Учреждение образования
«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Рекомендовано учебно-методическим
объединением по образованию
в области правоохранительной деятельности
в качестве пособия для обучающихся
учреждений высшего образования
Министерства внутренних дел
Республики Беларусь

Минск
Академия МВД
2016

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

УДК 796
ББК 75.4
О-64

Авторы:

В.В. Леонов (главы 1, 4, 5, 11), *А.А. Глазырин* (введение, главы 2, 3, 6, 12), *С.В. Шукан* (главы 1, 2, 8, заключение), *А.В. Конюхневич* (глава 4), *П.Г. Симонов* (глава 5), *Т.В. Булойчик* (глава 6), *А.Ч. Марцулевич* (главы 7, 8), *Н.М. Цыркунов* (глава 7), *О.Ю. Королев* (глава 9), *А.Ю. Новик* (глава 9), *В.С. Ткачев* (глава 10), *Е.Л. Абрамович* (глава 10), *О.И. Белевич* (глава 11), *С.Н. Еременко* (глава 12), *Р.В. Равко* (глава 12)

Рецензенты:

профессор кафедры менеджмента и социально-философских дисциплин Республиканского института профессионального образования доктор педагогических наук, профессор *П.П. Шоцкий*;
заведующий кафедрой педагогики и психологии непрерывного образования Института повышения квалификации и переподготовки Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка кандидат педагогических наук, доцент *С.И. Невдах*;
заместитель начальника управления профессиональной подготовки главного управления кадров МВД Республики Беларусь *А.В. Долидович*

ISBN 978-985-427-928-2 © УО «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь», 2016

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

ВВЕДЕНИЕ

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) оказывает существенное влияние на формирование профессионально важных качеств специалиста (физических, двигательных, психических). ППФП не только повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, но и, как показывают многочисленные научные данные, проведенные исследования, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.

В настоящее время приоритетной задачей ППФП сотрудников органов внутренних дел (ОВД) является их максимальное вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом. В связи с этим возникает острая необходимость подготовки кадров, обладающих специальными знаниями в области физического воспитания, способных на достаточно профессиональном уровне организовать проведение практических занятий с личным составом подразделений ОВД.

Известно, что организация физической подготовки сотрудников ОВД имеет ряд особенностей, которые детерминированы условиями осуществления их профессиональной деятельности. Обезопасить себя и других граждан от преступных посягательств; сохранить здоровье, а порой и жизнь, в сложных, нестандартных ситуациях; не поддаваться влиянию дестабилизирующих стресс-факторов и факторов профессиональной деформации, связанных с экстремальностью профессиональной деятельности; адаптироваться к значительным психическим и физическим перегрузкам; сформировать волевые и развить физические качества; воспитать сознательное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом; следовать здоровому образу жизни – это далеко не полный перечень задач, стоящих перед сотрудником ОВД.

Представленное пособие будет способствовать скорейшему усвоению будущими внештатными инструкторами основных вопросов организации и методики проведения практических занятий по ППФП, организации и проведению спортивно-массовых мероприятий по культивируемым видам спорта в системе Министерства внутренних дел Республики Беларусь, усвоению основ теории и методики физического воспитания.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит кроме прочего от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематического выполнения физических упражнений, адекватных в определенном отношении требованиям, предъявляемым условиями профессиональной деятельности к функциональным возможностям организма. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон общего физического развития индивида в процессе жизнедеятельности (в частности, о закономерностях взаимовлияния адаптационных эффектов в ходе хронической адаптации к тем или иным видам деятельности, переноса тренированности, взаимодействия двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе тренировки и освоения профессии). Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особого направления физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовки.

Начало формирования ППФП в качестве профилированного направления и вида физического воспитания применительно к нуждам социалистического производства в нашей стране относится к 30-м гг. Значительную роль в этом сыграло постановление Президиума ЦИК СССР от 1 апреля 1930 г., в котором предусматривались серьезные государственные и социальные меры по внедрению физической культуры в систему рационализации труда и подготовки профессиональных кадров не только в утилитарных целях, но и в целях содействия полноценному развитию и укреплению здоровья трудящихся.

С накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах определилось направление физической культуры – ППФП, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования и воспитания подрастающего поколения профессиональных кадров в виде ППФП.

В свою очередь, ППФП в структуре профессиональной подготовки сотрудников ОВД занимает одно из основных мест, так как является важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания личного состава. Особенно значение ППФП возросло в условиях кардинальных социально-экономических преобразований, обострения оперативной обстановки, детерминированной комплексом негативных социальных, экономических, нравственных факторов, опасным изменением в характеристиках преступлений, где отмечается усиление профессионализма, организованности, вооруженности (преступные элементы сплачиваются в организованные группы, материально и технически хорошо оснащенные, как правило, члены группы хорошо физически подготовлены, владеют приемами единоборств на профессиональном уровне).

1.1. Цель и задачи, основные понятия, функции, средства, формы и методы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

ППФП – это подготовка личного состава к эффективным действиям при чрезвычайных обстоятельствах оперативно-служебной деятельности, специализированный процесс физического воспитания, направленный на подготовку к конкретным видам трудовой и оборонной деятельности.

Основной целью такой подготовки в системе МВД является воспитание гармонически развитых специалистов для ОВД. ППФП направлена на сохранение крепкого здоровья, творческой и трудовой активности, всестороннее развитие физических и психических качеств, жизненно важных умений и навыков, способствующих обеспечению профессиональной готовности работников ОВД к выполнению служебных обязанностей и защите Родины.

Сотруднику необходимо уметь: уверенно и квалифицированно использовать приобретенные двигательные навыки для решения служебно-оперативных задач; осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья; поддерживать общую и специальную работоспособность; владеть навыками организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

Общими задачами ППФП являются:

развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;

воспитание смелости, решительности, инициативы, настойчивости, самостоятельности, уверенности в своих силах, психической устойчивости.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Специальными задачами ППФП являются:

овладение навыками выполнения основных приемов самозащиты и их совершенствование;

ведение длительного поиска или преследования правонарушителей на местности с преодолением естественных препятствий и преград в летнее и зимнее время;

ведение непродолжительного интенсивного преследования правонарушителей с преодолением различных препятствий;

осуществление силового задержания невооруженных или вооруженных правонарушителей с использованием приемов самозащиты или специальных средств;

осуществление силового задержания невооруженных или вооруженных правонарушителей с использованием табельного оружия;

осуществление силового задержания невооруженных или вооруженных правонарушителей после предварительного их поиска или преследования с использованием приемов самозащиты, специальных средств, табельного оружия;

обучение действиям с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны;

овладение прикладными навыками плавания и оказания помощи терпящим бедствие на воде и совершенствование этих навыков.

В процессе физической подготовки одновременно решаются задачи воспитания организованности, дисциплины, коллективизма и товарищеской взаимопомощи, формирования строевой выправки и подтянутости.

Основным средством ППФП является физическое упражнение, наиболее адекватное виду профессиональной деятельности. Реализация общих и специальных задач ППФП достигается на учебных занятиях путем использования в их содержании соответствующих разделов физической подготовки, а также рациональным распределением учебного времени для их отработки, применением специально подобранных физических упражнений, технических средств обучения, а также спортивного оборудования, обеспечивающего развитие и совершенствование профессионально-прикладных навыков, физических и психических качеств.

Действенность любой системы физической подготовки, в том числе и физической подготовки личного состава МВД, обусловлена тем, что в основе ее лежат определенные принципы, при соблюдении которых достигается наибольший эффект от занятий физическими упражнениями.

В системе физической подготовки сотрудников ОВД таких принципов несколько.

Принцип всестороннего развития личности – органическая и неразрывная связь физического воспитания с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Принцип оздоровительной направленности физической подготовки – обеспечение наибольшего оздоровительного эффекта, укрепление здоровья и поддержание хорошей работоспособности.

Принцип связи физической подготовки с профессиональной деятельностью – обязательная подготовка всех работников ОВД к наиболее эффективному и безопасному выполнению служебных обязанностей.

Принцип непрерывности и систематичности обобщенно выражает закономерности физической подготовки как целостного процесса, все элементы которого должны быть связаны воедино.

Принцип постепенности – для совершенствования двигательных действий в процессе обучения характерно не только систематическое совершенствование деталей технического приема, но и постепенное изменение техники движений в связи с ростом физических возможностей занимающихся (силы, быстроты, гибкости и т. д.).

Принцип доступности и индивидуализации – требование оптимального соответствия задач, средств и методов физической подготовки возможностям занимающихся. При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определена мера доступности заданий.

Все эти принципы вытекают из целей и задач, свойственных всей системе физического воспитания, и даже определяются ими. Различие между принципами и задачами заключается в том, что задачи не обязательно все решаются в любых случаях жизни. Принципы же должны соблюдаться всегда.

Специальные знания и двигательные действия как предметы преподавания в физическом воспитании требуют от преподавателя владения определенными способами обучения. Способов обучения много, и ни один из них не является универсальным. Знание характеристик методов обучения позволит правильно ориентироваться в их многообразии и отбирать наиболее эффективные для решения учебных задач.

Метод – это такой способ воздействия, при котором можно решить широкий круг задач в самых различных условиях с различным контингентом учеников. Например, методом показа можно решать самые разнообразные задачи при ознакомлении с двигательным действием и при его совершенствовании.

Методический прием – это способ воздействия, который осуществим лишь в каких-то конкретных условиях при решении частных задач (например, показ упражнения стоя к обучающимся в профиль).

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Следовательно, если комплексом методов (например, объяснением, показом и практическим разучиванием) можно решить поставленную задачу (предположим, обучить прыжку), то системы методических приемов выступают как конкретные способы реализации методов в соответствии с конкретными условиями обучения (например, при показе прыжка придется использовать показ или в профиль, или в анфас, а скорее всего – оба методических приема). У каждого метода могут быть самые разнообразные методические приемы. Их так много, что они не поддаются строгому перечислению. Некоторые из них отмирают, видоизменяются, в арсенале преподавателя появляются новые. Часто различие в уровне преподавания объясняется именно разным объемом методических приемов, которыми владеют преподаватели.

У неопытных педагогов метод может приобрести черты методического приема. Например, неумение создавать системы подводящих упражнений приведет к тому, что метод разучивания по частям превратится в методический прием, так как будет применяться лишь в частных случаях педагогической практики.

Говоря о требованиях к методам обучения, необходимо отметить, что целесообразность применения того или иного метода в каждом конкретном случае обеспечивается соблюдением ряда требований.

1. Научная обоснованность метода с позиции познания о высшей нервной деятельности.

2. Соответствие поставленной задаче обучения. Отсутствие конкретных задач не позволяет правильно подобрать методы обучения.

3. Воспитывающий характер обучения. Каждый выбранный метод должен оцениваться с точки зрения эффективности процесса обучения тому или иному двигательному действию.

4. Применение методов с опорой на соответствие и реализацию всей системы принципов обучения. Недопустимо односторонне толковать связь метода с отдельно взятым принципом.

5. Соответствие специфике учебного материала. Существует определенная зависимость методов обучения от вида физических упражнений. В некоторых случаях целесообразно ограничиться только методами слова, при более сложных заданиях – прибегнуть и к методу показа.

6. Соответствие индивидуальной и групповой подготовленности обучающихся. Например, для хорошо подготовленных обучающихся при изучении некоторых двигательных действий нецелесообразно использовать метод разучивания по частям, а менее подготовленным придется начать освоение этого действия с подводящих упражнений.

7. Соответствие индивидуальным особенностям и возможностям преподавателя. Каждый педагог должен владеть всеми методами обучения в полном объеме, но если в конкретном случае от двух методов ожидается примерно одинаковый результат, то разумнее использовать тот метод, которым преподаватель владеет лучше.

8. Соответствие условиям занятий. Например, для обучения на занятии приемам борьбы необходимо наличие элементарного покрытия или специального борцовского ковра.

9. Разнообразие методов. Ни один из методов не может быть признан единственным и основным, универсальным. При разнообразных методах достигаются большие успехи в обучении. Эта мысль образно выражена П.Ф. Лесгафтом: «Можно сказать: „Метод – это я“». Способ заключается в том, что именно образованный и понимающий педагог сам вносит в свое дело.

По способу получения знаний и умений все методы делятся на 3 группы. Каждая представлена несколькими методами, правда, иногда неравноценными по частоте использования в практической деятельности. Если, предположим, без команды, объяснения, показа трудно себе представить любое практическое занятие по физической подготовке, то метод демонстрации применяется, к сожалению, редко.

Методы обучения

Методы использования слова	Методы наглядного восприятия	Практические методы	
		строго регламентированного упражнения	частично регламентированного упражнения
Рассказ Описание Объяснение Беседа Разбор Задание Указание Оценка Команда Подсчет	Показ Демонстрация плакатов, включая кинограммы, рисунков мелом на доске, зарисовок учеников, предметных пособий Звуковая и световая сигнализация	Разучивание по частям Разучивание в целом	Игровой Соревновательный

Наличие трех групп методов обеспечивает ознакомление занимающегося с изучаемым двигательным действием с помощью различных анализаторных систем организма: ученик слушает, смотрит, ощущает процесс движения. В работу вовлекаются обе сигнальные системы. При обучении двигательным действиям особое значение приобретают

Кафедра Академия МВД Республики Беларусь профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

практические методы. Первые две группы создают предпосылки, их реализация осуществляется при непосредственном исполнении двигательного действия тем или иным способом.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением гигиенических норм, правил безопасности, активным использованием оздоровительных сил природы (воздух, солнце, вода).

Физическое упражнение – это основное и специфическое средство физической подготовки, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого решаются основные задачи физического воспитания.

Физические упражнения оказывают на человека многостороннее и глубокое воздействие. При выполнении физических упражнений в организме происходит целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают изменения как в двигательной, так и в вегетативной сферах.

Систематическое выполнение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует положительным перестройкам в работе организма. Кроме того, физические упражнения являются важным средством предупреждения многих заболеваний и борьбы с ними. Но физические упражнения, если они применяются без учета закономерностей физического воспитания, могут дать отрицательный результат, нанести вред. Поэтому при проведении занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД должно учитываться определяющее влияние физических упражнений в конкретных условиях, имея в виду, что организм человека – единое целое и что любое движение усиливает деятельность многих органов и систем, оказывая общее и целостное воздействие на него.

Рекомендуемые упражнения:

а) упражнения для укрепления функции нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения общей (аэробной) выносливости и работоспособности: продолжительная ускоренная ходьба, продолжительный кроссовый бег, непродолжительный кроссовый бег (сочетающийся с упражнениями на гибкость, силу), лыжный кросс, плавание, игры на воде, баскетбол, футбол, волейбол;

б) упражнения для развития гибкости, повышения эластичности мышц и подвижности в суставах: растягивания, наклоны, повороты, маховые упражнения, биомеханическая стимуляция и т. п.;

в) упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата: бег в утяжеленных условиях (по пересеченной местности, песку, снегу, в воде), упражнения на силу общего и локального (отдельные группы мышц) воздействия с собственным весом, гантелями, штангой, партнерами;

г) упражнения для развития силы: упражнения с отягощениями, с собственным весом, на тренажерах, с использованием спортивных снарядов и подручных средств, с партнером;

д) упражнения для развития быстроты (скоростных способностей) – упражнения, выполняемые в течение 4–5 с в максимально возможном темпе: ударные движения руками, ногами (количество ударных движений – максимально возможное, исходя из физиологических особенностей организма); комплексно-силовые упражнения; челночный бег; переход из упора присев в упор лежа; спринтерский бег на 30–40 м с отягощениями, составляющими 20 % максимально возможного, без отягощения, в облегченных условиях; максимальное количество сгибаний и разгибаний ног, рук, туловища за 4–5 с;

е) упражнения для развития общей выносливости и повышения работоспособности: бег продолжительностью 10–60 мин при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120–160 уд/мин, лыжный кросс, плавание, спортивные игры;

ж) упражнения для совершенствования навыков владения профессиональными двигательными действиями: выполнение боевых приемов борьбы, преодоление препятствий.

ППФП сотрудников ОВД как одно из основных направлений процесса физического воспитания организуется в форме структурно обособленных занятий. Под формами занятий физической культурой понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, которые характеризуются определенным типом взаимодействия преподавателя и обучающегося, а также условия проведения занятий.

