фото 33. Выведение из равновесия

Равновесие тела — это состояние покоя тела относительно какой-либо системы отсчета. Различают устойчивое, неустойчивое и безразличное равновесие.

Устойчивое равновесие — это равновесие, при котором тело, выведенное из положения равновесия и предоставленное самому себе, возвращается в прежнее положение (рис. 19а).



**Рис. 19. Модели устойчивого и неустойчивого равновесия, где mg — сила тяжести; N — сила реакции опоры; F — результирующая сила:
а — устойчивое равновесие; б — неустойчивое равновесие; в — безразличное равновесие**

Неустойчивое равновесие — это равновесие, при котором тело, выведенное из положения равновесия и предоставленное самому себе, будет еще больше отклоняться от положения равновесия (см. рис. 19б).

Безразличное равновесие — при малом отклонении тело будет оставаться в равновесии (см. рис. 19в).

Равновесие тела бывает статическим и динамическим. При *статическом равновесии* тела проекция общего центра тяжести тела находится внутри площади опоры (см. фото 32).

Динамическое равновесие тела достигается путем балансирования, то есть подведением площади опоры под сместившуюся проекцию центра



Фото 35. Положение неустойчивого динамического равновесия

тяжести тела (фото 34). В отношении способа нанесения расслабляющего удара биомеханическая сущность этого действия как формы динамического равновесия становится самоочевидным совмещением расслабляющего удара (фото 34) и модели устойчивого равновесия (см. рис. 19а). Здесь в качестве опоры под смещающийся вперед центр тяжести подводится правая нога, которой и наносится расслабляющий удар.

На фото 35 представлена иная ситуация. Сотрудник наносит удар сзади



Фото 34. Положение устойчивого динамического равновесия

стоящей правой ногой. В момент перехода через опорную (левую) ногу ассистент наносит опережающий удар левой рукой. Возникает положение неустойчивого равновесия (см. рис. 19б).

Сила удара оказывает опрокидывающее воздействие на сотрудника назад. Очевидно, что сотрудник может вернуться в устойчивое положение, если остановит удар и вернет правую ногу назад, или же, не успев этого сделать, упадет на спину.

Таким образом нанесение удара впереди стоящей ногой в любом случае обеспечивает сотруднику нахождение в динамическом равновесии. Удар сзади стоящей ногой пройдет только в случае отсутствия со стороны атакуемого (ассистента) противодействия.



Рис. 20. Модель физического ограничения свободы передвижения

Практическое применение боевых приемов борьбы подразумевает способность их использования в условиях обоюдного противодействия. Сотрудник полиции, чтобы осуществить прием, вынужден прежде всего как-то нейтрализовать противодействие сопротивляющегося человека, то есть защититься от его атакующих или контратакующих действий, преодолеть противодействие своими действиями и пересилить сопротивление — его защиту, и только после решения этих задач провести атакующий прием (рис. 20).

В технике боевых приемов борьбы выведение из равновесия является главным условием и фактором упреждения, ослабления, нейтрализации противодействия. Добиться выведения человека из равновесия можно различными способами: рывком, толчком, осаживанием. Все эти способы действенны, как правило, только в условиях заметного превосходства сотрудника полиции в силе и ловкости. Одним из эффективных технико-тактических приемов, позволяющих вывести из равновесия человека, превосходящего сотрудника полиции по силе или ловкости, является сочетание действий по выведению его из равновесия с так называемым расслабляющим ударом. В условиях применения силы сотрудниками полиции они в подавляющем большинстве случаев должны стремиться к минимальному причинению вреда здоровью тех лиц, в отношении которых применяется сила.

Расслабляющий удар — это удар, который, не причиняя вреда здоровью человека, позволяет на мгновение изменить его мышечный тонус, обеспечивая тем самым ослабление мышечного напряжения, межмышечной и двигательной координации, сосредоточения внимания, утрату устойчивости, равновесия.

Кроме этого, полицейская техника расслабляющих ударов предусматривает их нанесение по наименее травмоопасным частям тела человека, например, голенью по внутренней стороне бедра в момент вхождения в площадь опоры при стремлении сотрудника полиции прежде всего вывести его из равновесия. Этот технико-тактический принцип заложен во всех боевых приемах борьбы, которые сотрудник полиции вынужден применять в ситуациях для преодоления игнорирования своих требований, пассивного неповиновения, активного сопротивления.

5 группа — удары. В самом широком смысле удар — это форма предельно кратковременного силового воздействия на человека, какие-либо объекты, резкий и сильный толчок рукой, ногой, а также использование при этом подручных и специальных средств, оружия (см. фото 36).



Фото 36. Удары

С анатомической точки зрения *удар* — это мгновенное воздействие силы на ту или иную часть тела, где происходит механическое раздражение нервных путей, проходящих между и внутри мышц, связок. Наибольший эффект от удара достигается действием в такое место, где нервы, сосуды и кости менее защищены мышцами, плотными сумками и связками и где они наиболее близко подходят к поверхности тела.

6 группа — сдавливание, надавливание (фото 37). *Сдавливание* — это механическое воздействие силы с двух сторон на нервы, связки, кровеносные сосуды, а надавливание — с одной стороны. И сдавливание, и надавливание вызывают механическое нарушение в правильном функционировании сдавленной или надавленной части тела.



Фото 37. Сдавливание и надавливание

Биомеханическая сущность боевых приемов борьбы на руку сводится к сочетанию рычагов, дожимов и скручиваний в биокинематических парах.

В механике *кинематическая пара* — это соединение двух звеньев, обеспечивающее определенное относительно друг друга движение. В биомеханике *биокинематическая пара* — это соединенные суставом две части тела.

На руке таких биокинематических пар можно насчитать три (рис. 21):

- 1) пара, образуемая соединением кисти и предплечья в лучезапястном суставе;
- 2) пара, образуемая соединением предплечья и плеча в локтевом суставе;
- 3) пара, образуемая соединением руки и туловища в плечевом суставе.



Рис. 21. Биокинематические пары руки

Механика приема состоит из одновременного воздействия на оба звена биокинематической пары (фото 38). Например:

— в загибе руки за спину туловище ассистента удерживается захватом за плечо с выкрутом плечевого сустава согнутой назад рукой (фото 38а);

— в рычаге локтя через предплечье плечо ассистента предплечьем снизу поднимается максимально вверх, а предплечье скручивается наружу (фото 38б);

— в рычаге руки внутрь предплечье ассистента воздействием на кисть скручивается, а плечо туловищем прижимается к передней поверхности бедра (фото 38в).



**Фото 38. Механика воздействия
на биокинематические пары руки**

§ 4. Методика разучивания техники боевых приемов борьбы

Овладение техникой боевых приемов борьбы осуществляется в три этапа (см. рис. 22):

- создание начального представления о приеме или действии;
- разучивание рационального способа его выполнения;
- совершенствование в условиях, характерных для применения сотрудниками полиции физической силы.

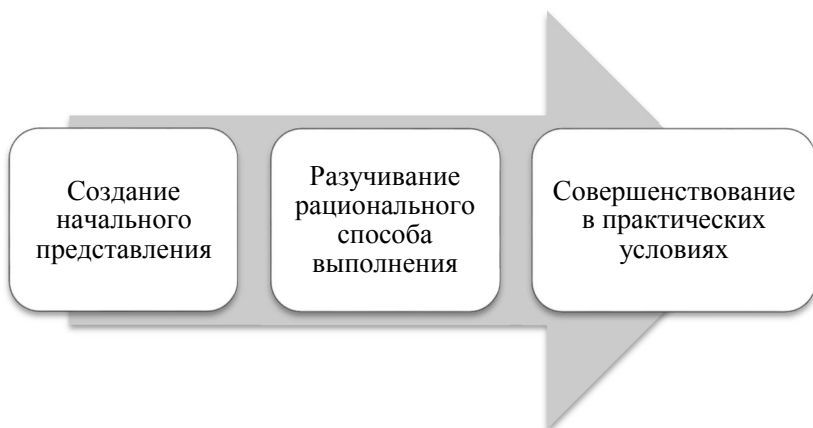


Рис. 22. Этапы овладения боевыми приемами борьбы

На каждом этапе решаются свои специфические задачи. Создание начального представления заключается в том, чтобы:

- сформировать смысловое и образное представление о способе выполнения действия (приема);
- понять основы техники действия и особенности его исполнения;
- создать двигательное представление основных элементов действия (приема);
- добиться целостного выполнения действия (приема) в общих чертах.