Физическая подготовка сотрудников ОВД осуществляется в форме:

физических упражнений в режиме дня (утренняя физическая зарядка, комплексы физических упражнений в условиях дежурства, инструктивных практических занятий перед заступлением на службу);

учебных занятий (практические, теоретические);

индивидуального (самостоятельного) выполнения физических упражнений;

физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

1.2. **Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании**

Двигательное умение – способность выполнить двигательное действие (двигательную задачу). Одной из ведущих задач физического воспитания является формирование системы двигательных умений и навыков. Процесс овладения двигательным действием начинается с

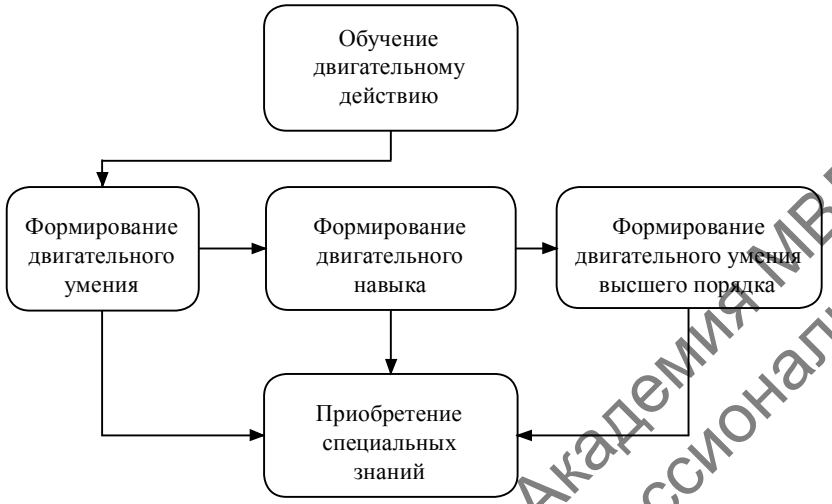
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

формирования умения, опирающегося на предварительно полученные знания и ранее приобретенный опыт. Многократное систематическое проявление двигательного умения при относительно постоянных условиях обучения приводит к тому, что оно превращается в двигательный навык, т. е. в способность выполнять двигательное действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не отдельных движениях, входящих в него.

Основой двигательного умения является творческий поиск, сравнение, оценка способов выполнения движений, соединения их в целостное двигательное действие, а это несет в себе большие образовательные возможности. Двигательное умение является тем уровнем владения двигательным действием, который характерен для всех подводящих упражнений.

В процессе обучения двигательному действию изменяется характер управления движениями тех или иных частей тела. В результате повышается уровень овладения двигательным действием. Схематично этот процесс может быть изображен следующим образом:



На базе специальных знаний и в результате систематических упражнений обучающийся приобретает ограниченные возможности для выполнения двигательного действия (двигательное умение), имеет неограниченные перспективы совершенствования (двигательное умение высшего порядка). Деление на 3 уровня владения двигательным действием является условным, не имеет стабильных границ разделения, но чрезвычайно полезно при определении образовательных задач.

После того как двигательный навык сформировался, его развитие не заканчивается. Если продолжается рациональное повторение, то происходит дальнейшее совершенствование навыка. Жизненно оправданным будет такой двигательный навык, который, с одной стороны, обладает большой устойчивостью к различным помехам (к действию на обучающегося повышенной температуры, шума и пр.), с другой – достаточной гибкостью, позволяющей воспроизводить его в изменяющихся условиях (при выполнении гимнастических упражнений на других снарядах, при прыжке через канаву и пр.)

Разрешение подобного противоречия опирается на такие свойства высшей нервной деятельности, как стабильность и пластичность. И.П. Павловым это отражено уже в самом названии физиологической основы системности движения – динамический стереотип. В педагогическом процессе это противоречие преодолевается оптимальным соотношением простого повторения изучаемого двигательного действия с вариативным. Определение длительности того или иного повторения и меры разнообразия вариантов является ведущей задачей любой методики обучения.

Двигательный навык, как и всякий условный рефлекс, разрушается, если отсутствует подкрепление. Разрушение, подобно формированию навыка, происходит постепенно, но в обратном порядке.

Однако двигательный навык полностью не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается. Например, при отсутствии упражнений человек теряет способность плавать быстро, экономно, красиво, но он никогда не потеряет умения вообще плавать.

1.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов

В процессе обучения каждому отдельному двигательному действию необходимо выделить 3 этапа, содержащие определенные стадии усвоения учебного материала. Работа на этапах отличается по существу задач, по содержанию средств и методов обучения, по усвоению ориентировочной исполнительной и контрольно-корректировочной частей действия.

Первый этап – начальное разучивание действия, которому соответствует стадия формирования предпосылок усвоения двигательного действия на уровне умения.

Второй этап – углубленное детализированное разучивание, которому соответствует стадия усвоения действия до уровня умения.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Третий этап – закрепление и дальнейшее совершенствование действия, которому соответствует стадия усвоения действия на уровне навыка

Этап начального разучивания. Цель данного этапа: сформировать знание к представлению об условиях двигательной задачи и о способе ее решения, обеспечить условия для формирования ориентировочных основных действий (ООД) (совокупность основных опорных точек, составляющих программу действий) и для усвоения двигательного действия на уровне умения.

Задачи:

1. Сформулировать (осознать) двигательную задачу, сформировать зрительно-коническое представление о способе ее решения.

2. Освоить инструкцию по формированию ООД:

а) выделить элементы двигательного действия и особенности условий, требующих концентрации внимания для успешного выполнения действия;

б) выделить (осознать) основные опорные точки (ООТ) в исполняемом двигательном действии;

в) сформировать двигательное представление о действии в каждой ООТ.

Этап детализированного обучения (формирование умения). Цель обучения на этом этапе – формирование двигательного умения, способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу и сознательно контролировать действия во всех ООТ. Если на предыдущем этапе создавались необходимые предпосылки для формирования двигательного умения, то на следующем этапе происходит его становление. Для достижения цели решают следующие задачи:

1. Сформировать подробную, развернутую систему ООД, осознаваемую во всех ООТ.

2. Научиться выполнять изучаемое двигательное действие с подробным проговариванием вслух последовательности необходимых операций исполнения и контроля качества.

3. Сформировать идеомоторный (громкоречевой) образ изучаемого двигательного действия.

4. Уточнить действие во всех ООТ, добиться минимального отклонения действия от оптимальных значений, требуемых его техникой.

Эти задачи решаются одновременно, и формирование умения есть интегральный итог работы.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Формирование двигательного навыка сопровождается окончательным устранением излишней закрепощенности, экономизацией энергетических затрат за счет как совершенствования межмышечной и внутримышечной координации, так и увеличения эффекта использования так называемых пассивных сил – инерции, тяжести, гидро- и аэродинамических эффектов сохранения количества движения и т. п. Это создает предпосылки для увеличения скорости действия и его свободы. Перечисленные особенности усвоения изучаемого двигательного действия на этом этапе определяют задачи обучения. Необходимо добиться:

оптимальной свободы экономичности действия;

необходимой быстроты действия;

необходимой обобщенности (вариативности) действия;

автоматизма действия.

Эти задачи решаются одновременно и последовательно. Полноценное решение каждой из них зависит от качества решения остальных.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ГЛАВА 2

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1. Понятие о физических качествах

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит будущему инструктору-общественнику найти правильное соотношение в работе между техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Термины «*двигательные качества*» и «*физические качества*» правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Наконец, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций физиологического и психологического регулирования (проявления воли человека), употребляют третий термин – «*психомоторные качества*».

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы: скоростные качества, силовые и т. д. Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, поэтому все более очевидной становится искусственность выделения силы, быстроты, выносливости, ловкости как относительно самостоятельных качественных особенностей (прежде всего это относится к ловкости).

Каждое двигательное качество независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, одни из которых отражают строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие – особенности функционирования регулирующих систем. Например, ловкость (включая и точность движений) в большей мере обусловлена центрально-нервными влияниями, чем морфологическими и биохимическими компонентами; проявление же силы и быстроты в значительной мере зависит от морфологического компонента (рост, масса тела), а также от биохимических и гистологических перестроек в мышцах и в организме в целом.

Целесообразно различать простые и сложные (например, ловкость, меткость) двигательные качества. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости – качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста не равнозначна ловкости гимнаста).

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Иногда говорят о воспитании двигательных качеств, но «воспитание» – это понятие, употребляемое в педагогике по отношению к человеку в целом, формированию новых черт личности, не заданных от рождения. Качественные особенности двигательных действий в своей элементарной форме имеются даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому для двигательных качеств более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком – улучшение, развитие того, чем обладает человек.

Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других, которые в данный момент специально не развиваются. В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других (диссоциация физических качеств). Один из известных механизмов такого явления – антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот.

Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разновременностью). Это значит, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального уровня развития в разном возрасте (скоростные качества – в 13–15 лет, силовые – в 25–30 лет и т. д.).

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Разнонаправленность изменения двигательных качеств особенно проявляется в период полового созревания: резко увеличиваются темпы развития скоростно-силовых качеств, а координация движений, дозирование параметров движения останавливаются в развитии либо несколько регрессируют. Это связано с изменением нейродинамики: ростом возбуждения, подвижности нервных процессов, стимулирующих проявление скоростно-силовых качеств и тормозящих координационные возможности.

Периоды, которые характеризуются значительными изменениями в возрастном развитии организма, получили название критических или сенситивных (чувствительных). В такие периоды специальная тренировка дает более высокий эффект для развития определенных качеств. Для разных двигательных качеств сенситивные периоды различны.

2.2. **Сила как физическое качество. Методы развития силы**

Сила в теории физического воспитания понимается как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путем мышечных напряжений.

Практически невозможно выполнить ни одно движение без проявления мышечной силы. Увеличение силы, как правило, сопровождается утолщением мышечных волокон, а также изменением рельефа мышц. Следовательно, развивая те или иные мышечные группы, можно целенаправленно совершенствовать формы своего тела.

Сила человека обычно измеряется путем поднятия максимально возможной для него тяжести, а также с помощью кистевого и станового динамометров.

Существует абсолютная и относительная сила.

Абсолютная сила – это показатель максимального напряжения мышц, участвующих в выполнении какого-либо движения, т. е. без учета собственной массы.

Относительная сила – это абсолютная сила, приходящаяся на килограмм массы человека. Другими словами – частное от деления показателя абсолютной силы на собственный вес человека. Используется для сравнения силы людей различной массы. Показатель относительной силы является объективным критерием оценки степени достижений индивида в развитии своих физических способностей.

Наши мышцы сокращаются в динамическом и статическом режимах. Динамический режим проявляется в двигательной деятельности в двух вариантах работы мышц: работа преодолевающего характера

(при сокращении мышца укорачивается) и работа уступающего характера (при напряжении мышца удлиняется и растягивается).

Помимо динамического режима мышцы могут работать в режиме, при котором их длина не изменяется. Такой режим их работы принято называть статическим (изометрическим).

В повседневных, трудовых и спортивных двигательных действиях мышцы, как правило, работают в смешанном режиме, т. е. и в динамическом, и в статическом. Работа мышц в статическом режиме всегда кратковременна.

Например, в борьбе на ковре: проведение броска – динамический режим, удержание соперника – статистический режим.

Для развития силы мышц применяются вышеназванные режимы мышечной деятельности. При этом чаще всего те, кто занимается развитием силы мышц, используют динамический режим, выполняя при этом упражнения преодолевающего характера. Максимальных силовых напряжений они достигают тремя способами:

1) повторно поднимая непредельный вес до выраженного утомления («до отказа»);

2) поднимая предельный (максимальный) вес;

3) поднимая непредельный вес с максимальной скоростью.

Различают методы развития (воспитания) силы: повторных, динамических и максимальных усилий.

Метод повторных усилий – основной метод, который рекомендуется применять в самостоятельной тренировке для развития силы. Выбрав необходимый вес (30–70 % своего максимального показателя), следует выполнить с ним 5–12 повторений упражнения в одном подходе, не более. Например, жим штанги двумя руками от груди в положении лежа на спине: за одну тренировку необходимо сделать 3–6 подходов с отдыхом в 2–4 мин (до полного восстановления). Если изначально в одном подходе вы смогли без отдыха выполнить упражнение более 12 раз, значит начальный вес выбран неверно.

Как только сила увеличится настолько, что можно выполнять упражнение с весом *X* более 10–12 раз в одном подходе, данный вес следует увеличить добавлением груза на штангу до величины, позволяющей выполнить движение лишь 4–7 раз.

Данный метод имеет недостатки и преимущества.

К недостаткам следует отнести то, что работа «до отказа» невыгодна в энергетическом плане, так как приходится поднимать гораздо большее количество груза, чем при методе максимальных усилий.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессиональной физической и прикладной подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Преимущества:

1. Метод повторных усилий позволяет не занимавшимся ранее силовыми упражнениями избежать травм, вероятность которых при работе с предельными напряжениями не исключена.

2. Большой объем выполняемой работы способствует функциональной гипертрофии мышц, т. е. увеличению рельефа мускулатуры и росту силы.

3. Упражнения с непредельными силовыми напряжениями более контролируемы технически и более координируемы.

4. Использование метода повторных усилий позволяет уменьшить натуживание, особенно при использовании упражнений локального характера.

Метод максимальных усилий – в тренировке используется «предельный вес», т. е. наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения.

Данный метод распространен в тренировке квалифицированных спортсменов.

Вес отягощения составляет 90 % личного максимального показателя. В одном подходе груз поднимается 1–3 раза. В течение тренировки рекомендуется совершать 5–6 подходов с отдыхом между ними 4–6 мин до восстановления оптимального самочувствия.

Метод динамических усилий связан с использованием малых и средних отягощений (до 30 % максимального показателя). Согласно этому методу упражнения выполняются с 15–25 повторениями в каждом подходе в среднем или максимально быстром темпе. За тренировку выполняется 3–6 подходов. Отдых между подходами составляет 2–4 мин.

Изометрический (статический) режим как метод используется в качестве дополнительного средства в процессе развития силы.

Для развития силы методом изометрических напряжений применяются статические максимальные напряжения мышц продолжительностью 4–6 с. За одну тренировку упражнение рекомендуется повторять 3–5 раз с отдыхом по 30–60 с.

Средства воспитания силовых способностей делятся на 2 группы: основные (упражения с отягощением весом собственного тела, весом внешних предметов, с использованием тренажерных устройств общего типа) и дополнительные (упражнения с использованием внешней среды, использованием сопротивления упругих предметов, с противодействием партнера).

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность.

На проявление силовых способностей могут влиять многие факторы: физиологические, биохимические, биомеханические, собственно мышечные, центрально-нервные и др.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

2.3. Воспитание быстроты (скоростных способностей), средства и методы

Как физическое качество *быстрота* может определяться способностью человека совершать двигательные действия в наименьший для данной ситуации период времени.

При оценке проявлений быстроты различают: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частоту движений.

На практике наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (например, в беге).

Проявление быстроты и скорости движений зависит от многих факторов: состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, скоростных природных способностей человека, уровня технического мастерства, амплитуды движений, уровня развития других двигательных качеств, возраста, пола и т. д.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на 2 группы: простые и сложные. Ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примером такого вида реакций является начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании. Быстрота простой реакции, которая преимущественно наследственная (66–88 %), определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временно́му отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Для сложной двигательной реакции характерна внезапная смена ситуаций действий.

Задачи развития скоростных способностей. Первая задача – разностороннее развитие скоростных способностей наряду с формированием необходимых двигательных умений и навыков.

Сенситивным (благоприятным) периодом является средний школьный возраст (11–12 лет у девочек и 12–13 лет у мальчиков).

Кафедра профессиональной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Вторая задача – развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где быстрота играет существенную роль (например, бег на короткие дистанции).

Третья задача – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности.

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию.

Средства и методы воспитания скоростных способностей. Средствами развития *быстроты* являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, т. е. скоростные упражнения. Их можно разделить на 3 основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей, или собственно скоростные упражнения (время выполнения – до 15–20 с), улучшают частоту движений, стартовую скорость, скоростную выносливость.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей, или общеподготовительные упражнения (например, игры с ускорением, прыжковые упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

3. Упражнения сопряженного воздействия (скоростные и координационные; скоростные и на выносливость; на скоростные способности и совершенствование двигательных действий в беге, плавании, спортивных играх).

Ловкость – способность человека быстро, оперативно, рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. Основу ловкости составляют координационные способности.

Задачи развития координационных способностей. При воспитании координационных способностей решают 2 группы задач: по разностороннему и специально направленному их развитию.

Задачи по обеспечению специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и ППФП.

В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – профессией.

Основными задачами ППФП по развитию координационных способностей является:

1) улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно ассиметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);

2) развитие координации движений неведущей конечности;

3) развитие способности соразмерить движения по пространственным, временны́м и силовым параметрам.

Средства воспитания координационных способностей. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании используют следующие ***методы***:

1) стандартно-повторного упражнения;

2) вариативного упражнения;

3) игровой;

4) соревновательный.

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности.

Представления ряда ученых (Н.А. Бернштейн, В.С. Фарфель, Л.П. Матвеев и др.), а также данные многолетних исследований профессора В.И. Ляха позволяют главными критериями оценки координационных способностей считать правильность, быстроту, рациональность и находчивость, которые, по мнению автора, имеют качественные (адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, правильность, быстрота, рациональность, находчивость) и количественные (точность, скорость, экономичность, стабильность) характеристики.

Основными методами оценки координационных способностей являются: метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратурные методы и метод тестов.

2.4. Выносливость как физическое качество. Средства и методы воспитания выносливости

Выносливость можно сформулировать как способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы, когда в работе задействованы основные группы мышц.

Выносливость проявляется лишь в том случае, когда, выполняя какую-либо работу, физические упражнения, человек доводит себя до утомления.

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Физические упражнения в зависимости от массы мышц, участвующих в движении, подразделяются на локальные (включено в движение менее $^1/_3$ всех мышц человека), региональные (от $^1/_3$ до $^2/_3$ мышц) и глобальные, или общие, когда работу выполняют основные группы мышц.

Общую выносливость по-другому называют аэробной выносливостью. Считается, что человек, который может выдержать бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и т. д.). Основными компонентами общей выносливости являются аэробная система энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация движений.

Общая выносливость выступает как важный компонент физического здоровья и служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Виды специальной выносливости (прыжковая, силовая, беговая, плавательная и т. д.) мало зависимы либо совсем независимы друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной (беговой) или низкой координационной выносливостью.

Следует помнить, что наибольшее значение в жизни имеет общая выносливость.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: личностно-психических, биоэнергетических, функциональной и биомеханической экономизации, функциональной устойчивости, а также от генотипа (наследственности), среды и т. д.

Выделим из числа названных личностно-психические факторы, оказывающие большое (а иногда – решающее) влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. Сюда следует отнести мотивацию на достижение высокого результата, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержку и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, выполнять работу через не могу).

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет. Наиболее интенсивный период – от 14 до 20 лет.

Средства и методы воспитания выносливости. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера. Это может быть продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижение на лыжах, езда на велосипеде, игры и игровые упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе), и др.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростная, силовая, координационная и т. д.) являются специальные подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения.

Основными методами развития общей выносливости являются:

1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;

2) метод повторного интервального упражнения;

3) метод круговой тренировки;

4) игровой метод;

5) соревновательный метод.

Методика воспитания общей выносливости. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15–20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Нагрузка может быть стандартной непрерывной, переменной непрерывной, интервальной.

При воспитании выносливости необходимо придерживаться следующих правил:

1. Доступность нагрузки. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. Она должна быть такой, чтобы создавать оптимальные предпосылки воздействия на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии специальных видов выносливости (по В.И. Ляху)

Выносливость	Нагрузка			Отдых	Упражнения (средство)	Метод
	Число повторений	Длительность	Интенсивность			
Силовая (анаэробная, аэробная)	От 10 до 15–30 раз	10–30 с	От средней до субмаксимальной	Неполный 20–40 с	Круговая тренировка: 20–30 с – работа, 20 с – отдых	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробном механизме обеспечения	1–3 раза	2–10 мин	Средняя (от 60–65 до 70–75 % максимальной мощности)	Неполный	2–3 мин – бег, 1 мин – активный отдых	Интервальный
Координационная	1–3 раза	2–10 мин	Средняя (от 60–65 до 70–75 % максимальной мощности)	Без пауз	Игровые упражнения, игры, специально подобранные гимнастические упражнения и др.	Игровой

2. Систематичность. Добиваться положительных результатов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. Начав работу над выносливостью, необходимо дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости сочетать с днями отдыха. Занятия бегом следует сочетать с ходьбой, т. е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередной беговой нагрузкой.

3. Постепенность. Значительного улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем можно добиться в том случае, если нагрузка систематически, постепенно будет повышаться. Важно определить меру повышения нагрузок и длительность их сохранения до очередного повышения. Используя *метод равномерного упражнения* для развития общей выносливости, необходимо прежде всего определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа выполняется при частоте пульса 140–150 уд/мин.

Практически здоровые люди должны пробегать 1 км за 5–7 мин. Для людей, имеющих хорошую физическую подготовку, скорость бега колеблется в пределах: 1 км за 3,5–4 мин, продолжительность работы 30–90 мин.

Тренированные люди, повышая выносливость, используют *метод переменного упражнения*. Сущность этого метода заключается в изменении скорости на отдельных участках и во включении спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Переменная непрерывная работа предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой системе по сравнению с равномерной.

При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

2.5. Гибкость как физическое качество. Средства и методы воспитания гибкости

Гибкость – это способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Термин «гибкость» в большей мере относится к суммарной подвижности в суставах всего тела, а применительно к отдельным суставам

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость»: подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах.

По форме проявления различают 2 вида гибкости: активную и пассивную.

При *активной* гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счет собственной активности соответствующих мышечных групп, при *пассивной* – под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.

По способу проявления гибкость подразделяют на *динамическую* (проявляемую в движениях) и *статическую* (проявляемую в различных позах). Выделяют также *общую* (проявляющуюся во всех суставах и звеньях) и *специальную* гибкость (характерна для техники конкретных двигательных действий). Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный из них, обусловливающий подвижность суставов, – анатомический.

Ограничителями движений являются кости. Гибкость в значительной мере обусловлена также регуляцией тонуса мышц и напряжением мышц-антагонистов.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);

температура воздуха (при 20–30 °С гибкость выше, чем при 5–10 °С);

проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);

разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент (под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная – увеличивается).

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15–17 лет. При этом для пассивной гибкости наилучший период 9–10 лет, а для активной 10–14 лет.

Средства воспитания гибкости. В качестве средств для развития гибкости используются упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой. Такие упражнения называются упражнениями на растягивание: активные (движения с полной амплитудой: махи, рывки, наклоны и т. п. с предметами и без предметов), пассивные (движения, выполняемые с помощью партнера, с отягощениями, пассивные движения под воздействием собственной массы) и статические (упражнения, позы,

требующие сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6–9 с).

Главными правилами применения упражнений в растягивании являются:

выполнение движений в медленном темпе;

постепенное увеличение амплитуды и степени применения силы партнера;

недопущение болевых ощущений.

Методика развития гибкости. Основным методом развития гибкости является повторный метод.

Для развития и совершенствования гибкости важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Если необходим заметный сдвиг в развитии гибкости, например, через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: 40 % – активные, 40 % – пассивные, 20 % – статические. Чем меньше возраст занимающегося, тем меньше должно быть статических упражнений и больше активных. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, подготовительную часть занятия, разминку при самостоятельных занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление, нагрузку увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа повторений. Темп при активных движениях составляет 1 повторение в 1 с, при пассивных – 1 повторение в 1–2 с, «задержка» в статических положениях – 4–6 с. В ходе 1-го занятия последовательность упражнений следующая: вначале для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. На начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, 2-месячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10–12 %. При тренировке гибкости следует использовать арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

2.6. Направленное воздействие на осанку в процессе физического воспитания

Гармоническое физическое развитие и полноценное здоровье индивида связаны не только с развитием основных физических качеств, но и с правильной осанкой, формированию которой способствует достаточ-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ный уровень развития всех двигательных качеств. Правильная осанка имеет как эстетическое, так и этическое значение, в какой-то мере выражает поведенческие черты человека (чувство достоинства, собранность и т. п.). Определяется осанка строением скелета.

Основная задача по воспитанию осанки заключается в том, чтобы в процессе занятий физическими упражнениями обеспечить своевременное формирование и сохранение нормальной осанки путем выработки и закрепления необходимых навыков и воспитания качеств, определяющих ее характер. Эта задача решается в единстве с освоением техники жизненно важных двигательных действий (ходьба, бег и др.) и воспитанием физических качеств, а также способностью поддерживать статическое и динамическое равновесие.

Формирование рациональной осанки и профилактика ее нарушений неотделимы от всестороннего укрепления мышц, обеспечения нормальной подвижности основных звеньев двигательного аппарата.

Нарушения осанки, как правило, приводят к нарушениям функций организма, а иногда и к серьезным заболеваниям. Возникают эти проблемы в основном у физически слабых, не занимающихся физическими упражнениями людей.

Формированию правильной осанки уделяют огромное внимание начиная с младшего возраста, так как это способствует правильному развитию позвоночника.

Основными причинами ухудшения осанки с возрастом являются ослабление мышечных групп, обеспечивающих поддержание позы (при отсутствии систематических упражнений), или их дисгармоничное развитие, регресс гибкости (общий и в отдельных сочленениях), уплощение межпозвоночных дисков и других хрящевых образований, длительное влияние нерациональной профессиональной позы (например, при сидячей работе, если мебель не соответствует гигиеническим нормам) или вынужденной позы, в чем-либо резко отличающейся от нормальной, естественной осанки (например, поза велосипедиста).

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

ГЛАВА 3

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

3.1. Функции профессионально-прикладной физической подготовки в формировании здорового образа жизни сотрудников органов внутренних дел

Физическая культура и спорт – одно из важнейших слагаемых социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

Еще в глубокой древности с самого раннего возраста детей готовили к будущим общественным и воинским обязанностям с помощью специальной системы физических упражнений, формировали умения и навыки и совершенствовали физические качества, необходимые в дальнейшей трудовой и бытовой деятельности. Таким образом молодые люди приспосабливались к условиям жизни, овладевали определенным уровнем важных умений и навыков, с помощью которых могли удовлетворять свои интересы и потребности, а также выявлять свои способности.

Сотруднику ОВД, подготавливающему себя к профессиональной деятельности в качестве оперативного работника, необходима ППФП, которая тесно взаимосвязана с разносторонним физическим воспитанием. Отсюда вытекает, что в системе физического воспитания – неотъемлемой части всего процесса подготовки сотрудников к выполнению профессионального долга – ППФП имеет первостепенное значение. Это формирует в сознании людей, подготавливающих себя к работе в данной сфере деятельности, определенные целевые установки, изменяет условия их социального быта, способствует формированию у них новых черт, качеств и привычек.

Преобразование в сознании молодых людей, становление социальной личности не должно происходить автоматически, стихийно, а исходить из принципа сознательной предусмотрительности, когда сотрудник

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

привыкает к исполнению своих служебных и общественных обязанностей не только с помощью особых аппаратов принуждения, но и в большинстве случаев соблюдает правила профессиональной и человеческой этики без принуждения.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в жизни, состояние его здоровья, самочувствие, настроение. А для этого важен здоровый образ жизни тех, кто стоит на страже общественного и государственного порядка.

Здоровый образ жизни – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем.

В настоящее время потребности, интересы молодых людей связаны с определенными проблемами материального плана и поэтому у некоторых из них постепенно угасает желание активно заниматься физической культурой и спортом. «…Инерция мышления, отсутствие потребности в физическом совершенстве, пассивное отношение к своему физическому развитию влияют на отношение к занятиям физкультурой и спортом не меньше, а, возможно, и больше, чем отсутствие спортивной базы или спортинвентаря. Изменение отношения людей к физической подготовке, существенная перестройка сознания и поведения – актуальные задачи преобразования духовно-идеологической сферы общественной жизни» (П.А. Виноградов).

Здоровый образ жизни обеспечивает и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, которые необходимы в профессиональной деятельности сотрудника милиции. Установка на здоровый образ жизни способствует повышению эффективности профессионального обучения и обеспечивает высокую результативность и работоспособность специалиста.

В последние годы в связи с различными негативными событиями в экологическом, социальном плане, с ухудшением положения в состоянии здоровья людей стали осуществляться конкретные шаги, направленные на оздоровление населения, внедрение физической культуры в образ жизни.

Сотрудники ОВД, требуя соблюдения правил поведения в обществе от окружающих, должны быть сами безукоризненно чисты, демонстрировать пример образованности и воспитанности, способствовать усилению заинтересованности людей в стремлении к здоровому образу жизни.

Анализ научно-методической, публицистической литературы свидетельствует о положительном влиянии занятий физической культурой на здоровый образ жизни. Люди, систематически выполняющие физические упражнения, меньше болеют, быстрее адаптируются к производственным условиям, они более целеустремленны, настойчивы в достижении поставленной цели.

По новой концепции К. Купера, человек, стремясь к физическому совершенству, обретает:

большую жизненную энергию;
полноценный и приятный отдых;
способность справляться с последствиями психических стрессов;
меньшую подверженность депрессии, ипохондрии, мнительности;
хорошее самочувствие;
улучшение пищеварения;
уверенность в собственных силах;
красивую фигуру (благодаря эффективному контролю за массой);
крепкие кости;
замедление процессов старения;
глубокий и полноценный сон;
повышенную работоспособность, упорство в достижении целей;
уменьшение числа заболеваний и болезненных ощущений.

При этом обширные исследования К. Купера в центре аэробики показали, что существуют 3 основные потребности человека, которые необходимо удовлетворить, чтобы создать полную гармонию в организме: аэробная физическая нагрузка, рациональное питание, эмоциональная гармония. Достичь желаемого через указанные потребности можно, если молодой человек будет сориентирован на здоровый образ жизни самой учебной системой физического воспитания.

Проблема потребностей общества и человека изучается различными науками, в частности социологией, психологией, философией, педагогикой. В самом общем виде потребность определяется как реакция личности (организма) на информацию об испытываемой нужде. Потребности – основной фактор поведения человека, отношения его к условиям жизни. Эти фундаментальные свойства личности, имеющие тенденцию определять ее направленность, в конечном итоге определяют образ жизни и деятельность.

Потребности являются не только отражением образа жизни субъекта в социальных условиях, но и своеобразной программой жизнедеятельности, заложенной в нем обществом и природой. Формирование потребностей, необходимых для всестороннего развития личности, в частности потребностей в здоровом образе жизни, выступает важной задачей в системе воспитания и образования сотрудников ОВД Республики Беларусь. Диапазон возможностей физического воспитания в данном случае безграничен.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

3.2. **Медико-педагогические аспекты влияния физической культуры на организм человека**

Укрепление здоровья населения и гармоничное развитие каждой личности требуют прежде всего всестороннего выяснения оздоровительного потенциала физических упражнений – важнейшего условия их эффективного использования для людей разного возраста и физической подготовленности.

Во многих литературных источниках подробно рассказывается об отрицательном воздействии на здоровье человека низкой двигательной активности, характерной для образа жизни современных людей. В этом случае можно было бы утверждать, что любая двигательная деятельность способна дать организму необходимую нагрузку. Однако только правильное выполнение физических упражнений в сочетании с рациональным образом жизни сохранит и укрепит здоровье, целенаправленно будет влиять на физическое совершенствование.

В ряде исследований показано, что регулярные занятия физической культурой стимулируют обмен веществ в нейронах. На электроэнцефалограмме (записи биотоков мозга) у физически хорошо тренированных людей наблюдается альфаритм с более четко выраженной амплитудой. По мнению медиков, это положительный показатель здоровья.

Известно, что познание внешнего мира и взаимодействие с ним происходит с помощью органов чувств. Ученые утверждают, что, улучшая их деятельность, можно укреплять здоровье. При регулярных и длительных занятиях физической культурой повышаются резервные возможности сердечно-сосудистой системы.

Занятия физической культурой значительно повышают глубину дыхания, развивают дыхательную мускулатуру, способствуют увеличению «экскурсии» грудной клетки. Регулярная физическая тренировка оказывает заметное влияние на весь опорно-двигательный аппарат. Физические нагрузки активизируют кровоснабжение костной ткани, что придает костям более высокую механическую прочность, эластичность.

Важную роль в жизнедеятельности организма играет и выделительная система. Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают работу почек, повышают их устойчивость к различным вредным воздействиям внешней среды.

Известно, что под влиянием различных раздражителей в организме начинают разворачиваться общие, так называемые неспецифические изменения, характеризующие состояние стресса.

Принципиальная основа для использования средств физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья не сводится только к формированию тренировочных эффектов – важнейшего результата систематических занятий физическими упражнениями. Наряду с этим следует учитывать целый ряд оздоровительных эффектов, реализующихся благодаря другим механизмам жизнедеятельности. Такими эффектами являются как простые, элементарные влияния избыточности функционального или материального порядка, сформировавшиеся в результате нарушений поведения, так и сложные, связанные с взаимодействием многих факторов. Наиболее важное значение имеет регуляторно-трофический эффект, позволяющий за счет физических упражнений различной динамической структуры двигательного акта обеспечить качественно отличные, нередко неоднозначные влияния на функциональное состояние организма и его отдельных органов. Как показывают исследования, даже незначительное отличие в структуре двигательного акта, связанное с топографией включающихся мышц или тончайшими особенностями их сокращений, приводит к существенной неоднородности влияния упражнений на организм.

Таким образом, даже арсенал только «простых» физических упражнений, выполняемых как без предметов или каких-либо устройств, так и с ними, поистине огромен.