На этапе разучивания техники:

- уточняется представление действия (приема) в основе и во всех его главных деталях;
- формируется целостное двигательное представление о составляющих действие (прием) в пространстве (направлении, форме, траектории, амплитуде), во времени (темпе и частоте), в динамике (характере прикладываемых усилий) и ритме в целом;
- устраняются значительные искажения в технике действия, сопутствующие (лишние) движения;

— достигается правильное осознанное выполнение действия (приема) в целом в стандартных условиях.

На этапе совершенствования:

— устраняются незначительные ошибки в технике действия (приема), особенно в его основе;

— достигается стабильность выполнения действия (приема);

— доводятся до необходимой степени совершенства характерные особенности способа выполнения действия;

— тренируется выполнение действия (приема) в различных условиях и обстоятельствах, характерных для практической деятельности сотрудников полиции, связанных с применением физической силы.

При поэтапном разучивании действий (приемов) они сначала осваиваются на уровне представления, затем умения и, наконец, навыка. На каждом уровне степень владения действием характеризуется рядом признаков (см. табл. 15).

Правильное разделение приемов на части, понимание их как действий, связанных в своей целостности неким конструктом, «арматурой», отражающей сущность базисного представления о ведении противоборства, заключается в выделении пяти операций (см. рис. 23).

Подготовка к выведению из равновесия — первая операция. Задача действий в этой фазе заключается в создании условий (навязывание своего хвата, принятие выгодного положения, стойки) для эффективной подготовки атаки преодоления защиты атакуемого.

Значимость этой фазы особенно высока, так как обстоятельства применения физической силы могут быть очень и очень разными, обуславливаясь нестандартными замыслами противоборствующих сторон, в связи с чем содержание технической основы действия в зависимости от них может причудливо переплетаться.

**Характерные особенности степени освоенности
двигательных действий**

Этапы	Уровень освоенности	Характерные особенности действия
Создание начального представления	Знание, представление	Представляет собой совокупность образов действия: а) зрительного, возникающего путем наблюдения; б) логического, или смыслового, складывающегося на основе объяснения; в) двигательного, формирующегося на основе двигательного опыта и в подводящих упражнениях или попытках
Разучивание рационального способа выполнения	Умение	Степень освоенности двигательного действия, которая отличается необходимостью подробного осознанного контроля над действием во всех его существенных деталях, невысокой быстротой, нестабильностью достижения результата, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и небольшой прочностью запоминания
Совершенствование	Навык	Степень владения действием, которая отличается минимальным участием сознания в контроле за выполнением действия; действие выполняется автоматизированно, быстро, стабильно; результативность действия устойчива к препятствующим воздействиям; отличается высокой прочностью запоминания

Частями операции подготовки к выведению из равновесия являются: захват, передвижения, стойка, дистанция, степень и характер сопротивления, исходное положение, взаиморасположение, характер подготовки и другие всевозможные ситуации, которые способна создать атакующая сторона, или ситуации, создаваемые самим атакуемым.

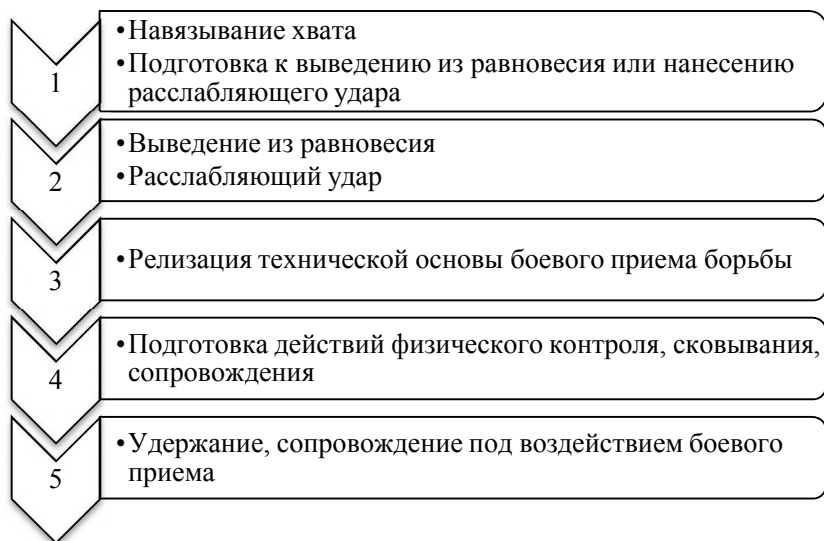


Рис. 23. Операционная структура боевых приемов борьбы

Выведение из равновесия или расслабляющий удар — вторая операция. Задачей этой фазы является приложение сил в благоприятный момент ситуации с целью выведения атакуемого из равновесия или же нанесение удара, вызывающего его неспособность произвольно координировать свои действия.

Эта операция делится на две части: достижение контакта с атакуемым, способ выведения его из равновесия или удара. В некоторых ситуациях выведение из равновесия в комбинационных действиях является подготовкой для выведения из равновесия в противоположную сторону.

Реализация технической основы приема — третья операция. В этой фазе решается задача осуществления технической основы приема. Частями этой операции являются принятие позы для проведения приема, действия главного механизма и детали техники.

Подготовка к осуществлению силового (болевого, удушающего) контроля — четвертая операция. Задача этой фазы заключается в создании условий для осуществления контроля атакуемого.

Контроль (сковывание, удержание силовым, болевым приемом) — пятая операция. Главная задача атакующей стороны в этой фазе — выполнить необходимый захват с целью осуществления контроля атакуемого.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Номенклатура боевых приемов борьбы.
2. Биомеханические основы ударов (руками и ногами), болевых приемов борьбы, бросков, ходьбы, равновесия тела.
3. Теоретические и методические основы обучения двигательным действиям.
4. Техничко-тактическая модель применения боевых приемов борьбы.

Рекомендуемая литература

1. О полиции : Федеральный закон [от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ] : принят Государственной Думой Федерального Собрания Российской Федерации 28 января 2011 г. : одобрен Советом Федерации Федерального Собрания Российской Федерации 2 февраля 2011 г. // Собрание законодательства Российской Федерации. — 2011. — № 7. — Ст. 900. — Текст : непосредственный.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. — URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.02.2024). — Текст : электронный.

3. **Кузнецов, С. В.** Боевые приемы борьбы. Наглядное пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. Л. Козицын ; фото, видео: Д. Ю. Мартюшева ; статисты: А. Л. Козицын, С. Н. Морозов, А. А. Плешкова. — Москва : ДГСК МВД России, 2018. — 84 с. — Текст : непосредственный.

4. **Кузнецов, С. В.** Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов ; под ред. С. В. Кузнецова. — Москва : ДГСК МВД России, 2016. — 328 с. — Текст : непосредственный.

5. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд. — Москва : Академия, 2018. — 494 с. — ISBN 978-5-4468-7256-5. — Текст : непосредственный.

ГЛАВА 5

Принципы применения силы. Технико-тактические основы применения боевых приемов борьбы

§ 1. Принципы применения силы

«Полицию чаще всего связывают с имеющимся у нее снаряжением, которое позволяет ей применять силу, особенно с наручниками, полицейскими дубинками и огнестрельным оружием. Однако по большей части работа полиции не предполагает применения силы. Лишь в некоторых случаях при исполнении определенных функций возникает обоснованная необходимость применения силы либо угрозы ее применения для достижения законной цели деятельности полиции. В числе таких ситуаций — арест, предотвращение преступлений и контроль инцидентов, связанных с нарушением общественного порядка»¹.

Основополагающие принципы правомерного применения силы должностными лицами, осуществляющими полицейские функции, впервые были сформулированы в Кодексе поведения должностных лиц по поддержанию правопорядка (ст. 2)². В нем указывается, что «должностные лица по поддержанию правопорядка могут применять силу только в случае крайней необходимости и в той мере, в какой это требуется для выполнения их обязанностей»³.

Модель применения силы и ее теоретическое применение — это концепция, которая понятна не только сотрудникам полиции, но и простым гражданам. Суть модели основана на

¹ Оссе А. Принципы деятельности полиции. Методическое пособие по правам человека. Amsterdam, 2006. С. 131.

² Кодекс поведения должностных лиц по поддержанию правопорядка (Code of Conduct for Law Enforcement Officials) // Международная защита прав и свобод человека : сборник документов. Москва, 1990. С. 319–325.

³ Там же.

принципе, согласно которому сотрудники полиции должны применять силу, пропорциональную предполагаемой угрозе, с которой они сталкиваются, и в то же время применять такую меру силы, которая обеспечит им возможность получить и сохранить контроль. Важно понимать, что, несмотря на распространенное заблуждение, сотрудники полиции не обязаны применять «минимальное» количество силы, которое могло бы достичь их цели.

Архитектура моделей в графической или табличной формах отображает обстоятельства, условия и факторы, позволяющие соотнести характер, силу и опасность противоправного сопротивления с формой и характером мер физического принуждения к выполнению законных требований сотрудников полиции.

Исторически разработка моделей применения полицией силы в правоохранительных организациях связана с принятием восьмым Конгрессом ООН Конвенции по предупреждению преступности и обращению с правонарушителями (Гавана (Куба) 27 августа — 7 сентября 1990 года): «Основные принципы применения силы и огнестрельного оружия должностными лицами по поддержанию правопорядка»¹.

В этих моделях, как правило, в графической (см. рис. 24²) или табличной формах отображаются обстоятельства, условия и факторы, позволяющие соотнести характер, силу и опасность противоправного сопротивления с формой и характером мер физического принуждения к выполнению законных требований сотрудников полиции (см. рис. 24, 25, 26).

¹ Основные принципы применения силы и огнестрельного оружия должностными лицами по поддержанию правопорядка // Организация Объединенных наций : сайт. URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/firearms.shtml (дата обращения: 27.01.2024).

² See: *Butler C., Hall C.* Public Police Interaction and its Relation to Arrest and Use of Force By Police and Resulting Injuries to Subjects and Officers; A Description of Risk in One Major Canadian Urban City // Law Enforcement Executive Forum. 2008. № 8 (6). С. 141–157.

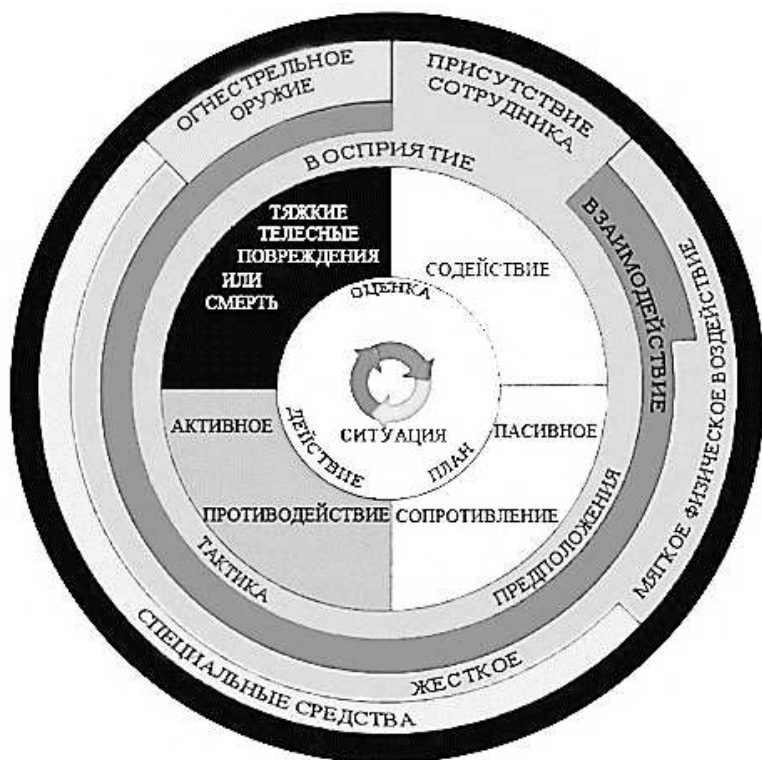


Рис. 24. Ситуативные модели применения силы National (Canada) Model as it existed in 2000)

В ряде стран многими полицейскими департаментами эти модели приняты на законодательном уровне, применяются в судебной практике и при обучении сотрудников правоохранительных органов¹.

¹ See: The Use-of-Force Continuum // National Institution of Justice Statistics. 2009. August 3 : сайт. URL: <https://www.nij.ojp.gov/topics/articles/use-force-continuum> (дата обращения: 27.01.2024).

Характер сопротивления подозреваемого	Характер физического воздействия сотрудника полиции
Применение огнестрельного оружия Попытка завладеть оружием сотрудника полиции Угрожающее для жизни безоружное нападение	Применение смертоносной силы
Нанесение ударов руками и ногами	Удары палкой специальной Удушающие приемы
Борьба в обоюдном хвате Сковывание хватами (обхватами)	Сковывание хватом, удары Специальные газовые средства Электрошокер Сковывание палкой специальной
Отстранение, избегая попытки вступления в контакт Сопротивление за счет собственного веса	Удары по мышечным группам Перевод в положение лежа Специальные (болевые) приемы или воздействие на чувствительные точки
Угрозы, агрессивная жестякуляция (поведение) Невыполнение требований, команд	Физическое понуждение к действию Эскорт (сопровождение) без физического контакта (со стороны спины) Требования, команды Указующие жесты

**Рис. 25. Линейная модель
(Sinclair College Criminal Justice Training Academy)**

Эти модели служат основой для того, чтобы сотрудники полиции, администраторы, директивные органы и общественность могли интерпретировать и понимать процесс, с помощью которого сотрудник оценивает ситуацию, а затем принимает меры по обеспечению общественной и служебной безопасности.

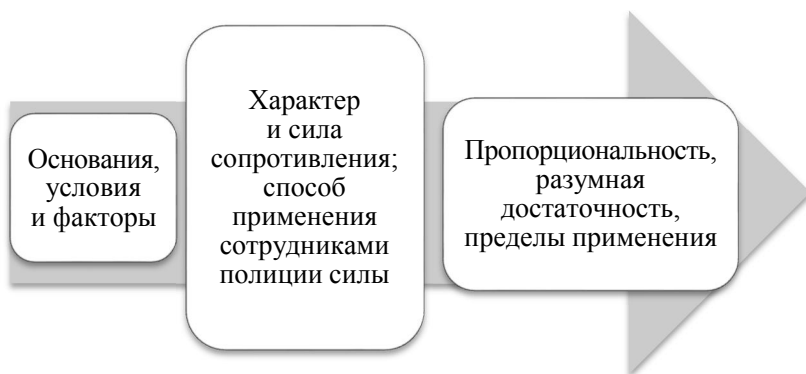


Рис. 27. Блочная модель применения силы

Первый блок охватывает аспекты, связанные с возникновением условий и факторов применения силы. К ним относятся правовая оценка противоправного деяния, тяжести совершенного правонарушения (или преступления), наличная информация о личности правонарушителя (преступника), его криминальном прошлом, а также некоторые существующие условия, которые, собственно, и определяют реальную возможность, а вслед за этим и решение сотрудника полиции о применении силы (см. рис. 28).

Этих условий два. Первое условие — это очевидные физические способности лица, в отношении которого возникли основания применения физической силы, оказать сопротивление определенного характера, опасности и силы. Оценка этой способности складывается с учетом его пола, возраста, внешних физических данных, признаков или информации о криминальном опыте, психического состояния (например, опьянения, эмоционального возбуждения).

Однако такая внешняя оценка носит предположительный характер. К примеру, безоружный, кажущийся хилым и слабым подросток не представляет такой же явной угрозы, как агрессивно настроенный разрисованный наколками с ножом в руках крепыш, однако даже безобидный на первый взгляд подозреваемый может повести себя самым непредсказуемым образом.