Многочисленный опыт использования средств физической культуры свидетельствует о том, что для достижения оздоровительного результата нет необходимости в применении большого количества физических упражнений. Также необходимо учитывать реальные потребности людей разного возраста и состояние их здоровья. Исключительно важным для оздоровительных целей является и «эффект погашения» вегетативных реакций, характеризующий срочное, немедленно наступающее уменьшение степени функционального напряжения важнейших систем организма в результате переключения активности на иной двигательной стереотип. В основе этого явления, практически использования в виде чередования нагрузок или рассеивания упражнений – одного из важных принципов лечебной физкультуры и особенно активного отдыха, лежит улучшение регуляции функций в результате деспециализирующих двигательную деятельность влияний. Утомительная работа становится более соответствующей биологической природе человека.

Оздоровительная роль занятий физической культурой связана не только со стимулирующим действием утомления как возбудителя восстановительных процессов и мощными рефлекторными влияниями мышц на внутренние органы – моторно-висцеральными рефлексами. Важная

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

сторона оздоровительного влияния физических упражнений – информационная насыщенность двигательных актов. Даже в чистом виде информационные воздействия разного вида способны существенно улучшать уровень здоровья организма и устранять патологические состояния (например, точечный массаж, ипликаторы, сауна). Значительным оздоровительным эффектом обладают информационные компоненты физических упражнений при действии гимнастической системы хатха-йога, ушу. При этом насыщение двигательных актов проприоцептивной информацией способно существенно повысить оздоровительный потенциал занятий и позволяет добиться необходимого результата, как правило, быстрее, с меньшими энергетическими затратами, а следовательно, с меньшим риском повреждения организма.

В основе оздоровительных эффектов лежит либо переход организма на более высокий энергетический уровень, что проявляется в расширении диапазона реактивности, резервных возможностей организма, либо повышение внутренней организации физиологических процессов, что, в свою очередь, выражается в оптимизации регуляций функций организма. Первый из этих путей свойствен в наибольшей степени тренировочным воздействиям и характеризуется долговременными преобразованиями функций и структур; второй присущ главным образом информационным влияниям и является срочным, но кратковременным адаптационным явлением.

3.3. **Физкультурно-спортивная деятельность в системе профессиональной ориентации личности**

Решая вопрос о значении физической культуры и спорта и их составной части в физической подготовленности сотрудников общественного порядка, следует отметить, что в каждом государстве ставится вполне определенная цель – всемерное оздоровление нации, поддержание ее на высоком функциональном уровне. От этого зависит право на существование самого народа, государства. Вот почему в подавляющем большинстве стран физической культуре и спорту, физической подготовке личного состава сотрудников МВД уделяется серьезное внимание.

Об этом свидетельствовали многочисленные постановления партии и правительства. В стране широко внедрялся здоровый образ жизни средствами физической культуры и спорта. Были разработаны и внедрены в жизнь физкультурные комплексы «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) и «Готов к труду и обороне» (ГТО). Огромное внимание уделялось физической подготовке личного состава армии. Учеба шла в соответствии с новыми наставлениями и инструкциями.

Советские военнослужащие отличались хорошим здоровьем, силой, выносливостью, строевой выправкой. В системе физического воспитания сотрудников МВД в то время сохранялось такое же положение.

В настоящее время система физического воспитания сотрудников ОВД связана общностью социально-педагогических функций и включает в себя следующие составные части (элементы): цель, задачи, содержание, принципы, методы, формы, средства физического воспитания, а также критерии оценки профессиональной деятельности. Она имеет свое содержание, сложившуюся организацию и методику, а также тесную взаимосвязь с основным видом деятельности.

Такая система способствует развитию физических качеств личности (сила, быстрота, выносливость, ловкость, координационные способность) в сочетании с личностными качествами – патриотические взгляды и убеждения, мысли и понятия, связанные со священным долгом стража порядка своего Отечества, волевыми чертами (преодоление умственных, физических, психологических трудностей, патриотические поступки и другие качества, в совокупности составляющие готовность сотрудника выполнить свой священный долг).

В организационно-методическом плане физическое воспитание является органической частью учебно-воспитательного процесса. Оно имеет все государственные начала, так как осуществляется в системе программ и планов работы.

Физическая подготовка оказывает существенное влияние на формирование профессионально важных качеств специалиста (физических, двигательных, психических). Она не только повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, но и, как показывают многочисленные научные данные, проведенные исследования, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.

Необходимость всестороннего использования средств физической культуры возросла в современную эпоху. Нельзя не согласиться с тем, что в связи с комплексной механизацией и автоматизацией трудовых процессов, широким применением вычислительных средств существенно уменьшилась доля физического труда в производстве. Человек попал в условия недостаточной двигательной активности (гиподинамии). Кроме того, появилось много экологически вредных для человека производств, что привело к росту профессиональных заболеваний. С другой стороны, многие трудовые процессы стали требовать быстрых и точных действий, нередко довольно сложных движений. Эти действия часто сопряжены с быстрым восприятием обстановки, переработкой или осмыс-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

лением полученной информации и срочным реагированием (например, действия оператора, диспетчера, милиционера).

В подготовке человека к подобным условиям труда большую роль могут сыграть средства физической культуры. В науке и практике накоплено много факторов, указывающих на то, что разносторонняя физическая подготовленность создает положительные предпосылки для специализированного развития организма. Существует явление положительного переноса физических качеств, навыков человека с одного вида (рода) двигательной деятельности на другой. Хорошо тренированный организм способен лучше противостоять действию неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды в процессе выполнения трудовых операций. И, несомненно, существует перенос в любую сферу деятельности психических качеств и свойств личности, приобретенных в ходе целенаправленных занятий физическими упражнениями. Все это дает возможность заранее подготовить человека к конкретной трудовой деятельности и при этом сформировать определенные стороны его профессиональной культуры.

3.4. **Гигиена физической культуры и спорта**

Гигиена – это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья человека. Основные задачи гигиены – поиск оптимальных условий существования, способных поднять работоспособность человека, повысить сопротивляемость его организма вредным воздействиям внешней среды.

Окружающая человека среда находится в постоянном движении и изменении. И далеко не все ее влияния оказываются благоприятными для организма человека. Поэтому организм постоянно находится в процессе приспособления к меняющимся условиям окружающей среды, чутко реагирует на малейшие ее колебания. Границы приспособительных реакций у людей разные. Например, один человек заболевает даже после незначительного охлаждения, а другой – до морозов ходит в легком пальто, зимой купается в ледяной воде. Один может работать в поле весь летний день, невзирая на жаркую погоду, кожа другого покрывается ожогами через 2–3 ч пребывания на солнце. Спортсмен после преодоления марафонской дистанции (42 км 195 м) способен вечером пойти на танцы, нетренированный же человек после небольшой физической работы чувствует себя больным и разбитым.

Физкультура и спорт являются действенными средствами приспособления человека к меняющимся условиям окружающей среды. Занятия физической культурой имеют большое значение для тренировки

приспособительных механизмов человека, развития его способности противостоять дискомфортным условиям – жаре и холоду, меняющейся влажности воздуха, непривычным физическим нагрузкам и др.

Все ступени медико-возрастных групп (МВГ) обязательно включают знания по личной и общественной гигиене, умения применять их на практике. Так, обучающимся уже в школе в доступной форме сообщают сведения о важности физической культуры для здоровья, гигиеническом и закаливающем значении умывания, обтирания, купания, о правилах выбора одежды и обуви для подвижных игр, прогулок, физкультуры. В старших классах обучающиеся узнают о роли физической культуры в укреплении здоровья, повышении успеваемости, гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, правильном дыхании во время выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы. Также они получают знания о режиме дня и месте в нем физических упражнений, значении физических упражнений для повышения умственной и физической работоспособности, о питании и питьевом режиме при занятиях физической культурой.

Систематизированными знаниями в области личной и общественной гигиены, гигиенических основ физических упражнений должны владеть обучающиеся старших классов, средних специальных учебных заведений, студенты учреждений высшего образования. Для молодежи этого возраста программами учреждений высшего образования предусмотрено углубленное изучение основ личной гигиены обучающегося, оптимального двигательного режима людей различных профессий, их рационального питания при занятиях физической культурой, использования восстановительного массажа и других доступных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности.

Для совершенствования функций своего организма спортсмены сознательно усложняют условия деятельности, например многократно поднимают тяжести, пробегают большие расстояния, выполняют упражнения с элементами риска. Однако, усложняя условия деятельности, не следует поступать безрассудно, нужно придерживаться научно обоснованных норм физических нагрузок, закрепленных в гигиенических правилах и рекомендациях для занимающихся физической культурой и спортом. Их надо соблюдать в учебно-тренировочной работе, в соответствии с ними организовывать самостоятельные домашние занятия физической культурой.

Основу личной гигиены составляют требования, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека при трудовой деятельности и

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

в быту. Многие из этих правил человек усваивает с детства: одеваться с учетом погоды, чистить зубы, мыть руки перед едой и т. п. Другие правила и нормы личной гигиены, такие как режим дня, рациональное питание, режим труда и отдыха, уход за кожей и телом, нормальный сон, питание, требования к одежде и обуви, познаются им в процессе обучения и воспитания на протяжении всей жизни. И чем раньше он эти полезные знания усваивает, чем настойчивее им следует, тем более совершенным бывает его развитие, жизнь становится более полноценной и интересной, творческая деятельность – более продолжительной и насыщенной.

Режим дня, или строгий его распорядок, предусматривает постоянное время подъема и утреннюю гигиену, прием водных процедур, завтрак, уход на работу или учебу, обеденный перерыв и возвращение домой, прием пищи и отдых, спортивные занятия и домашнюю работу, организованный досуг, вечернюю прогулку и отход ко сну, другие виды деятельности. Закрепленный многолетними повторениями такой распорядок дня становится привычным. Впоследствии это находит выражение не только во внешних проявлениях организованности человека, но и в протекании сложных внутренних процессов его жизнедеятельности. Например, привычка в одно и тоже время вставать и обязательно делать утреннюю гигиеническую гимнастику обеспечивает ритмичную деятельность всего организма, быструю врабатываемость и высокую работоспособность, создает приподнятое настроение на весь день. Отсутствие же постоянного режима дня приводит к замедленному вхождению в работу, плохому общему самочувствию, а у спортсменов – к невысоким результатам и слабому их росту.

Сон – неотъемлемая составная часть режима дня. Во время сна организм отдыхает, восстанавливает и накапливает силы. Особенно важное значение имеет сон для нервной системы, клетки которой острее других реагируют на утомление, больше страдают от недосыпания. Способствуя улучшению питания нервных клеток, сон снимает утомление, предупреждает истощение, восстанавливает запасы энергии для последующей деятельности.

Потребность во сне обычно наступает через 14–16 ч непрерывного бодрствования. Взрослому человеку на сон требуется около 8 ч в сутки, подросткам рекомендуется спать 9–10 ч. Лучшим для отхода ко сну является время 22–23 ч. Для быстрого засыпания и крепкого сна желательны прогулки на свежем воздухе по 30–40 мин, проветривание комнаты. Полезен бывает и дневной сон, но надо знать индивидуальную реакцию на него: часто после дневного нарушается ночной сон. Сильно уставшему за день человеку рекомендуется лечь на 1–2 ч раньше обычного.

Гигиеническое обеспечение на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке. Требования общественной гигиены исходят из важной задачи – максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся физической культурой и спортом, улучшению их физического развития. С такими требованиями должны быть ознакомлены и руководствоваться ими не только ответственные за организацию и проведение практических занятий, но и сами занимающиеся для того, чтобы поддерживать гигиеническое состояние мест занятий и окружающей среды на необходимом уровне. В связи с этим, необходимо грамотно осуществлять гигиенический контроль за эксплуатацией спортивных сооружений, стадионов, спортивных залов, бассейнов и т. д.

Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя прежде всего характеристику воздушной среды: температура воздуха, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в нем. Затем характеризуется освещение мест занятий, вентиляция, отопление, а в плавательных бассейнах – температура и качество воды.

Так, например, температурные нормы в спортивных сооружениях (зал, тир и др.) составляют +14…+18 °С; во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые, массажные кабинеты и др.) – в пределах +22 °С…+25 °С, а в залах плавательных бассейнов – на 1–2 °С выше температуры воды в чаше бассейна.

В соответствии с существующими требованиями к организации практических занятий с сотрудниками ОВД занятия проводятся:

по плаванию – при температуре воды не ниже +17 °С;

лыжным гонкам и маршу на лыжах – при температуре воздуха не ниже –20 °С;

выполнению упражнений на выносливость – при температуре воздуха не выше +30 °С.

При температуре воздуха +25 °С и выше занятия по физической подготовке проводятся с перерывами для отдыха продолжительностью 2–3 мин через каждые 5–7 мин непрерывной физической нагрузки при ЧСС 150–160 уд/мин.

Одна из острых проблем всех спортивных сооружений – повышенная запыленность воздуха. Основными источниками пыли в спортивных залах являются ковры, маты без дерматиновой покрышки, обувь и одежда обучающихся. Влажная уборка и интенсивное проветривание помещения обязательны после каждого занятия. Хорошо отлаженная вентиляция – обязательное условие благополучного гигиенического состояния спортивного сооружения. Основные требования к вентиля-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ции: в течение часа весь объем воздуха должен обновляться 3–4 раза; на одного обучающегося должно поступать около 80 м^3 свежего воздуха.

Большое внимание при занятиях физической культурой необходимо уделять освещенности мест расположения спортивных снарядов. Установлены следующие нормы освещенности: в спортивных залах для волейбола, баскетбола, бадминтона и гандбола освещенность на полу должна быть 300 лк, а на высоте 2 м от пола (в вертикальной плоскости) – 100 лк; для акробатики, гимнастики, бокса, борьбы – 200 лк, легкой атлетики – 150 лк; настольного тенниса – 400 лк.

Гигиенические требования к одежде и обуви диктуются климатическими условиями и характерными особенностями вида спорта. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, хорошо защищать организм от излишней потери тепла, атмосферных осадков.

Соблюдение правил общественной гигиены каждым обучающимся – необходимое условие высокой эффективности физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

ГЛАВА 4

ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В Конституции Республики Беларусь (ст. 45) гражданам гарантируется право на охрану здоровья, включая бесплатное лечение в государственных учреждениях здравоохранения. Это право обеспечивает также развитие физической культуры и спорта, меры по оздоровлению окружающей среды и возможность пользования оздоровительными учреждениями.

В ст. 1 гл. 1 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» физическая культура определяется как составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Под физической подготовкой понимается деятельность, направленная на развитие физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности обучающегося. Ст. 22 вышеназванного Закона гласит: «Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел и органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям является одним из основных предметов боевой и (или) профессиональной подготовки, важной и неотъемлемой частью воспитания личного состава».

Основным нормативным актом, регламентирующим организацию физической подготовки в ОВД, является приказ Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 29 декабря 2015 г. № 88 дсп «О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Республики Беларусь».

В соответствии с приказом профессиональная подготовка рядового и начальствующего состава ОВД – это организованный и целенаправленный процесс овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешного выполнения служебных обязанностей, а физическая подготовка – основной вид профессиональной подготовки. Физическая подготовка организуется руководителями подразделений ОВД и проводится штатными специалистами, а в случае их отсут-

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ствия – наиболее подготовленными сотрудниками соответствующих подразделений ОВД, имеющими специальное образование или прошедшими необходимую подготовку, а также с привлечением специалистов Белорусского физкультурно-спортивного общества «Динамо». Организация физической подготовки в ОВД регламентируется также ведомственными нормативными актами.

К профессиональной педагогической деятельности по физической подготовке допускаются специалисты в области физической культуры и спорта с соответствующей профессиональной квалификацией.

Учебные занятия по физической подготовке проводятся в составе подразделения и включают совершенствование навыков владения боевыми приемами борьбы (БПБ), применения подручных средств, наручников, резиновых палок, средств связывания, техники преодоления препятствий, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, а также выполнение нормативов по физической подготовке.

Организация занятий по физической подготовке осуществляется на основании приказа начальника соответствующего ОВД, подразделения об организации служебной подготовки на год. Он утверждает список МВГ сотрудников, состав комиссии и график приема нормативов, назначает руководителей занятий по физической подготовке и ответственных за ее организацию, соблюдение мер безопасности, устанавливает время и место проведения занятий.

Сотрудники допускаются к занятиям и выполнению контрольных нормативов по физической подготовке в соответствии с требованиями МВГ, установленными организациями здравоохранения МВД по результатам обязательного ежегодного медицинского осмотра.

Занятия по физической подготовке проводятся еженедельно не менее 2 ч в служебное время в соответствии с утверждаемой главным управлением кадров МВД программой занятий.

Форма одежды устанавливается руководителем занятий по физической подготовке.

Должностные обязанности внештатного инструктора по профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников ОВД. Внештатный инструктор по ППФП должен знать:

нормативные правовые акты, методические документы, регламентирующие организацию ППФП в ОВД Республики Беларусь;

основы социально-гуманитарных дисциплин;

содержание учебной программы, а также нормативные требования по физической подготовке;

специальные дисциплины, создающие фундамент теоретических знаний;

основы дисциплин в области истории физической культуры и спорта, педагогики, психологии физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, анатомии, физиологии, спортивной медицины.