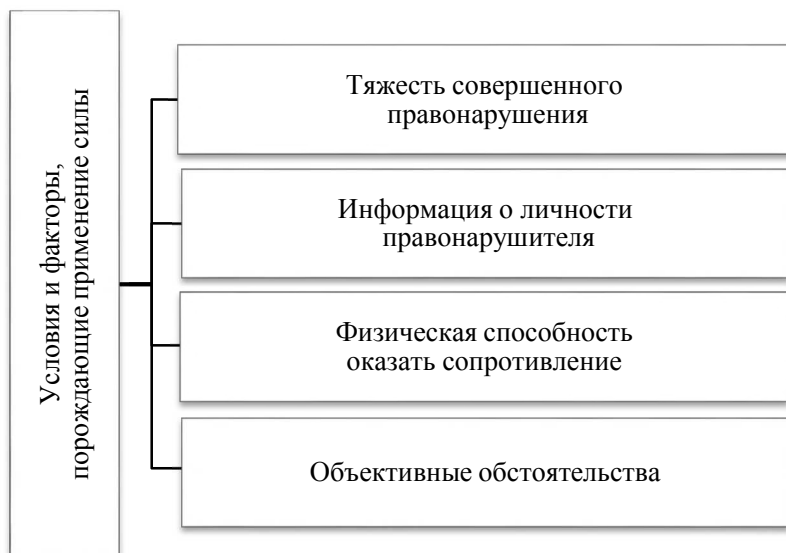


Рис. 28. Условия и факторы, порождающие применение силы

Второе условие — это объективные ситуативные обстоятельства, обуславливающие возможность осуществить сопротивление (противодействие, нападение) определенного характера и силы. К таким условиям относятся, прежде всего, расстояние до подозреваемого, его положение, степень физической готовности к сопротивлению, наличие оружия или предметов, которые могут быть использованы в его качестве.

Характеризуя степень физической готовности подозреваемого к противодействию, различают прежде всего естественную и боевую стойки (см. рис. 29).

Под естественной стойкой понимается в целом очевидная непринужденная поза, положение подозреваемого. В этом положении его действия обусловлены самим естественным ходом обстоятельств, событий и не носят угрожающего характера.

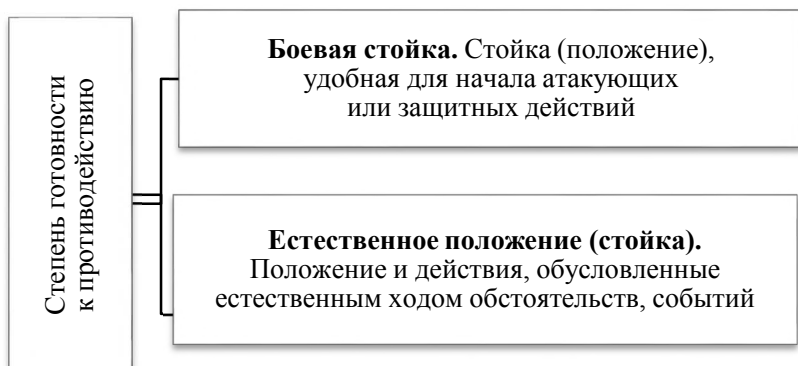


Рис. 29. Степень готовности к противодействию

Заложенные за спину или перед собой руки с захватом запястья или руки, сложенные на груди, с обхватыванием себя за плечи, — все эти позы свидетельствуют о попытке сдержать агрессию (фото 39¹).

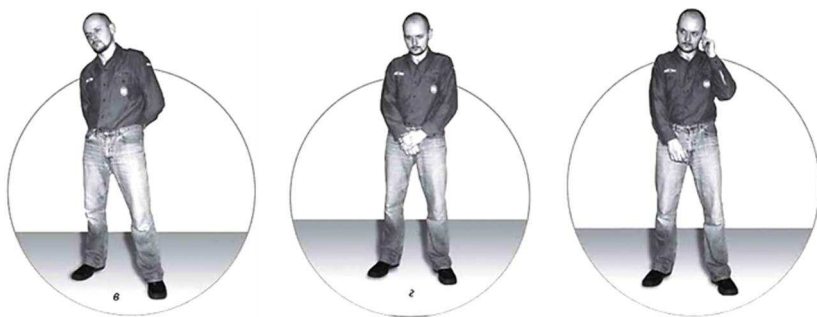


Фото 39. Агрессивные стойки

Принятие *боевой стойки* (см. фото 40²) свидетельствует о реальной угрозе физического нападения. Положение тела при этой стойке характеризуется широко расставленными ногами

¹ См.: Иванов А. Реальная драка. Школа улиц и подворотен. С.-Петербург, 2010.

² См. там же.

с небольшим приседом (похоже на «врастание в землю»), руками закрываются уязвимые части тела, выставляется вперед голова, преимущественно лоб, сжимаются кулаки.

Второй блок модели применения сотрудниками полиции силы включает в себя описание характера силы сопротивления (противодействия) действиям сотрудника полиции, а также описание тех средств, которые он применяет для преодоления сопротивления и принуждения к выполнению своих законных требований.

По силе различают шесть уровней сопротивления (рис. 30).

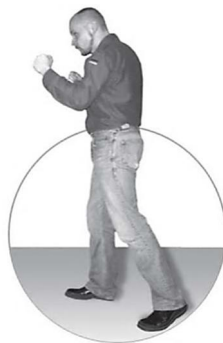


Фото 40. Боевая стойка

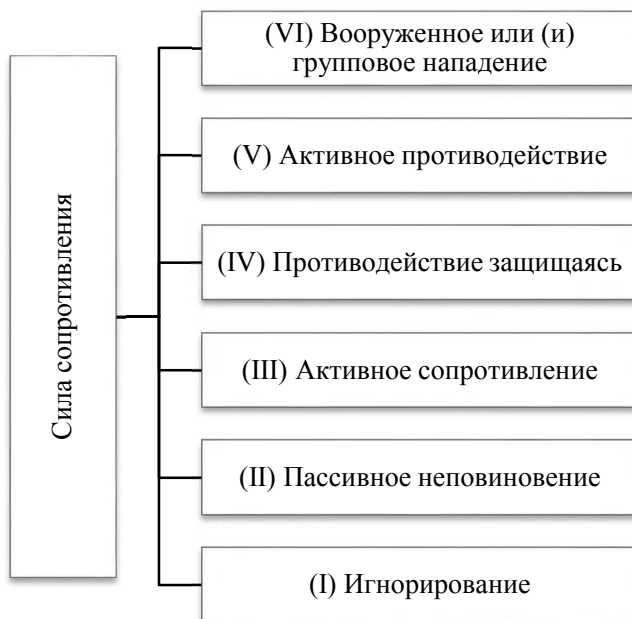


Рис. 30. Уровни силы сопротивления

Первые четыре уровня сопротивления оказываются в ответ на действия сотрудника полиции, применяющего силу. В остальных случаях сопротивление может осуществляться и в форме противодействия, нападения. Подробная характеристика уровней силы сопротивления раскрыта ниже (табл. 16).

Таблица 16

Характеристика уровней силы сопротивления

Уровень	Тип	Характер
VI	Вооруженное и (или) групповое нападение	Угроза, сопротивление или нападение в одиночку или в составе группы с использованием оружия любой конструкции, специальных средств или предметов, веществ и механизмов, которые действительно могут причинить тяжкий вред здоровью, смерть. Попытка завладеть оружием сотрудника полиции
V	Активное противодействие	Отталкивание. Нанесение ударов руками и ногами. Борьба во взаимном захвате
IV	Противодействие защищаясь	Сковывание рук сотрудника полиции захватами и обхватами

Уровень	Тип	Характер
III	Активное сопротивление	Воспрепятствование попытке сотрудника полиции установить физический контакт, перемещаясь, не давая приблизиться, активно вырываясь из его рук, приседая, падая, группируясь в положении лежа, удерживаясь захватом за окружающие предметы, других людей, образуя «цепь»
II	Пассивное неповиновение	Нежелание двигаться, изменять положение, действовать. В ответ на силовое воздействие сотрудника полиции сопротивление собственным весом и мышечным напряжением
I	Игнорирование	Пренебрежение, отсутствие должного внимания к обращению сотрудника полиции, невыполнение его устных требований, команд, указаний

Для того чтобы преодолеть неповиновение, сопротивление своим законным требованиям, принудить силой повиноваться, подчиниться, сотрудники полиции могут использовать широкий набор средств принуждения (рис. 31).



Рис. 31. Средства принуждения

Третий блок модели применения сотрудниками полиции силы включает в себя характеристику разумной достаточности пропорционального применения средств и методов физической силы в отношении силы сопротивления (см. рис. 32).

Игнорирование	Пассивное неповиновение	Активное сопротивление	Противодействие защищаясь	Активное противодействие	Вооруженное нападение
Разъяснение, указание, требование, что-либо сделать (или не делать), выполнить					
Физическое понуждение к действию					
	Силовое преодоление бездействия				
			Применение специальных приемов физического воздействия		
			Физическое воздействие с применением специальных средств		
					Огнестрельное оружие

Рис. 32. Модель пропорционального применения физической силы

Физическое понуждение к определенному действию не предполагает в действиях сотрудника полиции приложения существенного физического усилия или сложного действия — приема. Это прикосновение, несильные толчки, вынуждающие двигаться в определенном направлении либо, наоборот, остановиться, изменить направление движения или положение, физический контроль определенного положения, например:

— фиксация задержанного в определенном положении (см. фото 41а);

— давление ладонью на плечо, вынуждающее человека сесть;

— захват за плечо, понуждающий, к примеру, водителя выйти из автомобиля;

— сопровождение, находясь сбоку-сзади с физическим контролем захватом за плечо сзади (фото 41б).



а



б

Фото 41. Физическое понуждение к действию (бездействию):

а — фиксация положения; б — сопровождение

Силовое преодоление бездействия — более жесткая форма физического воздействия. По своей физической сути это пере-силивание, то есть в ответ на силу осуществление более сильного физического воздействия. Оно применяется в случаях пассивного неповиновения — отказа, нежелания двигаться, изменять положение, действовать, то есть в тех случаях, когда слабого физического понуждения к определенному действию оказывается недостаточно (см. фото 42).

В случае активного сопротивления пропорциональным силам этого сопротивления является применение *специальных приемов физического воздействия* — в узком значении *боевых приемов борьбы* — это в своей основе приемы захвата и сковывания руки подозреваемого в определенных положениях. В силу умеренного болевого воздействия и (или) ограничения подвижности эти приемы физически лишают сопротивляющегося действовать по своей воле и фактически физически вынуждают его подчиниться действиям сотрудника полиции (см. фото 43).



а



б

**Фото 42. Силовое преодоление бездействия:
а — переноска; б — сопровождение**



Фото 43. Специальные приемы физического воздействия

В случае активного противодействия правонарушителя, то есть решительного наступательного воздействия, отталкивания, вступления в схватку, нанесения ударов руками и ногами, сотрудник полиции пропорционально этим угрозам имеет право применять боевые приемы борьбы со специальными средствами (фото 44), специальные средства ограничения подвижности.



Фото 44. Применение специальных средств

Крайне опасным для здоровья и жизни сотрудников является вооруженное и групповое нападение на них. В этих случаях сотрудники могут применять оружие, специальные и любые подручные средства.

§ 2. Тактика применения боевых приемов борьбы

1. Понятие тактики

Понятие «тактика» (от др.-греч. *тактós* — предопределенное, упорядоченное; *тактикós* и *τάξις* — построение, строй, расположение войск) в своем первоначальном значении сформировалось в военной сфере. В настоящее время этот термин употребляется в тех сферах человеческой деятельности, где между

людьми разворачивается борьба, состязание, соперничество, конфликт. В самом широком значении *тактика* — это такой подход в осуществлении деятельности стороной, находящейся с другой стороной¹ в отношении противодействия², который обеспечивает ей действительную возможность достижения своих целей. Проще говоря, сущность тактического аспекта деятельности заключается в том, как, что-то делая, достигнуть цели в условиях сознательного сопротивления.

Совпадение во времени и пространстве неповторимого множества событий, стечение всех жизненных обстоятельств и положений в отношении применения сотрудниками полиции силы всегда уникально — это нарастающая неопределенность, игра возможностей, хаос. Вот тут и приходит на помощь тактика.

Суть этой «помощи» заключается в том, что тактический аспект деятельности предполагает «установление обдуманного контроля, а также попытку внесения четкости в неясную обстановку и достижение безусловной победы над превосходящим противником»³. «Тактика — это искусство или наука достижения цели имеющимися средствами... здравый смысл в сочетании со специальными знаниями и умениями в соответствующей области»⁴.

Противодействие может быть двух типов. Первый тип заключается в физическом уничтожении (устранении) действующего субъекта. Второй — в создании ему всевозможных препятствий, помех или обеспечении какого-либо превосходства над ним в силах и средствах, приемах (способах, методах) ведения с ним борьбы.

Тактические приемы, обеспечивающие нейтрализацию противодействия первого типа, — это тактические приемы

¹ Правонарушителем, противником (противной стороной).

² Противодействия, борьбы, соперничества.

³ Макнаб К., Фаулер У. Современный бой: оружие и тактика / пер. с англ. Ю. А. Плотникова. Москва, 2003. С. 7.

⁴ Там же. С. 192.

обеспечения личной безопасности. Тактические приемы второго типа обеспечивают помехоустойчивость (надежность), нивелирование преимущества противника, устранение «возводимых» им препятствий, преодоление его сопротивления, предотвращение противодействия (рис. 33).

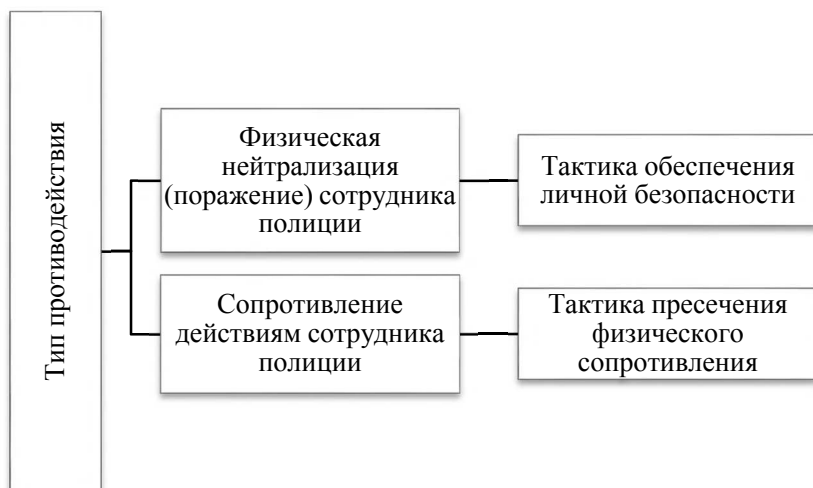


Рис. 33. Типы тактик

При формировании номенклатуры технико-тактических приемов второго типа, нейтрализующих противодействие правонарушителя, исходной задачей выступает знание приемов и форм оказываемого им сопротивления. Необходимо принимать во внимание, что, в свою очередь, правонарушитель, оказывая сопротивление, также учитывает порядок, способы, приемы и пределы применения физической силы сотрудником полиции.

Приемы и способы сопротивления и противодействия по отношению к действиям сотрудников полиции называются тактическими вызовами.

Технико-тактические приемы нейтрализации тактических вызовов в ситуациях применения сотрудниками полиции силы и составляют суть понятия *«тактика применения физической силы»*.

2. Тактика применения ударов

Удар — это форма силового воздействия на человека, какие-либо объекты, резкий и сильный толчок рукой, ногой, а также использование подручных и специальных средств, оружия при этом.

В практике применения сотрудниками полиции ударов необходимо принимать во внимание, что верхняя одежда, особенно осенняя и зимняя, существенно снижает их поражающий эффект. При нанесении удара незащищенным кулаком велика опасность его травмы.

Удары крайне затруднительно дозировать по силе. Результат предполагаемого удара может быть большим (или меньшим), чем рассчитывалось.

Сотрудниками полиции удары применяются прежде всего с целью ослабления силы сопротивления, снижения эффекта атакующих действий нападающего, кратковременного изменения его мышечного тонуса¹, межмышечной координации, изменения позы, положения тела в пространстве, выведения из равновесия, переключения (отвлечения) внимания, создания ложного представления о характере последующих действий (см. рис. 34).