Также он должен уметь:

организовывать и качественно проводить занятия по ППФП, оздоровительной физической культуре, спортивно-массовые мероприятия с сотрудниками подразделений ОВД;

правильно нормировать нагрузки при проведении практических занятий, организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом состояния здоровья, возраста, пола и подготовленности занимающихся;

определять эффективность учебно-тренировочного процесса по ППФП;

определять состояние мест занятий, инвентаря, внешних условий;

вести необходимую учетно-планирующую документацию и оформлять ее в соответствии с существующими требованиями;

оказывать первую медицинскую помощь при травмах, полученных на занятиях по ППФП;

требовать от занимающихся соблюдения мер безопасности при проведении занятий по ППФП.

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ГЛАВА 5

ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ, КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

5.1. **Планирование в физическом воспитании**

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок (например, на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

Текущее планирование охватывает этапы работы (например, в Академии МВД Республики Беларусь – это планирование на семестр).

Оперативное планирование осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

Требования к планированию в физическом воспитании:

1. Целевая направленность педагогического процесса.

Требование заключается в определении конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации для достижения поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) следует использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной, поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности ее достижения (подготовленность занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные

нормы и требования спортивной классификации, государственных программ по физическому воспитанию для различных групп населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроков их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю, поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебные нормативы, тестовые результаты), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.

Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. Учет закономерностей физического воспитания.

Планирование только тогда эффективно, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и параллельное усвоение знаний по данному предмету) и соответствующих им педагогических принципах (систематичность, доступность и индивидуализация, прогрессирование и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

4. Конкретность планирования.

Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания созданным условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от периода, на который составляется план: чем меньше срок, тем больше степень конкретизации. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

5. Методическая последовательность планирования.

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте обучающихся, для которого предстоит составить план (состояние здоровья, уровень физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

однородных по состоянию здоровья и уровню подготовленности групп при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, учреждениях среднего специального образования, учреждений высшего образования и других организациях. Преподаватель получает необходимые предварительные сведения посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Исходя из поставленных задач устанавливаются нормативы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени на разработку теоретического и практического содержания программы, ее прохождение.

5. Намечается рациональная последовательность освоения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются объем и интенсивность нагрузок.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана, подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т. д. Когда это возможно, содержание планов рекомендуется выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представлять взаимосвязь между ними.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по признаку от обобщенного к более детальному.

5.2. **Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании**

Основными документами планирования в физическом воспитании являются: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий (см. приложение). Все документы планирования логически и содержательно связаны между собой. Последующий документ более частного характера разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на 3 типа:

документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в учреждениях высшего образования, являющиеся государственными и обязательными для выполнения (учебный план и учебная программа);

документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий);

документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для учреждений общего среднего, среднего специального и высшего образования, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами), а планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты занятий – самими преподавателями исходя из учебного плана и программы.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в учебном заведении и разделы (виды) программного материала с указанием количества часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа – это документ планирования учебной работы, в котором определяются: целевые установки и общие задачи педагогического процесса; объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), которого должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в учреждении образования.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Учебные программы имеют следующую типовую структуру: 1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.; 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств; 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития занимающихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом, содержанием и количеством часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении года. В плане-графике также указывается количество отведенных часов на изучение каждого раздела и распределение времени на усвоение материала разделов по неделям в течение года.

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания.

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются порядковые номера занятий, на которых планируется прием зачетов или проведение контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график – это исключительно организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена), который дает лишь общее целостное представление об усвоении программного материала в течение учебного года.

Рабочий (тематический) план составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого занятия в семестре (составляют в текстовой и графической форме). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия – тематический план, план на один семестр. В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и формирования физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса.

В содержание рабочего плана входят: конкретные учебно-воспитательные задачи занятия (общие и частные); теоретические сведения по физическому воспитанию; основные средства (физические упражнения), способы их применения и величина нагрузок (с указанием их объема и интенсивности); контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности занимающихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по занятиям необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

придерживаться дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимать во внимание повышающийся уровень физической подготовленности обучающихся в процессе систематических занятий;

при разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между занятиями, следует применять концентрированное во времени обучение;

всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном занятии отрицательно взаимодействующих двигательных действий;

на тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусматривать сообщение оснований о технике изучаемого действия, влияния этого физического упражнения на организм, правилах обеспечения безопасности при его выполнении;

использовать на уроке средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;

учитывать, что количество и содержание задач на одном занятии должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению занятия.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность усвоения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного занятия.

Расписание занятий должно быть по возможности постоянным, стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

План-конспект разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего занятия. В нем указываются порядковый номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха для выполнения каждого упражнения, разрабатываются организационно-методические указания.

Занятия по физической подготовке проводятся на основании приказа начальника, а также в соответствии с планом-конспектом проведения занятия по изучаемым вопросам. Планы-конспекты проведенных занятий хранятся до конца календарного года.

Учетно-планирующей документацией в организации физической подготовки являются: план-график проведения практических занятий по физической подготовке, тематический план по физической подготовке, расписание учебных занятий по физической подготовке, журнал учета посещаемости по физической подготовке, план-конспект проведения практического занятия.

5.3. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Методы контроля

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физическом развитии, росте спортивного мастерства (факторы изменения) и т. д.

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется 5 видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра) для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности обучающихся к усвоению учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т. п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т. п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных по величине, направленности физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т. п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

В практике физического воспитания применяются следующие ***методы контроля***: педагогическое наблюдение, опрос, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Больший объем информации преподаватель получает с помощью *метода педагогических наблюдений*. Наблюдая в ходе занятия за обу-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

чающимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса предоставляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их оценки своего самочувствия до, во время и после занятий (например, появились ли боли в мышцах), своих стремлений и желаний. Субъективные ощущения – это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и вносят корректировки в планы. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Для контроля за освоением техники физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения. Основным методом контроля является устный опрос, требующий ответов в виде рассказа (например, о значении выполнения физических упражнений), описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие), объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений), показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического воспитания позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность, достоверность, полнота, простота, наглядность. Различают следующие виды учета: предварительный (до начала организации педагогического процесса), текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершении периода работы, например учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация посещаемости занятий, пройденного материала, объема и интенсивности нагрузок, выполнения учебных требований и норм, данных об оценках знаний, умений и навыков, сведений о состоянии здоровья занимающихся. Основным документом учета служит журнал учета учебной работы группы.

Значение проводимой преподавателем работы по учету, конечно, не сводится к формальной регистрации сведений для официального отчета. Эти данные должны подвергаться систематическому анализу, творческому осмыслению и обобщению, использоваться в будущей работе. Именно на такой основе внедрения нового возможно постоянное улучшение качества учебного процесса, обогащение его средств и рационализация методики.

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки
Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

ГЛАВА 6

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

6.1. Цель, задачи и формы организации врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям физкультурой и спортом

Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Только правильно организованные занятия под наблюдением специалиста, с соблюдением принципов спортивной тренировки укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма, способствуют росту спортивного мастерства. Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими указаниями, выполнение объема и интенсивности физической нагрузки без учета состояния здоровья и индивидуальных особенностей занимающихся, отсутствие регулярного медицинского контроля могут нанести вред здоровью.

Для того чтобы занятия физической культурой и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Контроль должен способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию. К основным видам контроля относят: врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль – научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом.

Главная задача врачебного контроля – обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут проявляться отрицательные воздействия от занятий физической культурой и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания обучающихся. Он позволяет правильно дозировать физические нагрузки в процессе занятий по физическому воспитанию в соответствии с состоянием здоровья занимающихся.

Важной составной частью медицинских обследований являются врачебно-педагогические наблюдения и контроль за нагрузками. Кроме того, проводится санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий, ведется санитарно-просветительная работа среди занимающихся.

Врач принимает участие в методической работе, дает соответствующие рекомендации, проводит консультации. При этом он должен руководствоваться таблицей ограничений и противопоказаний.

Все занимающиеся физической культурой и спортом по учебному расписанию или самостоятельно должны проходить медицинские обследования. Дополнительные медицинские осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний, при неблагоприятных субъективных ощущениях, по направлению руководителя физической подготовкой.

Тактика врача всегда должна быть направлена на расширение показаний к занятиям физкультурой и спортом. Средства физкультуры – мощный фактор оздоровления человека. Опыт показывает, что даже при значительных нарушениях состояния здоровья можно рекомендовать физические упражнения, учитывая имеющиеся расстройства. Чем лучше врач знаком с физкультурой и спортом, тем меньше он прибегает к мерам запрета. Вместе с тем врач должен быть принципиален и настойчив в своем решении тогда, когда он считает, что состояние здоровья обследуемого требует временно или постоянно запретить занятия физкультурой и спортом.

При ряде заболеваний занятия физкультурой и спортом временно запрещают. К таким заболеваниям, например, должны быть отнесены:

все остро протекающие болезни, сопровождающиеся высокой температурой тела, а также период выздоровления до полного восстановления здоровья;

органические и функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы с расстройствами компенсации;

органические и функциональные заболевания нервной системы, сопровождающиеся значительными нарушениями ее функций;

заболевания органов дыхания, сопровождающиеся резким нарушением функций, снижением массы тела, нарушением кровообращения и т. д.;

состояния, сопровождающиеся опасностью кровотечения, например туберкулез легких, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, травматические поражения;

гнойные процессы (фурункулез, флегмона, отит и т. д.);

болезни мочевыделительной системы (нефрит, нефроз, мочекаменная болезнь и т. д.).

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Иногда при указанных заболеваниях могут быть рекомендованы физические упражнения, но только в виде специальной лечебной гимнастики. Указанный выше перечень заболеваний не исчерпывает многообразия болезней и состояний, при которых возможны противопоказания к занятиям физкультурой. Все такие состояния перечислить невозможно. На основании одного диагноза решать вопрос о противопоказаниях нельзя: возможны серьезные ошибки. Значение имеет не только диагноз, но и состояние компенсации, степень приспособленности организма к физическим нагрузкам, уровень его тренированности. В практике врачебного контроля известны случаи, когда отдельные спортсмены даже с органическими заболеваниями сердца, дыхательного аппарата и т. п. при наличии высокого уровня общей тренированности (компенсации), находясь под постоянным врачебным наблюдением, без вреда для своего здоровья продолжали заниматься спортом. Однако при наличии тех или иных дефектов в состоянии здоровья врач должен очень осторожно решать вопросы допуска к спортивным занятиям, требующим больших физических и нервно-психических напряжений, особенно к участию в спортивных соревнованиях.

После перенесенных заболеваний, при травмах, перенапряжении, перетренировке включать спортсменов в занятия физкультурой можно только постепенно. Особую осторожность следует соблюдать в самом начале тренировочных занятий и при участии в соревнованиях.

Большое значение во врачебно-физкультурной работе имеет офтальмологический контроль. Нередко у совершенно здоровых людей единственным препятствием к разрешению заниматься спортом является изменение функций органа зрения; врач должен решать самостоятельно и этот вопрос.

Рекомендуется учитывать следующие 2 важных положения:

пониженная острота зрения при некоторых видах спорта может быть причиной травм и создавать опасность для жизни спортсменов и окружающих;

дегенеративные изменения в глазу даже при сравнительно небольшой травме или физическом напряжении могут стать причиной возникновения тяжелых заболеваний глаз.

Временно (впредь до полного выздоровления) от занятий спортом должны быть отстранены лица с острыми заболеваниями уха, горла, носа; выздоровление устанавливает повторный оториноларингологический осмотр.

Определить состояние здоровья занимающихся, выявить имеющиеся нарушения в различных системах и органах помогает общая эрудиция врача и накопленный опыт. Следует иметь в виду, что при медицинском обследовании спортсменов врачу приходится часто иметь дело с начальными, неясными, так называемыми стертыми формами болезни, неопределенными жалобами.

Имеется небольшое количество недостатков и опасностей, связанных с программами тренировок сотрудников в возрасте свыше 35 лет.

Большое значение имеют определенные разумные предосторожности, которых следует придерживаться, когда человек в зрелом возрасте начинает или продолжает тренировки, особенно если он был не особенно активен в молодости. Перед началом тренировочной программы любой в возрасте свыше 35 лет должен получить разрешение врача, рекомендуется также проходить ежегодное обследование. Если кто-нибудь имеет повышенное кровяное давление или заболевания сердечно-сосудистой системы, то перед началом любой разновидности тренировочной программы следует проконсультироваться с врачом. Рекомендуется пройти тест на максимальное напряжение, чтобы выяснить, с какой интенсивностью следует тренироваться и, что более важно, нет ли скрытого заболевания сердца, которое может проявиться и привести к ухудшению здоровья при тренировках. Артриты в этом возрасте не могут быть поводом для прекращения упражнений (в большинстве случаев определенные упражнения способствуют уменьшению симптомов артрита), следует убедиться, что боль в суставе вызвана именно заболеванием, а не спортивной травмой, которая может усугубиться.

Также следует уделять пристальное внимание правильности тренировок и не допускать чрезмерных нагрузок, особенно если речь идет об увеличении скорости или дистанции. Нельзя, например, увеличивать пробегаемое расстояние более чем на 10 % в неделю и никогда не увеличивать в одно и то же время и скорость, и дистанцию. Обучение следует начинать постепенно, особенно если пробуют новый вид спорта, поскольку новые группы мышц нуждаются во времени для постепенной адаптации. После тяжелой или утомительной тренировки следует устраивать дни отдыха. Исследования показали, что в зрелом возрасте мышцы меньше травмируются, но если повреждение наступает, то требуется большее время для заживления.

Правильное занятие также включает тщательную разминку, упражнения на растяжение и постепенное остывание после каждого занятия. Тугоподвижность суставов может быть обычной проблемой людей в зрелом возрасте, так что они должны специально позаботиться о том, чтобы избежать «неполадок».

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

6.2. Контроль физического развития и функционального состояния организма занимающегося. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом

Самостоятельная работа выступает и как форма организации занятия, и как способ деятельности занимающихся для решения определенных задач. Основная, специфическая цель самостоятельной работы заключается в формировании самостоятельности. Исходным признаком самостоятельной работы является деятельность занимающихся без посторонней помощи или при сравнительно небольшой помощи. При этом основным видом контроля физического развития и функционального состояния организма занимающегося становится самоконтроль.

Самоконтроль – это метод наблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физкультурой и спортом. Необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок и т. д.) и объективных показателей (масса тела, пульс, спирометрия, частота дыхания (ЧД), артериальное давление, динамометрия).

Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.

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

Самочувствие является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выбранной физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошим (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительным (заметная

слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).

Утомление – физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2–3 ч после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, т. е. когда усталость не исчезает на следующее утро после тренировки.

Сон является наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физической культурой. Он имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается его продолжительность, глубина, нарушения (бессонница, трудное засыпание, беспокойный сон, недосыпание и т. д.).

Аппетит. Чем больше человек двигается, выполняя физические упражнения, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться.

Работоспособность оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

Переносимость нагрузок является важным показателем, оценивающим адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающегося.

Объективные показатели самоконтроля. *Пульс*. В настоящее время ЧСС рассматривается как один из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакцию на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75–80 уд/мин, у мужчин – 65–70 уд/мин. У спортсменов частота пульса (до 50–60 уд/мин) уменьшается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпацией на сонной или лучевой артериях после 3 мин отдыха (за 10, 15 или 30 с), после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 с после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Обучающийся должен следить за этим показателем, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10–15 мин. Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у обучающегося постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

Частота дыхания и жизненная емкость легких. Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. В норме ЧД у взрослого человека (14–18 раз в минуту) при нагрузке увеличивается в 2–2,5 раза. Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин 2,5–4 л, у мужчин 3,5–5 л.

Масса тела. Для определения нормальной массы тела используются различные весо-ростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока.

Нормальная масса тела для людей ростом:

от 155 до 165 см = длина тела – 100,

от 165 до 175 см = длина тела – 105,

от 175 см и выше = длина тела – 110.

Артериальное давление. Систолическое давление $АД_{сист}$(max) – это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление $АД_{диаст}$(min) – определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Нормальные величины артериального давления (систолического и диастолического) определяются по следующим формулам:

мужчины: $АД_{сист} = 109 + 0,5 \cdot$ возраст $+ 0,1 \cdot$ масса тела,

$АД_{диаст} = 74 + 0,1 \cdot$ возраст $+ 0,15 \cdot$ масса тела,

женщины: $АД_{сист} = 102 + 0,7 \cdot$ возраст $+ 0,15 \cdot$ масса тела,

$АД_{диаст} = 78 + 0,17 \cdot$ возраст $+ 0,1 \cdot$ масса тела.