3. Тактические приемы отражения физического нападения

Технически в осуществлении физического нападения можно выделить три составляющие (см. рис. 35): сближение с противником, подготовка и нанесение удара.

Подготовка удара — принятие соответствующего исходного положения — изготровки (как правило, стойки), удобного для подготовительных действий, предшествующих удару — замаху и, собственно, удару.

¹ *Тонус* (греч. τόνοϛ – напряжение) – состояние длительного стойкого возбуждения нервных центров и мышц, не сопровождающегося утомлением. Тонус обеспечивает поддержание определенной позы и положения тела в пространстве.

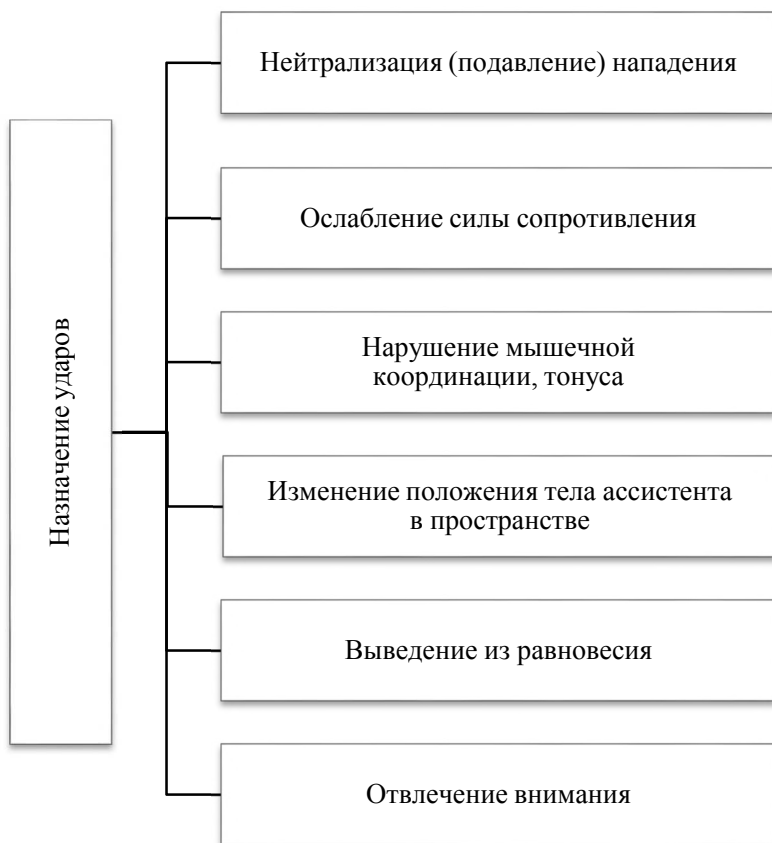


Рис. 34. Назначение ударов

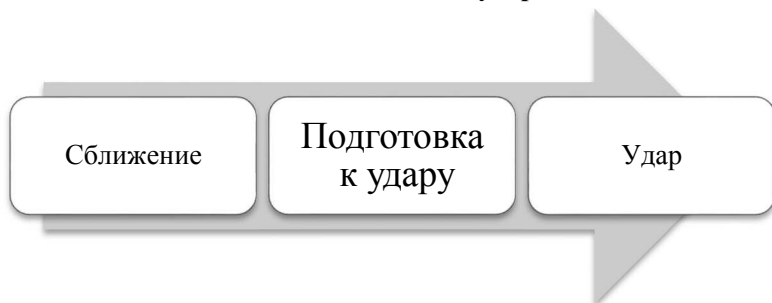


Рис. 35. Компоненты физического нападения

Самым опасным является внезапное нападение, которое по ходу событий, обстоятельствам практически невозможно предвидеть или ожидать. Обычно же непосредственно атакующим действиям предшествуют оскорбления и угрозы, показная демонстрация силы (фото 45) с целью запугать сотрудника полиции, вынудить его утратить самообладание, решительность, непринужденность, спровоцировать на неадекватные действия.



Фото 45. Недвуслысленная угроза

Для того чтобы нападение на сотрудника полиции было неотвратимым, нападающий, как правило, пытается подойти к нему как можно ближе, выстраивает линию своего поведения таким образом, чтобы скрыть (замаскировать) свой умысел, не дать сотруднику физически подготовиться к отражению удара, и бьет неожиданно первым, стремясь практически сразу решить исход дела в свою пользу (см. рис. 36).

Нападение будет стремительным и яростным, не давая опомниться (см. фото 46). Скорость и частота наносимых ударов будет ошеломляющей.

Соккрытие — тактический прием, суть которого заключается в том, что действия выполняются за какой-либо преградой, закрываются или заслоняются чем- или кем-нибудь, выполняются со стороны, абсолютно недоступной для взора, вне линии взгляда, поля зрения сотрудника полиции. К типовым (наиболее общим) приемам сокрытия действий можно отнести следующие:

- выполнить действия вне линии взгляда (поля зрения) сотрудника полиции, например, со стороны его спины;
- вынудить его (отвлечь(-ся), рассредоточить внимание) отвести взгляд;
- действовать (дождаться, например, его приближения) из-за (за) преграды(-ой) (укрытия(-ем)), заслоном из засады;



Рис. 36. Задачи результативного нападения



Фото 46. Нападение на сотрудника полиции ударом

— заслонить, например, сжатый кулак или нож, повернувшись к сотруднику полиции боком, или спрятать нож в рукаве, кармане.

В ответ на это сотрудники полиции могут применять такие наиболее общие тактические приемы противодействия:

— требовать стоять (находиться, располагаться) на виду или же выбирать такое положение, чтобы видеть всех подозреваемых;

— непрерывно держать в поле зрения потенциальные источники угроз — направление подозреваемых, их руки, предметы, которые могут быть использованы для нападения;

— препятствовать движению за спину: не размещать у себя за спиной подозреваемого, сажая его на заднее сиденье служебного автомобиля;

— не поворачиваться спиной, не наклоняться (например, невольно пытаясь поднять упавшие из рук подозреваемого документы), упуская его из виду.

Маскировка — тактический прием, направленный на то, чтобы создать у сотрудника полиции ложное представление о подготовке к нападению, делать это менее заметно, очевидно, читаемо. Сотрудника полиции должны насторожить показушное добродушие, дружелюбие, попытка приблизиться на расстояние удара, мотивировав приближение необходимостью задать вопрос, пожать руку, сказать что-то «на ухо». Известный прием заставить самого сотрудника полиции приблизиться, наклониться — уронить что-нибудь из рук (например, протягиваемые документы).

Тактические приемы противодействия сближению просты:

— не позволять подозреваемому приближаться к себе, а в случае неподчинения остановить его — поднять вперед руку с открытой ладонью;

— лишить возможности или вообще запретить двигаться, немотивированно изменять положение.

Наличие какого-либо естественного (куст, забор) или же искусственного препятствия, преграды фактически исключают

саму возможность сближения с сотрудником полиции. В практической деятельности, защищаясь от ударов, сотрудникам необходимо следовать следующим тактическим и технико-тактическим правилам:

- находиться от подозреваемого на расстоянии не ближе 2–3 шагов;

- если есть возможность, руководствоваться такой тактикой защиты — отступление с выхватыванием и незамедлительным применением в ответ специальных средств (электрошокера, специальной газовой смеси, палки специальной);

- в случае неизбежного контакта, защищаясь, двигаться в направлении от атакующей конечности уклоном или, уходя с траектории ее движения поворотом, отбить ее встречным движением предплечья;

- самая рискованная тактика — остановка атакующей конечности подставкой предплечья (если наносится удар рукой), стопы или голени (в случае защиты от удара ногой) и попытка схватить руку для последующего проведения болевого приема;

- защищаясь, двигаться в сторону от свободной конечности атакующего;

- в случае нанесения удара ножом, палкой, с применением подручных предметов, позволяющих нанести тяжкий вред здоровью сотрудника, придерживаться предпочтительной тактике, а именно, отступление или уклонение с выхватыванием огнестрельного оружия или специальных средств.

После выполнения защиты от удара сотрудник может действовать по ситуации, например выполнить ответные действия: нанести удар (серию ударов) в уязвимое место рукой (см. фото 47) или ногой (см. фото 50), провести болевой прием на руку (см. фото 48) или бросок, разрывая дистанцию, использовать специальное или подручное средство и нанести удар (см. фото 49) или, извлекая оружие, ограничить свободу передвижения атакующего (ассистента) угрозой его применения или применить его на поражение (см. фото 50).



Фото 47. Прямой удар кулаком



Фото 48. Болевой прием на руку



Фото 49. Удар палкой специальной



Фото 50. Угроза применения оружия

4. Тактика применения болевых приемов борьбы

Тактически болевые приемы борьбы могут применяться для пресечения практически любого по характеру сопротивления как активного сопротивления, так и вооруженного нападения, однако чаще всего они применяются в ситуациях, когда для преодоления ненасильственного сопротивления физического понуждения к действию или силового преодоления бездействия недостаточно.

В сложившихся обстоятельствах изначальным тактическим условием, обеспечивающим эффективное применение болевых приемов, выступает возможность, позволяющая сотруднику полиции спокойно (без заметных резких движений, не агрессивно, мягко, неторопливо, сдержанно) взять человека за руку. Прием проводится в благоприятный, подходящий момент, когда он не может оказать существенного сопротивления.

В технике боевых приемов борьбы выведение из равновесия является главным условием и фактором упреждения, ослабления, нейтрализации противодействия.

В условиях заметного превосходства сотрудника полиции над правонарушителем в силе и ловкости выведение из равновесия рекомендуется осуществлять преимущественно руками: рывком, толчком, осаживанием, то есть рывком за плечо вниз, вынуждая перенести тяжесть тела на пятки, немного согнув ноги в коленях.

Одним из эффективных технико-тактических приемов, позволяющих вывести из равновесия человека, превосходящего сотрудника полиции по силе или ловкости, является сочетание действий по выведению его из равновесия с расслабляющим ударом. Как правило, необходимое ослабление сопротивления, оказываемого атакуемым, достигается на практике двумя-тремя расслабляющими ударами.

В исследовании Ч. Месло, М. Хенич, Р. Вулф¹ было показано, что первоначальным физическим воздействием со стороны сотрудников полиции сопротивление пресекается чуть более в половине случаев — 55,6 % (рис. 37).

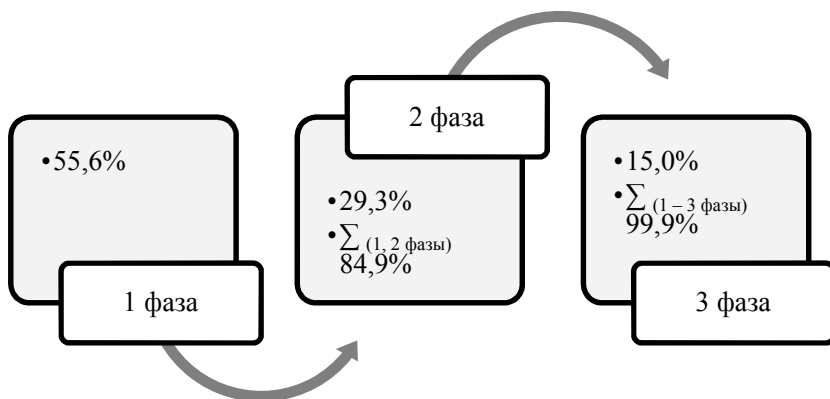


Рис. 37. Эффективность применения физической силы

В следующей (второй) фазе сопротивление прекратилось еще в 29,3 % случаев, то есть после повторного применения силы сопротивление было пресечено в 84,9 % случаев. В третьей фазе — еще в 15 % случаев. Таким образом, в 99,9 % случаев сопротивление преодолевается в трех фазах применения мер насильственного воздействия. В остальных случаях подозреваемые все же скрывались бегством.

¹ See: *Mesloh C., Henych M., Wolf R.* Less Lethal Weapon Effectiveness, Use of Force, and Sus-pect & Officer Injuries: A Five-Year Analysis. 2008. The electronic version of print publication. URL: <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/224081.pdf> (дата обращения: 19.01.2024).

Пресечь ожесточенное сопротивление болевым приемом в стойке крайне трудно, поэтому при проведении приема, сосредоточив главные усилия на руку подозреваемого, в первую очередь необходимо как можно быстрее прижать (придавить) его туловище к чему-нибудь (стене, капоту или борту автомобиля) или перевести его в положение лежа.

Кроме этого, в случаях отчаянного противодействия правонарушителя, явно превосходящего по силам сотрудника полиции, наипервейшим условием является пресечение физически этого противодействия двумя-тремя сотрудниками полиции (фото 51).



а



б



в



г



д



е

Фото 51. Оказание взаимопомощи при ограничении свободы передвижения

Тактическая схема взаимопомощи сотрудников проста: первый сковывает хватом за руку (см. фото 51б), второй — ограничивает свободу передвижения. Второй сотрудник выполняет любой болевой прием на руку, удобный для проведения в зависимости от взаимоположения, характера сопротивления и т. п. (см. фото 51в, г).

Даже действуя вдвоем, зачастую обездвигить задержанного можно, лишь прижав его к столу, стене, капоту или борту автомобиля (фото 52).



Фото 52. Обездвиживание с помощью прижимания к автомобилю

При применении болевых приемов самый опасный момент возникает в то время, когда сотрудник действует одновременно двумя руками, тем самым практически лишая себя возможности эффективно защищаться, например от возможных ударов подозреваемого свободной рукой, поэтому при применении болевых приемов тактически необходимо сначала добиться явного ослабления сопротивления, а также двигаться наружу в сторону (со стороны) захваченной руки (см. фото 53), не подставляясь под удар другой (свободной) рукой сопротивляющегося, и быть готовым к его отражению.

Задерживаемый свободной рукой может не только нанести удар сотруднику, но и попытаться воспользоваться его огнестрельным оружием или достать оружие из карманов пока сотрудник «сражается» другой рукой.



Фото 53. Движение наружу от свободной руки задерживаемого при применении загиба руки за спину «замком»

5. Техничко-тактические приемы наружного досмотра

Наружный досмотр является мерой, обеспечивающей личную безопасность сотрудников полиции. В зависимости от обстоятельств наружный досмотр одежды и вещей, находящихся у задержанных, производится немедленно или в более удобный момент, когда можно получить помощь от других сотрудников полиции или граждан.

В зависимости от силы оказываемого сотруднику сопротивления рекомендуются следующие пропорциональные этой силе технико-тактические схемы и способы наружного досмотра (см. табл. 17).

Наружный досмотр осуществляется путем ощупывания одежды задержанного лица с наружной стороны в местах наиболее вероятного сокрытия оружия и предметов, которые могут быть использованы для оказания сопротивления, причинения вреда себе или окружающим.

Наружный досмотр остро затрагивает честь и достоинство гражданина, оказывает на него сильное психологическое воздействие.

При проведении досмотра в целях исключения возможности внезапного нападения на сотрудника необходимо ни на мгновение не упускать досматриваемого из виду.