Ведение дневника самоконтроля. Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или с преподавателем, тренером, врачом.

Дневник самоконтроля помогает обучающимся лучше познать самих себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, переутомление, заболевание, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения могут быть подробными (15–20 и более показателей) и краткими (5–8). Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Например, при ведении дневника студентами-спортсменами, занимающимися силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, борьба, бокс), вместе с другими показателями наибольшее внимание должно быть обращено на контроль за массой тела и развитием силы. Представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, плавание и др.) необходимо тщательно контролировать ЧСС, АД, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости.

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр; за массой тела, окружностью грудной клетки, развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – 1 раз в месяц.

6.3. Виды контроля физической нагрузки на занятиях по физической подготовке (моторная плотность, частота сердечных сокращений)

Необходимым условием рационально организованного процесса физического воспитания является точное дозирование нагрузки и отдыха. Данное положение предопределяет необходимость планирования восстановительных фаз, фаз отдыха в структуре физического воспитания так же, как и сами тренировочные воздействия. Одна из проблем, которая в этом случае встает перед специалистами, – соотношение нагрузки и отдыха. Эта проблема проявляется как при выстраивании учебного процесса на занятиях физической культурой, так и при построении циклов тренировки квалифицированных спортсменов. В условиях значительно возросшего количества тренировочных занятий в спорте, когда интервалы отдыха определяются не отдельной нагрузкой, а суммарным следовым эффектом всех тренировочных нагрузок, применяемых на протяжении достаточно длительного времени, данная проблема представляет актуальность.

На занятиях по физическому воспитанию объем нагрузок и их частота в основном зависят от уровня тренированности, особенностей организма, возраста и пола обучающихся. Регулирование параметров на-

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

грузки в ходе занятия достигается многими разнообразными способами и методическими приемами. Наиболее эффективными и доступными приемами являются:

изменение количества повторений одного и того же упражнения;

изменение суммарного количества упражнений;

изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;

увеличение или уменьшение амплитуды движений;

варьирование величин внешних отягощений;

выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях;

изменение исходных положений;

изменение длины дистанции в беге, плавании, беге на лыжах;

проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке;

варьирование применяемых методов;

увеличение или уменьшение времени и характера отдыха между выполнением упражнений.

В каждом конкретном случае преподавателем применяются наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач.

Последовательность занятий разной направленности может иметь много вариантов. Систематическое использование не соответствующих возможностям организма нагрузок разной направленности кроме снижения роста тренированности влечет за собой, как правило, и вероятность получения травм.

В настоящее время оптимизированные физические нагрузки вместе со средствами направленного восстановления работоспособности рассматриваются специалистами как ключевые взаимодополняющие компоненты в системе физической подготовки. Их целесообразное сочетание позволяет существенно интенсифицировать тренировочный процесс, что является необходимым условием результативности тренировок. В то же время в теории и методике физического воспитания существует мнение о необходимости повышения двигательной активности и нагрузок занимающихся лишь до уровня, не требующего обращения к современным средствам восстановления. В подборе и дозировании нагрузок здесь преобладает универсализм, обусловленный отсутствием надежных и практически удобных педагогических технологий индивидуализации их параметров.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния и другими показателями.

Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, ЧСС и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели – ЧСС и внешние признаки утомления обучающихся.

Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина ЧСС.

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин. Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС 130–170 уд/мин.

Следовательно наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях с обучающимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности.

Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130–160 уд/мин и большой интенсивности – 161–175 уд/мин.

Одним из основных показателей эффективности занятия является его *плотность*. Определять плотность занятия необходимо в целом и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Общее время, затраченное на занятие, принимается за 100 %. Относительно него и рассчитываются процентные величины.

Различают общую и моторную плотность занятия. Общая плотность занятия – это отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности занятия. Общая плотность занятия включает в себя следующие педагогически целесообразные мероприятия:

организацию занимающихся, проверку готовности, постановку учебных задач;

сообщение и закрепление теоретических сведений;

проведение общеразвивающих упражнений;

инструктирование, регулирование, коррекцию, помощь, страховку;

подготовку и уборку снарядов, необходимые перемещения обучающихся на занятие и т. д.;

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки
Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

изучение техники физических упражнений, воспитание физических качеств;

методическую подготовку обучающихся, формирование умений самостоятельно заниматься, а также организаторских навыков;

мотивацию обучающихся;

использование наглядных пособий, технических средств, показ упражнений;

педагогический контроль;

подведение итогов, выполнение упражнений на расслабление, постановку домашних заданий;

воспитательную работу.

Для определения общей плотности занятия или его частей суммируются показатели времени активной деятельности на занятии. Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, слушание, наблюдение и организацию урока, кроме времени на неоправданные ожидание и простои. Это время умножается на 100 % и делится на общее время занятия. Общая плотность полноценного занятия физической культурой должна приближаться к 100 %.

Моторная плотность занятия – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность обучающихся, к общей продолжительности занятия. Для расчета моторной плотности необходимо время выполнения физических упражнений умножить на 100 % и разделить на общее время занятия. Моторная плотность в процессе занятия постоянно меняется. Неизбежность таких изменений можно объяснить прежде всего различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами применения. Показатели моторной плотности меняются также и в зависимости от типа занятия.

При всей важности моторной плотности занятия она не может достигать 100 %, так как в противном случае не оставалось бы времени для объяснения материала, его осмысления обучающимися, анализа ошибок, что неизбежно привело бы к снижению качества и эффективности учебной работы в целом.

6.4. **Причины получения травм на занятиях**

На занятиях физической подготовкой возможны различные травмы. Спортивные травмы составляют среди других видов травм около 2 %. Среди спортивных травм преобладают ушибы, повреждения связочного аппарата, потертости и ссадины (75–80 %), переломы и вывихи (около 3 %). Отмечаются специфичность повреждений и преимущественная локализация травм в зависимости от видов спорта. Так, растяжения связочного аппарата типичны для легкой и тяжелой атлетики, гимнастики, спортивных игр и борьбы, а потертости – для лыжного и велосипедного спорта.

Анализ причин спортивных травм свидетельствует о том, что большинство из них можно было предупредить, поэтому врачу и преподавателю необходимо большое внимание уделять вопросам профилактики спортивных травм и оказанию первой помощи.

Основными причинами возникновения повреждений при занятиях физкультурой (первая группа причин) являются недочеты в их организации и недостатки в методике проведения: перегрузка мест занятий; многочисленность занимающихся в одной группе, вследствие чего внимание педагога рассеивается; несоблюдение последовательности и постепенности в увеличении нагрузок; не соответствующий возрасту, полу, подготовленности занимающихся подбор упражнений; недостаточная надежность или отсутствие страховки, разминки и т. д.

Вторая группа причин – недостатки в подготовке мест для проведения занятий, оборудования и инвентаря: нестандартные размеры зала и спортивных площадок; слабое или слепящее освещение; плохая вентиляция; скользкий пол в спортивном зале; слишком твердый или неровный грунт площадок; трещины и неровности на льду катка; раскатанная лыжня; низкое качество, неисправность гимнастических снарядов; несоответствие размеров и массы оборудования и инвентаря физическому развитию обучающихся; недостаточная подготовленность мест для приземления после различных прыжков; игнорирование индивидуальных защитных приспособлений (щитков, масок) и т. д.

Третью группу причин составляют неблагоприятные метеорологические условия и нарушения правил личной гигиены: слишком высокая либо низкая температура воздуха или воды (при плавании); сильный дождь, ветер, снег; высокая относительная влажность воздуха; обильный прием пищи или жидкости перед занятием; занятия на голодный желудок; несоответствие одежды и обуви особенностям физических упражнений или погодным условиям – теплая обувь может вызвать потертости и отморожения, а слишком свободная – повреждения связочного аппарата стопы; слишком теплая одежда может привести к перегреванию, а чересчур легкая – стать зимой причиной простудных заболеваний и отморожений; отсутствие шипов на бутсах или легкоатлетических туфлях может вызвать падение.

Немаловажной причиной травм могут быть нарушения правил врачебного контроля и отклонения в состоянии здоровья и физического развития: неправильное распределение обучающихся по группам без учета возрастно-половых особенностей и физической подготовленно-

Кафедра профессиональной подготовки Академия МВД Республики Беларусь физической и прикладной

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

сти; преждевременный допуск к занятиям после перенесенной болезни, травмы, операции, в инкубационный период заболевания; ограничение подвижности суставов, привычные вывихи; чрезмерная потливость рук; сильные потертости кожи; переутомление.

Существенными причинами может быть недисциплинированность, невнимательность обучающегося при объяснении и показе упражнений, излишняя азартность и грубость, отсутствие элементарной осторожности и т. д.

Оказание первой (доврачебной) помощи пострадавшему. *Потертости*. Нужно осторожно очистить поврежденный участок кожи 3 %-м раствором перекиси водорода или эфиром и наложить на него мазевую повязку.

Ссадины. Поврежденную поверхность обрабатывают перекисью водорода и смазывают 2 %-м спиртовым раствором бриллиантового зеленого. Небольшие ссадины оставляют открытыми, а на большие накладывают стерильную повязку. При загрязнении или обширных ссадинах обязательно введение противостолбнячной сыворотки.

Раны. После остановки кровотечения кожа вокруг раны очищают эфиром, спиртом, бензином или перекисью водорода; затем края смазывают 5 %-й настойкой йода или бриллиантовым зеленым и накладывают стерильную повязку. Далее необходима немедленная транспортировка пострадавшего для первичной хирургической обработки.

Ушибы. Следует придать ушибленной конечности возвышенное положение. Место ушиба орошают хлорэтилом или кладут пузырь со льдом (на 25–30 мин), накладывают умеренно давящую повязку. Далее необходимо создать покой для пораженной конечности.

Повреждения связок суставов (растяжения, надрывы, разрывы или отрывы). При растяжении связок – холод (хлорэтиловое орошение или лед) и мягкая повязка. При надрывах и разрывах кроме хлорэтилового орошения или льда необходимо произвести обезболивание (пантопон, промедол, новокаин, анальгин и т. п.), затем придать суставу положение, максимально способствующее расслаблению окружающих его мышц, наложить хорошо фиксирующую сустав повязку и дополнительно иммобилизовать поврежденный сустав с помощью проволочной шины. В первые часы после травмы поверх повязки кладут пузырь со льдом.

Растяжения, надрывы и разрывы мышц, сухожилий и фасций. Сначала проводят хлорэтиловое орошение места повреждения, затем придают конечности слегка возвышенное положение и накладывают давящую повязку. При значительном повреждении следует произвести иммобилизацию конечности.

Вывихи и подвывихи суставов. В первую очередь необходима повязка и иммобилизация, затем транспортировка к специалисту. В случае сильных болей – обезболивание.

Переломы костей. Первая помощь заключается в остановке кровотечения и наложении стерильной повязки (если перелом открытый) и надежной иммобилизации, с обязательным выключением из движений суставов, расположенных выше и ниже места перелома.

Кровотечения. Остановка кровотечения чаще производится механическими способами: поднятием конечности, максимальным сгибанием ее в суставах, прижатием кровеносного сосуда, наложением на конечность стерильной давящей повязки, жгута (не более чем на $^1/_2$ ч) или закрутки. При кровотечении из носа следует придать пострадавшему сидячее положение с головой, наклоненной вперед. На нос и переносицу кладут завернутый в платок кусочек льда или холодные примочки. Если эти меры не помогают, то в ноздри вводят марлевые и ватные тампоны, смоченные либо 3 %-м раствором перекиси водорода, либо раствором адреналина (1 : 1000).

Повреждения внутренних органов. При малейшем подозрении на повреждение внутреннего органа пострадавшего необходимо уложить на спину, расстегнуть стесняющую свободное дыхание одежду, положить на область ушибленного места пузырь со льдом и принять все меры к скорейшей госпитализации.

Обморок. Пострадавшему следует придать горизонтальное положение с низко опущенной головой и приподнятыми ногами; расстегнуть стесняющую одежду, обеспечить приток в помещение свежего воздуха; далее опрыскать лицо холодной водой, растереть кожу, дать понюхать нашатырный спирт.

Травматический шок. Энергичное согревание пострадавшего (теплые одеяла, грелки, бутылки с горячей водой), горячее питье; иммобилизация поврежденной части тела; обезболивающие, сосудосуживающие средства.

Гравитационный шок. Возникает при резком прекращении бега вследствие застоя крови в венах нижних конечностей. Необходимо положить пострадавшего на спину так, чтобы голова его находилась ниже уровня ног, дать понюхать нашатырный спирт.

Тепловой и солнечный удары. Пострадавшего необходимо перенести в прохладное место, в тень, расстегнуть стесняющую одежду, по возможности снять ее, придать телу пострадавшего горизонтальное положение с приподнятой головой. Холод на голову и область сердца. Обильное питье. Дать понюхать нашатырный спирт. При упадке сер-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

дечной деятельности – камфора, кофеин, эфедрин; при остановке дыхания – искусственное дыхание.

Замерзание. Немедленно внести пострадавшего в теплое помещение и принять все меры к согреванию (теплое укутывание, грелки, бутылки с горячей водой, лучше всего – теплая ванна). Массаж тела или растирание рукой с мылом в ванне или же чистой, сухой рукой. При необходимости производят искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Дают выпить крепкий горячий чай, кофе, бульон и т. п.

Утопление. Если пострадавший находится в состоянии клинической смерти, необходимо вытянуть язык и, удерживая его, быстро очистить полость рта от песка, грязи и др. Для удаления жидкости из дыхательных путей надо положить пострадавшего животом на согнутую в коленном суставе под прямым углом ногу оказывающего помощь так, чтобы голова пострадавшего оказалась ниже туловища. При этом следует нажимать на область нижних ребер сзади. После этого приступают к искусственному дыханию. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но пульс и дыхание восстановились, его укладывают на спину так, чтобы голова оказалась несколько ниже уровня ног, тепло укутывают, массируют, дают понюхать нашатырный спирт. При необходимости вводят кофеин, камфору.

Практика показывает, что при систематической, целенаправленной, совместной работе врачей и педагогов по профилактике спортивных травм, регулярной и тщательной воспитательной работе с обучающимися повреждений при занятиях физическими упражнениями почти не бывает. Однако врачи должны постоянно обучать преподавателей, тренеров и занимающихся приемам первой помощи при наиболее часто встречающихся повреждениях.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

ГЛАВА 7

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ЗАДЕРЖАНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ

Приемы задержания и сопровождения являются логическим завершением применения физической силы и боевых приемов борьбы и выполняются с болевым воздействием и при помощи удушающих приемов. При разучивании этих приемов акцент следует делать на боевую стойку, отработку расслабляющего удара, эффективный захват, обязательное выведение задерживаемого из равновесия и положение контроля для его сопровождения.

Методика обучения технике выполнения приема «загиб руки за спину толчком при подходе сзади». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье задерживаемого.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию;

захватить запястье одноименной руки задерживаемого с одновременным скручиванием кисти захваченной руки внутрь;

вывести задерживаемого из равновесия и нанести расслабляющий удар ногой в подколенный сгиб;

выполнить толчок рукой в локтевой сустав задерживаемого снизу и вперед с одновременным шагом ближней ногой вперед;

выполнить загиб руки за спину;

локоть захваченной руки задерживаемого зафиксировать возле тазобедренного сустава, стопу прижать к стопе задерживаемого;

оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию и захватить запястье одноименной руки задерживаемого с одновременным скручиванием кисти захваченной руки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

внутрь, вывести его из равновесия и нанести расслабляющий удара ногой в подколенный сгиб;

выполнить толчок рукой в локтевой сустав задерживаемого снизу и вперед с одновременным шагом ближней ногой и выполнить загиб руки за спину;

локоть захваченной руки задерживаемого зафиксировать возле тазобедренного сустава, стопу прижать к стопе задерживаемого; оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция для захвата запястья задерживаемого;

не произведен скручивание кисти захваченной руки задерживаемого;

задерживаемый не выведен из равновесия;

не нанесен толчок рукой в локтевой сустав задерживаемого;

локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава, стопа сотрудника не прижата к стопе задерживаемого;

отсутствует болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «загиб руки за спину рывком при подходе спереди». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье задерживаемого.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию и выполнить подставку разноименной рукой изнутри предплечья руки задерживаемого (у лучезапястного сустава);

свободной рукой выполнить захват локтевого сгиба захваченной руки задерживаемого сверху;

нанести расслабляющий удар ногой в голень задерживаемого;

выполнить рывок задерживаемого рукой к себе с выведением его из равновесия и одновременным разворотом на 180°;

выполнить загиб руки за спину;

локоть захваченной руки задерживаемого зафиксировать возле тазобедренного сустава, стопу прижать к стопе задерживаемого;

оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию и выполнить подставку разноименной рукой изнутри предплечья руки задерживаемого (у лучезапястного сустава), свободной рукой выполнить захват локтевого сгиба захваченной руки задерживаемого сверху;

нанести расслабляющий удар ногой в голень задерживаемого, выполнить рывок задерживаемого рукой к себе с выведением его из равновесия и одновременным разворотом на 180° и выполнить загиб руки за спину;

локоть захваченной руки задерживаемого зафиксировать возле тазобедренного сустава, стопу прижать к стопе задерживаемого; оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием рекомендуется проводить при постановке блока «отбив предплечьем вниз наружу» с одновременным уходом с линии атаки, а также при отработке взаимодействия двух сотрудников.