Таблица 17

Технико-тактические способы наружного досмотра

Уровень силы сопротивления	Тип силы сопротивления	Способ наружного досмотра	Технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения
VI	Вооруженное и (или) групповое нападение	Лежа после надевания наручников Лежа угрозой применения огнестрельного оружия	Применением приемов специального физического воздействия, специальных средств, угрозой применения огнестрельного оружия во взаимодействии в составе группы (наряда)
V	Активное противодействие		
IV	Противодействие защищаясь	Стоя у стены вдвоем, после надевания наручников	Применением приемов специального физического воздействия или специальных средств вдвоем
III	Активное сопротивление	Лежа после надевания наручников	Применением специальных приемов физического воздействия в одиночку
		Стоя у стены вдвоем, после надевания наручников. Стоя у стены вдвоем, под воздействием загиба руки за спину	Применением специальных приемов физического воздействия вдвоем

Уровень силы сопротивления	Тип силы сопротивления	Способ наружного досмотра	Технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения
II	Пассивное неповиновение	Лежа под воздействием загиба руки за спину	Применением специальных приемов физического воздействия в одиночку
		Стоя у стены вдвоем под воздействием загиба руки за спину	Применением специальных приемов физического воздействия вдвоем
		Стоя у стены	Физическим понуждением
I	Игнорирование	Стоя у стены	Физическим понуждением
0	Отсутствие сопротивления (ведет себя не агрессивно и подчиняется требованиям)	Стоя у стены	Устно требуя, распоряжаясь

В случаях угрожающего поведения задержанного лица для того, чтобы чрезвычайно затруднить ему возможность внезапного нападения на сотрудника:

- не приближаться к нему под удар рукой или ногой;
- вынудить его принять неустойчивое положение, сохранять равновесие в котором можно только, если одновременно упираться в стену обеими руками;
- исключить возможность наблюдать за приближением и действиями сотрудника;

— выполнить действия, обездвиживающие его в принятом положении (обеспечивающие сохранение его крайне неустойчивого (или скованного) положения);

— не создавать своими действиями положений, в которых возникает действительная возможность нападения.

Наружный досмотр следует проводить, ощупывая одежду



задержанного лица в направлении от головы к ногам: головной убор, капюшон, воротник, нагрудный карман, рукав, одежду на животе, боковые карманы, на спине, брюки, носки, берцу (фото 54) обуви.

Изначально крайне важно представлять себе, что если сотрудник полиции физически слабее задержанного, то никаких технико-тактических приемов, посредством которых обеспечивается решающий перевес в борьбе с превосходящим по силам противником, не существует.

Фото 54. Берца ботинка

Из любых, казалось бы, самых неустойчивых положений более сильный и ловкий, отчаянный человек сможет уйти.

Ситуация проведения наружного осмотра для сотрудника полиции таит в себе многочисленные опасности.

Для задерживаемого лица — это реально последний шанс вырваться на свободу. Сотрудник же полиции поставлен в положение, когда он вынужден одновременно удерживать сопротивляющегося человека и вместе с тем осуществлять какие-либо действия, например досматривать.

Поэтому в условиях сопротивления наружный досмотр целесообразно проводить только после сковывания правонарушителя наручниками, связывания или вдвоем.

Крайне напряженным и опасным выступает наружный до-
смотр угрозой применения огнестрельного оружия. Наличие ог-
нестрельного оружия не делает сотрудника вооруженным¹.

Главная цель применения сотрудником табельного ору-
жия — остановить смертельную угрозу.

Обычный (со средними физическими способностями) че-
ловек менее чем за 1,5 сек может преодолеть расстояние в 6 м.
Отсюда следует важное тактическое правило: при пресечении
нападения на сотрудника с расстояния 5–7 м угрозой примене-
ния табельного оружия оно должно быть у него уже в руках.

Чтобы выхватить пистолет и привести его в боевое состоя-
ние необходимо время, поэтому, если оружие у сотрудника
находится в кобуре, то при оценке риска пресечения сотрудни-
ком угрозы нападения с применением огнестрельного оружия
следует руководствоваться таблицей 18.

Таблица 18

Возможность пресечения сотрудником угрозы нападения

Расстояние до нападающего	Степень риска	Оценка возможности пресечения угрозы
менее 7 м	Неприемлемая	Нереальная (нападение неотвратимо)
7–12 м	Критическая	Формальная (зависит от случая)
более 12 м	Незначительная	Реальная (практически возможно)

Угрожая применить огнестрельное оружие, сотрудник по-
лиции должен руководствоваться следующими тактическими
принципами:

¹ Перефразирование нами известного принципа, сформулированного
Джоном Дином Купером (1920–2006) лейтенант-полковником (США), осно-
вателем American Pistol Institute (позднее Gunsite Training Center): «Если у вас
есть пистолет, это не делает вас вооруженным, как и наличие гитары не де-
лает вас музыкантом».

— не размахивать рукой с оружием, а направлять его на подозреваемого, удерживая палец на спусковом крючке, а не на скобе¹;

— пресекать любые попытки подозреваемого по своей воле изменять положение (двигаться);

— не вынуждать подозреваемого совершать действия, позволяющие ему, следуя естественному ходу действий скрыть подготовку конкретных условий для неотвратимого нападения или побега;

— ни на мгновение не терять из виду руки подозреваемого;

— предоставлять реальную возможность и необходимое время для выполнения требований;

— если подозреваемый вооружен, вынудить его раскрыть (разомкнуть) пальцы и выпустить оружие из рук; безрассудно потребовать от него бросить оружие или положить его на землю и т. п., все эти действия самым естественным ходом действий открывают возможность для выстрела;

— исключить подозреваемому возможность воспользоваться выпавшим из рук оружием (вынудить отойти, оттолкнуть оружие ногой от себя);

— пресечь предупредительным выстрелом попытку подозреваемого совершить действия, направленные к осуществлению нападения.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Раскройте сущность понятия «модель применения силы».
2. Охарактеризуйте уровни силы сопротивления.
3. Охарактеризуйте виды средств принуждения.
4. Опишите модель пропорционального применения физической силы.

¹Иначе в момент внезапного нападения палец сотрудника может не найти спусковой крючок.

5. Раскройте сущность понятия «тактика применения боевых приемов борьбы».

6. Раскройте технико-тактические приемы наружного дозора.

Рекомендуемая литература

1. О полиции : Федеральный закон [от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ] : принят Государственной Думой Федерального Собрания Российской Федерации 28 января 2011 г. : одобрен Советом Федерации Федерального Собрания Российской Федерации 2 февраля 2011 г. // Собрание законодательства Российской Федерации. — 2011. — № 7. — Ст. 900. — Текст : непосредственный.

2. Кодекс поведения должностных лиц по поддержанию правопорядка (Code of Conduct for Law Enforcement Officials) // Международная защита прав и свобод человека : сборник документов / сост. и авт. вступ. ст. Г. М. Мелков. — Москва : Юридическая литература, 1990. — С. 319–325. — ISBN 5-7260-0263-6. — Текст : непосредственный.

3. **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. — 96 с. — Текст : непосредственный.

4. Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД при проведении обыска, наружного осмотра, проверки документов, надевании наручников и связывании правонарушителей : учебно-методическое пособие / под. ред. Н. Н. Устюжанина. — Москва : ДГСК МВД России, 2012. — 152 с. — Текст : непосредственный.

5. **Оссе, А.** Принципы деятельности полиции : методическое пособие по правам человека / А. Оссе. — Б. м. : Amnesty International Nederland, 2006. — 343 с. — ISBN 13: 978-90-6463-175-7. — Текст : непосредственный.

6. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов ; под ред. С. В. Кузнецова. — Москва : ДГСК МВД России, 2016. — 328 с. — Текст : непосредственный.

7. **Desmedt, J. C.** The Use of Force Paradigm for Enforcement and Corrections / J. C. Desmedt // Journal of Police Science and Administration. — Volume 12. — Issue: 2. — Dated: (June 1984). — Pages 170–176. — URL: <https://www.pss.cc/uofm.htm> (дата обращения: 27.01.2024). — Текст : электронный.

8. The Use-of-Force Continuum // National Institution of Justice Statistics. — 2009. — August 3 // Official website of the U.S. Government, Department of Justice. — URL: <https://www.nij.ojp.gov/topics/articles/use-force-continuum> (дата обращения: 30.01.2024). — Текст : электронный.

9. Use-of-Force. — URL: <https://www.cops.usdoj.gov/pdf/Use-of-Force.pdf> (дата обращения: 30.01.2024). — Текст : электронный.

Учебное издание

Кузнецов Сергей Вячеславович
Волков Александр Николаевич

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебник

Редактор *Т. Ю. Булганина*
Компьютерная верстка *Т. Ю. Булганиной*
Дизайн обложки *К. А. Быкова*

Подписано в печать 09.09.2024. Формат 60х84/16. Усл. печ. л. 8,82.
Тираж 95 экз. Заказ 329

Редакционно-издательский отдел
Нижегородской академии МВД России

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Нижегородской академии МВД России

603144, Н. Новгород, Анкудиновское шоссе, 3