Особое внимание необходимо обратить на одновременный рывок задерживаемого руками и использование собственной массы тела при выполнении тяги руками для увеличения эффективности выведения его из равновесия.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

рука задерживаемого не заблокирована в момент захвата;

не нанесен расслабляющий удар ногой в голень задерживаемого;

задерживаемый не выведен из равновесия;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессиональной физической и прикладной подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника, стопа не прижата к стопе задерживаемого;

отсутствует болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «загиб руки за спину замком при подходе спереди». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье задерживаемого.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию и захватить локтевой сустав задерживаемого одновременно одноименной рукой снаружи сверху, разноименной рукой – изнутри, соединив пальцы в замок;

нанести расслабляющий удар ногой в голень задерживаемого;

выполнить рывок задерживаемого руками к себе с выведением его из равновесия и разворотом на 180°;

выполнить загиб руки за спину;

локоть захваченной руки задерживаемого зафиксировать возле тазобедренного сустава, стопу прижать к стопе задерживаемого;

оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию и захватить локтевой сустав задерживаемого одновременно одноименной рукой снаружи сверху, разноименной рукой – изнутри, соединив пальцы в замок;

нанести расслабляющего удара ногой в голень задерживаемого, выполнить рывок задерживаемого руками к себе с выведением его из равновесия и разворотом на 180° и выполнить загиб руки за спину;

локоть захваченной руки задерживаемого зафиксировать возле тазобедренного сустава, стопу прижать к стопе задерживаемого; оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание следует обратить на выполнение замка (соединение пальцев) и последующий (одновременный) рывок руками задерживаемого к себе с использованием собственной массы тела для увеличения эффективности выполнения приема.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

не выполнен захват локтевого сустава задерживаемого замком;

не нанесен расслабляющий удар ногой в голень задерживаемого;

задерживаемый не выведен из равновесия;

локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава задерживаемого, стопа сотрудника не прижата к стопе задерживаемого;

отсутствует болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

отсутствует переход на сопровождение с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «загиб руки за спину нырком при подходе спереди». После показа приема в целом необходимо акцентировать внимание занимающихся на том, что данный прием состоит из двух взаимосвязанных действий: нырок под захваченную руку и выполнение загиба руки за спину толчком.

Прежде чем приступить к отработке приема, необходимо повторить положение контроля захваченной руки задерживаемого при загибе с болевым воздействием на его плечо и предплечье.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию и захватить запястье опущенной руки задерживаемого двумя руками сверху;

выполнить скручивание захваченной руки, отведя ее в сторону вверх;

нанести расслабляющий удар ногой в голень задерживаемого;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

выполнить нырок под захваченную руку;

сделать шаг в сторону и рывок задерживаемого руками к себе, выводя его из равновесия;

выполнить толчок рукой в локтевой сустав задерживаемого снизу и вперед;

выполнить загиб руки за спину;

локоть захваченной руки задерживаемого зафиксировать возле тазобедренного сустава, стопу прижать к стопе задерживаемого;

оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию, захватить запястье опущенной руки задерживаемого двумя руками сверху и выполнить скручивание захваченной руки, отведя ее в сторону вверх;

нанести расслабляющий удар ногой в голень задерживаемого, выполнить нырок под захваченную руку, сделать шаг в сторону и рывок задерживаемого руками к себе, выводя его из равновесия;

выполнить толчок рукой в локтевой сустав задерживаемого снизу и вперед, выполнить загиб руки за спину;

локоть захваченной руки задерживаемого зафиксировать возле тазобедренного сустава, стопу прижать к стопе задерживаемого; оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание необходимо обратить на прихват локтевого сустава и одновременный рывок руками с использованием собственной массы тела для увеличения эффективности проведения приема.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

захват запястья опущенной руки задерживаемого выполнен одной рукой или не произведен обеими руками сверху;

не нанесен расслабляющий удар ногой в голень задерживаемого;

ослаблен контроль захваченной руки задерживаемого;

не выполнено скручивание захваченной руки задерживаемого при выполнении нырка;

при скручивании захваченной руки вверх и отведении ее в сторону центр тяжести задерживаемого не смещен в сторону захваченной руки;

локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава задерживаемого, стопа сотрудника не прижата к стопе задерживаемого;

отсутствует болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;

отсутствует переход на сопровождение с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «сгибание кисти (дожим кисти) при подходе сзади». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить положение контроля захваченной руки с болевым воздействием на лучезапястный сустав.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию и захватить кисть одноименной руки задерживаемого (хват сверху) в области основания пальцев;

нанести расслабляющий удар ногой в подколенный сгиб задерживаемого;

захватить свободной рукой локтевой сустав захваченной руки задерживаемого изнутри, рывком назад и вниз осадить его, вывести из равновесия;

прижать ближней рукой захваченную руку задерживаемого к себе;

сгибать (дожимая) захваченную кисть задерживаемого одноименной рукой до болевого воздействия;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию и захватить кисть одноименной руки задерживаемого (хват сверху) в области основания пальцев;

нанести расслабляющий удар ногой в подколенный сгиб, захватить свободной рукой локтевой сустав захваченной руки задерживаемого изнутри, рывком назад и вниз осадить его, вывести из равновесия;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

прижать ближней рукой захваченную руку задерживаемого к себе, сгибать (дожимая) захваченную кисть задерживаемого одноименной рукой до болевого воздействия;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание необходимо обратить на выполнение дожима кисти с использованием собственной массы тела для эффективности выведения из равновесия задерживаемого.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

неправильно выполнен захват кисти задерживаемого в области основания пальцев;

задерживаемый не выведен из равновесия;

рука задерживаемого в локтевом суставе не согнута;

захваченная рука задерживаемого не зафиксирована, не прижата к груди сотрудника;

отсутствует болевое воздействие на захваченную кисть задерживаемого;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «рычаг руки через предплечье». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить с ними положение контроля захваченной руки задерживаемого с болевым воздействием на локтевой сустав.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию и захватить кисть одноименной руки задерживаемого (хват изнутри);

нанести расслабляющий удар рукой в подбородок задерживаемого;

потянуть задерживаемого рукой к себе, выводя его из равновесия;

выпрямляя захваченную руку задерживаемого, свою свободную руку подвести под его локтевой сустав и соединить свои руки в замок;

оказать болевое воздействие на локтевой сустав задерживаемого;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию, захватить кисть одноименной руки задерживаемого (хват изнутри) и нанести расслабляющий удар рукой в подбородок задерживаемого;

потянуть задерживаемого рукой к себе, выводя его из равновесия; выпрямляя захваченную руку задерживаемого, свою свободную руку подвести под его локтевой сустав и соединить свои руки в замок; оказать болевое воздействие на локтевой сустав задерживаемого;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействия двух сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание следует обратить на выполнение приема с использованием собственной массы тела для увеличения эффективности приема.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

не выполнен захват кисти задерживаемого хватом изнутри;

не нанесен расслабляющий удар рукой в подбородок задерживаемого;

не произведено скручивание захваченной руки задерживаемого;

задерживаемый не выведен из равновесия;

отсутствует болевое воздействие на локтевой сустав задерживаемого;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «удушающий прием плечом и предплечьем посадкой». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить положение контроля задерживаемого при захвате шеи с удушающим воздействием.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию и захватить руками плечи задерживаемого (одежду на плечах);

нанести расслабляющий удар ногой в подколенный сгиб задерживаемого;

потянуть задерживаемого рывком на себя и осадить его назад;

одной рукой запрокинуть голову задерживаемого назад, другую расположить под его подбородком, обхватить плечом и предплечьем шею задерживаемого, захватив предплечье своей противоположной руки;

плотно прижать захваченную голову задерживаемого к своей груди;

сдавить шею задерживаемого;

сделать отшагивание назад;

осадить задерживаемого, провести удушающий прием плечом и предплечьем посадкой (кистью свободной руки надавить на его затылок от себя и провести удушение);

перейти на удержание задерживаемого сзади с контролем шеи (удушающим воздействием).

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию, захватить руками плечи задерживаемого (одежду на плечах) и нанести расслабляющий удар ногой в подколенный сгиб задерживаемого;

потянуть задерживаемого рывком на себя и осадить его назад, одной рукой запрокинуть голову задерживаемого назад, другую расположить под его подбородком, обхватить плечом и предплечьем шею задерживаемого и плотно прижать захваченную голову задерживаемого к своей груди;

сдавить шею задерживаемого и сделать отшагивание назад;

осадить задерживаемого и провести удушающий прием плечом и предплечьем посадкой (кистью свободной руки надавить на его затылок от себя и провести удушение);

перейти на удержание задерживаемого сзади с контролем шеи (удушающим воздействием).

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии двух сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

задерживаемый не выведен из равновесия;

не нанесен расслабляющий удар ногой в подколенный сгиб;

плечо и предплечье правой руки сотрудника не сдавливают шею задерживаемого;

захват шеи задерживаемого ослаблен при посадке;

переход на удержание задерживаемого сзади выполнен без удушающего воздействия;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «передняя подножка». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить с ними положение контроля задерживаемого после выполнения броска и переход на сопровождение.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию;

захватить разноименной рукой рукав задерживаемого, одноименной – одежду на груди;

выполнить рывок руками на себя, выводя задерживаемого из равновесия;

продолжить тянуть задерживаемого руками к себе, одновременно разворачиваясь к нему спиной, выполнить подставку одноименной ноги перед ногами задерживаемого;

бросить задерживаемого через свою выставленную ногу;

выполнить контроль задерживаемого с фиксацией захваченной руки коленями и оказанием болевого воздействия на кисть;

сделать шаг разноименной ногой вперед, не прекращая болевого воздействия на кисть, толчком колена другой ноги в спину задерживаемого перевернуть его на грудь;

опуститься на ближнее к задерживаемому колено, выполнить загиб руки за спину;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

сократить дистанцию и захватить разноименной рукой рукав задерживаемого, одноименной – одежду на груди и выполнить рывок руками на себя, выводя задерживаемого из равновесия;

продолжить тянуть задерживаемого руками к себе, одновременно разворачиваясь к нему спиной, выполнить подставку одноименной ноги перед ногами задерживаемого и бросить задерживаемого через свою выставленную ногу;

выполнить контроль задерживаемого с фиксацией захваченной руки коленями и оказанием болевого воздействия на кисть;

сделать шаг разноименной ногой вперед, не прекращая болевого воздействия на кисть, толчком колена другой ноги в спину задерживаемого перевернуть его на грудь, опуститься на ближнее к задерживаемому колено и выполнить загиб руки за спину;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием необходимо отрабатывать из различных исходных положений, после предварительной нагрузки координационной и (или) физической направленности, против сопротивляющегося вполсилы или в полную силу задерживаемого.

Особое внимание необходимо обратить на точность действий, сохранение равновесия в фазе окончания броска, на положение контроля задерживаемого в различных положениях.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

неправильно выбран захват;

задерживаемый не выведен из равновесия;

недостаточно развернуто туловище сотрудника;

при развороте сотрудник прогибается назад или сильно наклоняется вперед;

неправильная постановка ног сотрудника (или выпрямленные ноги);

отсутствует контроль захваченной руки задерживаемого после броска;

отсутствует болевое воздействие на кисть задерживаемого;

медленное выполнение или остановка при проведении приема;

отсутствует подача голосовых команд;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «задняя подножка». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить с ними положение контроля задерживаемого после выполнения приема и переход на сопровождение.

На этапе ознакомления и начального разучивания необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию;

захватить рукав (запястье) задерживаемого разноименной рукой, одноименной – шею или отворот одежды на шее;

выполнить рывок задерживаемого руками на себя с одновременным шагом вперед в сторону захваченной руки разноименной ногой;

потянуть двумя руками задерживаемого в сторону шага, выводя его из равновесия;

поставить другую ногу, полусогнутую в коленном суставе, на носок за опорную ногу задерживаемого;

наклониться вперед, сделать скручивающее движение туловищем в сторону и, резко выпрямляя выставленную ногу, подбить ей опорную ногу задерживаемого, выполнив бросок задерживаемого на спину;

выполнить контроль задерживаемого с фиксацией захваченной руки коленями с оказанием болевого воздействия на кисть;

сделать шаг разноименной ногой вперед, не прекращая болевого воздействия на кисть, толчком колена одноименной ноги в спину задерживаемого перевернуть его на грудь;

опуститься на ближнее к задерживаемому колено, выполнить загиб руки за спину;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию и захватить рукав (запястье) задерживаемого разноименной рукой, одноименной – шею или отворот одежды на шее;

выполнить рывок задерживаемого руками на себя с одновременным шагом вперед в сторону захваченной руки разноименной ногой и потянуть двумя руками задерживаемого в сторону шага, выводя его из равновесия;

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

поставить другую ногу, полусогнутую в коленном суставе, на носок за опорную ногу задерживаемого, наклониться вперед, сделать скручивающее движение туловищем в сторону и, резко выпрямляя выставленную ногу, подбить ей опорную ногу задерживаемого, выполнив бросок задерживаемого на спину;

выполнить контроль задерживаемого с фиксацией захваченной руки коленями с оказанием болевого воздействия на кисть;

сделать шаг разноименной ногой вперед, не прекращая болевого воздействия на кисть, толчком колена одноименной ноги в спину задерживаемого перевернуть его на грудь, опуститься на ближнее к задерживаемому колено, выполнить загиб руки за спину, подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием необходимо отрабатывать из различных исходных положений, после предварительной нагрузки координационной и (или) физической направленности, против сопротивляющегося вполсилы или в полную силу задерживаемого.

Особое внимание следует обратить на точность действий, сохранение равновесия в фазе окончания броска, на положение контроля задерживаемого в различных положениях.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

неправильно выбран захват;

задерживаемый не выведен из равновесия;

недостаточно развернуто туловище сотрудника;

при повороте сотрудник прогибается назад или сильно наклоняется вперед;

неправильная постановка ног сотрудника (или выпрямленные ноги);

отсутствует контроль захваченной руки задерживаемого;

отсутствует болевое воздействие на кисть задерживаемого;

отсутствует скручивающее движение туловищем в конце броска;

медленное выполнение или остановка при проведении приема;

отсутствует подача голосовых команд;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «бросок через бедро». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить с ними положение контроля задерживаемого после выполнения приема и переход на сопровождение.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию;

одной рукой захватить разноименный рукав задерживаемого, другой – пояс сзади или одежду на спине;

с одновременным рывком задерживаемого руками на себя сделать шаг ногой вперед в сторону захваченного рукава к задерживаемому;

развернуться на одной ноге, приставить вторую таким образом, чтобы обе ноги оказались между ногами задерживаемого, перейти в присед;

продолжить одной рукой тянуть задерживаемого вокруг себя, а другой – плотно прижать его к себе, выпрямить ноги, одновременно подбив таз задерживаемого, бросить его на спину;

выполнить контроль задерживаемого с фиксацией захваченной руки коленями и оказанием болевого воздействия на кисть;

сделать шаг разноименной ногой вперед, не прекращая болевого воздействия на кисть, толчком колена другой ноги в спину задерживаемого перевернуть его на грудь;

опуститься на ближнее к задерживаемому колено, выполнить загиб руки за спину;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию, одной рукой захватить разноименный рукав задерживаемого, другой – пояс сзади или одежду на спине; с одновременным рывком задерживаемого руками на себя сделать шаг ногой вперед в сторону захваченного рукава к задерживаемому;

развернуться на одной ноге, приставить вторую таким образом, чтобы обе ноги оказались между ногами задерживаемого, перейти в присед, продолжить одной рукой тянуть задерживаемого вокруг себя, а другой – плотно прижать его к себе, выпрямить ноги, одновременно подбив таз задерживаемого, бросить его на спину;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессиональной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

выполнить контроль задерживаемого с фиксацией захваченной руки коленями и оказанием болевого воздействия на кисть;

сделать шаг разноименной ногой вперед, не прекращая болевого воздействия на кисть, толчком колена другой ноги в спину задерживаемого перевернуть его на грудь, опуститься на ближнее к задерживаемому колено, выполнить загиб руки за спину;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием необходимо отрабатывать из различных исходных положений, после предварительной нагрузки координационной и (или) физической направленности, против сопротивляющегося вполсилы или в полную силу задерживаемого.

Особое внимание необходимо обратить на точность действий, сохранение равновесия на фазе окончания броска, на положение контроля задерживаемого в различных положениях.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

неправильно выбран захват;

задерживаемый не выведен из равновесия;

недостаточно развернуто туловище сотрудника;

при повороте сотрудник прогибается назад или сильно наклоняется вперед;

при повороте сотрудник не прижимает задерживаемого к себе;

неправильная постановка ног сотрудника (или выпрямленные ноги);

отсутствует контроль захваченной руки задерживаемого после броска;

отсутствует болевое воздействие на кисть задерживаемого;

медленное выполнение или остановка при проведении приема;

отсутствует подача голосовых команд;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «бросок через спину». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить с ними положение контроля задерживаемого после выполнения приема и переход на сопровождение.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

сократить дистанцию;

одной рукой захватить разноименный рукав задерживаемого, другой – отворот одежды на груди;

с одновременным рывком задерживаемого руками на себя сделать шаг ногой вперед в сторону захваченного рукава к задерживаемому;

развернуться на одной ноге, приставить вторую таким образом, чтобы обе ноги оказались между ногами задерживаемого, перейти в присед;

продолжить одной рукой тянуть задерживаемого вокруг себя, а локоть другой руки поместить под одноименную руку задерживаемого;

наклониться вперед и, резко выпрямляя ноги, подбить тазом бедра задерживаемого, бросить его на спину;

выполнить контроль задерживаемого с фиксацией захваченной руки коленями и оказанием болевого воздействия на кисть;

сделать шаг разноименной ногой вперед, не прекращая болевого воздействия на кисть, толчком колена другой ноги в спину задерживаемого перевернуть его на грудь;

опуститься на ближнее к задерживаемому колено, выполнить загиб руки за спину;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию, одной рукой захватить разноименный рукав задерживаемого, другой – отворот одежды на груди и с одновременным рывком задерживаемого руками на себя сделать шаг ногой вперед в сторону захваченного рукава к задерживаемому;

развернуться на одной ноге, приставить вторую таким образом, чтобы обе ноги оказались между ногами задерживаемого, перейти в присед; продолжить одной рукой тянуть задерживаемого вокруг себя, а локоть другой руки поместить под одноименную руку задерживаемого;

наклониться вперед и, резко выпрямляя ноги, подбить тазом бедра задерживаемого, бросить его на спину;

выполнить контроль задерживаемого с фиксацией захваченной руки коленями и оказанием болевого воздействия на кисть;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

сделать шаг разноименной ногой вперед, не прекращая болевого воздействия на кисть, толчком колена другой ноги в спину задерживаемого перевернуть его на грудь; опуститься на ближнее к задерживаемому колено, выполнить загиб руки за спину;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием необходимо отрабатывать из различных исходных положений, после предварительной нагрузки координационной и (или) физической направленности, против сопротивляющегося вполсилы или в полную силу задерживаемого.

Особое внимание обратить на точность действий, сохранение равновесия на фазе окончания броска, на положение контроля задерживаемого в различных положениях.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

неправильно выбран захват;

задерживаемый не выведен из равновесия;

недостаточно развернуто туловище сотрудника;

при повороте сотрудник прогибается назад или сильно наклоняется вперед;

сотрудник не помещает правый локоть под руку задерживаемого;

неправильная постановка ног сотрудника (или выпрямленные ноги);

отсутствует контроль захваченной руки задерживаемого после броска;

отсутствует болевое воздействие на кисть задерживаемого;

медленное выполнение или остановка при проведении приема;

отсутствует подача голосовых команд;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике выполнения приема «бросок с захватом двух ног при подходе сзади». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить положение контроля задерживаемого после выполнения броска и переход на сопровождение.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (из исходного положения – задерживаемый стоит спиной к сотруднику):

сократить дистанцию;

сделать выпад вперед одной ногой, наклониться и захватить ноги задерживаемого чуть ниже коленного сустава;

выполнить рывок задерживаемого за ноги на себя с одновременным толчком плечом его под ягодицы, бросить задерживаемого на грудь;

захватить ноги задерживаемого за голеностопные суставы и потянуть его назад;

выполнить болевой прием на ногу;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого завести руки за спину;

не прекращая оказания болевого воздействия на ногу, выполнить захват руки задерживаемого и произвести загиб руки за спину;

прекратить оказание болевого воздействия на ногу задерживаемого и выполнить переход на сопровождение сбоку;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сократить дистанцию, сделать выпад вперед одной ногой, наклониться и захватить ноги задерживаемого чуть ниже коленного сустава;

выполнить рывок задерживаемого за ноги на себя с одновременным толчком плечом его под ягодицы, бросить задерживаемого на грудь;

захватить ноги задерживаемого за голеностопные суставы, потянуть его назад и выполнить болевой прием на ногу;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого завести руки за спину, не прекращая оказания болевого воздействия на ногу, выполнить захват руки задерживаемого и произвести загиб руки за спину;

прекратить оказание болевого воздействия на ногу задерживаемого и выполнить переход на сопровождение сбоку;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

На *этапе совершенствования* прием необходимо отрабатывать из различных исходных положений, после предварительной нагрузки координационной и (или) физической направленности, против сопротивляющегося вполсилы или в полную силу задерживаемого.

Особое внимание следует обратить на точность действий, сохранение равновесия на фазе окончания броска, на положение контроля задерживаемого в различных положениях.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;

неправильно выбран захват;

неправильная постановка ног сотрудника (или выпрямленные ноги);

рывок задерживаемого за ноги и толчок плечом выполняются не одновременно;

отсутствует контроль захваченных ног задерживаемого после броска;

отсутствует болевое воздействие на ногу задерживаемого;

медленное выполнение или остановка при проведении приема;

отсутствует подача голосовых команд;

отсутстует переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;

положение сотрудника неустойчивое.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

ГЛАВА 8

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ НАРУЖНОГО ДОСМОТРА И СВЯЗЫВАНИЯ (СКОВЫВАНИЯ) ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ОРУЖИЯ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Существенными элементами обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД и граждан являются досмотр задерживаемого и обездвиживание его конечностей, осуществляемое посредством сковывания наручниками или связывания ремнем (подручными средствами). Также практикой задержания определена логическая последовательность профессиональных действий сотрудника при проведении наружного досмотра, связывания и сковывания задерживаемого.

8.1. Приемы наружного досмотра

Приемы наружного досмотра являются административно-предупредительной мерой, направленной на обеспечение личной безопасности сотрудника ОВД, изъятие возможных вещественных доказательств, оружия и иных предметов у задерживаемого, которые могут быть использованы им для нападения на сотрудника и других граждан.

Первичный наружный досмотр вещей и одежды проводится немедленно после задержания лица, подозреваемого в совершении правонарушения или преступления, либо в более удобный момент, когда можно получить помощь от других сотрудников милиции, военнослужащих внутренних войск, дружинников или граждан.

Правила проведения наружного досмотра задержанного. Первичный наружный досмотр (далее – досмотр) необходимо проводить при соблюдении следующих правил.

1. Перед началом проведения досмотра необходимо предупредить задерживаемого о том, что при попытке оказать сопротивление к нему будут применены меры принудительного характера, вплоть до применения оружия.

2. Категорически запрещается вступать в разговор с задерживаемым, позволять ему оглядываться, а также препятствовать проведению досмотра.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

3. Запрещается приступать к проведению досмотра до тех пор, пока положение сотрудника, проводящего досмотр, не будет безопасным, а задержанный не займет положения, которое полностью исключит возможность его внезапного нападения.

4. Запрещается сокращать дистанцию с задерживаемым до тех пор, пока он не займет необходимое для досмотра положение.

5. Запрещается при досмотре задерживаемого в положении лежа на груди стоять между его ногами.

6. Запрещается переносить руку через плечо задерживаемого.

7. Запрещается просовывать руку под рукой задерживаемого далее, чем до середины груди.

8. Запрещается проводить досмотр двумя руками одновременно.

9. Ощупывать голову, плечевой пояс, верхние конечности, туловище, ноги задерживаемого необходимо подушечками пальцев одной руки.

10. Запрещается засовывать руку в карманы задерживаемого. В случае обнаружения в кармане какого-нибудь предмета, необходимо извлечь его, вывернув карман. Для этого нужно захватить ткань кармана пальцами и понемногу вытягивая ее, вывернуть содержимое кармана наружу.

11. Необходимо быть особенно осторожным, когда задерживаемый заявляет, что боится щекотки.

12. Запрещается проводить досмотр со стороны, в которую направлен взгляд задерживаемого.

13. При проведении досмотра необходимо всегда смотреть на задерживаемого, а не на свои руки.

14. Сотруднику, проводящему досмотр, запрещается опускать голову либо наклоняться.

15. При проведении досмотра одним сотрудником небезопасно держать пистолет в кобуре. В случае неожиданного нападения на сотрудника не всегда есть возможность достать оружие из кобуры. Кроме того, повышается вероятность захвата оружия задерживаемым.

16. При сопротивлении со стороны задерживаемого досмотр следует проводить только после сковывания наручниками или использования средств связывания.

Досмотр проводится визуально и путем последовательного прощупывания одежды и тела задерживаемого сверху вниз (в положении стоя) и снизу вверх (в положении лежа). При этом следует обращать особое внимание на места, в которых можно спрятать опасные предметы (рукава, карманы, головные уборы, волосы, подмышечные впадины, место под воротником, голени).

При проведении досмотра необходимо помнить, что оружие может быть спрятано в потайных карманах. Под видом доставания документов, носового платка, записной книжки и т. д. задерживаемый может внезапно его вынуть и попытаться применить. Оружие часто бывает спрятано в складках одежды, привязано к шее, плечам или находится в голенищах обуви, носках.

Особое внимание необходимо обращать на руки, подмышечные впадины, спину и ноги задерживаемого. Эффективной тактикой проведения досмотра является способ прощупывания. Он позволяет успешно обнаруживать посторонние предметы, которые могут быть спрятаны на теле либо в одежде задерживаемого. Следует помнить, что при проведении досмотра всей ладонью возникает угроза укола иголкой шприца, использованного лицом, инфицированным ВИЧ.

При обнаружении оружия и запрещенных предметов необходимо изымать их с помощью средств, исключающих уничтожение или искажение вещественных доказательств.

При извлечении обнаруженного оружия и запрещенных предметов необходимо помнить, что этот момент является наиболее удобным для оказания сопротивления задерживаемым, проведения им удара или броска.

При проведении досмотра необходимо быть готовым к тому, что задерживаемый может применить приемы рукопашного боя, борьбы и других видов единоборств.

Наиболее безопасно выполнять досмотр задерживаемого после сковывания его наручниками, использования средств связывания или в присутствии сотрудника ОВД, который находится возле задерживаемого и, угрожая оружием, контролирует его действия. Последний должен занимать такое положение, которое обеспечивает безопасность сотрудника, проводящего досмотр, на случай необходимости произведения выстрела.

Во избежание нанесения удара ногой с целью пресечения противоправных действий сотрудник ОВД, который подстраховывает, должен находиться на безопасной дистанции. Он внимательно следит за возможной сменой окружающей обстановки, появлением сообщников и поведением задерживаемого, может задавать вопросы задерживаемому для отвлечения его внимания, а также поддерживает зрительный контакт со вторым сотрудником.

При проведении досмотра в положении стоя с упором руками в стену (забор, автомобиль и т. д.) сотрудник, который страхует, находится слева сзади от задерживаемого, сотрудник, проводящий досмотр, – справа сзади от задерживаемого.

Приемы наружного досмотра выполняются с болевым воздействием на локтевой, плечевой и лучезапястный суставы задерживаемого, а также при помощи угрозы применения огнестрельного оружия. При разучива-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

нии этих приемов особое внимание следует уделять положению задерживаемого для его досмотра и (или) связывания, сковывания, а также безопасной дистанции и обязательной отработке подачи голосовых команд.

Методика обучения технике наружного досмотра под воздействием болевого приема в положении стоя с упором в стену (забор, автомобиль и т. д.). После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения, местами наиболее частого нахождения спрятанных предметов и вещей на теле, в одежде.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

провести прием задержания (при подходе спереди или сзади);

подать голосовые команды и подвести задерживаемого к ближайшей опоре (стена, забор, автомобиль и т. д.);

остановить задерживаемого в 1 м от стены и прижать грудью к опоре;

оказывая болевое воздействие левой рукой на правую руку задерживаемого, левым бедром прижать его таз к опоре и правой рукой провести наружный досмотр сверху вниз с правого бока;

перейти на загиб левой руки задерживаемого за спину;

прижать правым бедром задерживаемого к опоре;

левой рукой провести досмотр сверху вниз с левого бока;

подать голосовую команду: «Отклониться от стены!»;

левой рукой провести досмотр задерживаемого спереди;

отвести задерживаемого от опоры и перейти на сопровождение или, стоя у опоры, перейти при необходимости на сковывание.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники, акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

провести прием задержания (при подходе спереди или сзади);

подать голосовые команды и подвести задерживаемого к ближайшей опоре (стена, забор, автомобиль и т. д.); остановить задерживаемого в 1 м от стены и прижать грудью к опоре;

оказывая болевое воздействие левой рукой на правую руку задерживаемого, левым бедром прижать его таз к опоре и правой рукой провести наружный досмотр сверху вниз с правого бока; перейти на загиб левой руки задерживаемого за спину, прижать правым бедром задерживаемого к опоре;

левой рукой провести досмотр сверху вниз с левого бока;

подать голосовую команду: «Отклониться от стены!», левой рукой провести досмотр задерживаемого спереди;

отвести задерживаемого от опоры и перейти на сопровождение или, стоя у опоры, перейти при необходимости на сковывание.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении стоя с упором в стену.

Характерные ошибки:

неправильная последовательность досмотра задерживаемого;

при проведении досмотра отсутствует контроль задерживаемого;

отсутствует подача голосовых команд;

голосовые команды поданы тихо, нечетко;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого.

Методика обучения технике наружного досмотра под воздействием болевого приема в положении лежа на груди. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения, местами наиболее частого нахождения спрятанных предметов и вещей на теле, в одежде.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

провести прием задержания (при подходе спереди или сзади);

осадить задерживаемого вниз и подать голосовые команды, чтобы заставить его встать на колени, а затем лечь на грудь;

оказывая болевое воздействие на руку задерживаемого, добиться исходного положения, при котором задерживаемый лежит на груди, свободная рука за головой, голова повернута в сторону незахваченной руки, ноги разведены в стороны как можно шире, носками наружу;

сесть на поясницу задерживаемого, одной рукой контролировать его руку при загибе, а другой – оказывать болевое воздействие, прижимая локтем задерживаемого к земле;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого повернуться на левый бок, отклониться влево;

поставить правую стопу на правый голеностопный сустав задерживаемого, провести правой рукой досмотр от головы к ногам с правой стороны;

вернуться в исходное положение сидя на пояснице задерживаемого;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

подать голосовые команды и заставить задерживаемого завести левую руку за спину и провести захват своей правой рукой левой руки задерживаемого на загиб;

отпустить правую руку задерживаемого и завести ее ему за голову;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого повернуть голову вправо;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого повернуться на правый бок, отклониться вправо;

поставить левую стопу на левый голеностопный сустав задерживаемого, провести левой рукой досмотр от головы к ногам с левой стороны;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки или при необходимости выполнить сковывание наручниками (связывание ремнем).

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

провести прием задержания (при подходе спереди или сзади);

осадить задерживаемого вниз и подать голосовые команды, чтобы заставить его встать на колени, а затем лечь на грудь;

оказывая болевое воздействие на руку задерживаемого, добиться исходного положения, при котором задерживаемый лежит на груди, свободная рука за головой, голова повернута в сторону незахваченной руки, ноги разведены в стороны как можно шире, носками наружу; сесть на поясницу задерживаемого, одной рукой контролировать его руку при загибе, а другой – оказывать болевое воздействие, прижимая локтем задерживаемого к земле;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого повернуться на левый бок, отклониться влево, поставить правую стопу на правый голеностопный сустав задерживаемого, провести правой рукой досмотр от головы к ногам с правой стороны и вернуться в исходное положение сидя на пояснице задерживаемого;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого завести левую руку за спину и провести захват своей правой рукой левой руки задерживаемого на загиб;

отпустить правую руку задерживаемого и завести ее ему за голову, подать голосовые команды и заставить задерживаемого повернуть голову вправо;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого повернуться на правый бок, отклониться вправо, поставить левую стопу на левый

голеностопный сустав задерживаемого, провести левой рукой досмотр от головы к ногам с левой стороны;

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки или при необходимости выполнить сковывание наручниками (связывание ремнем).

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, поэтепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведенияприема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении лежа на груди.

Характерные ошибки:

неправильная последовательность досмотра задерживаемого;

при проведении досмотра отсутствует контроль задерживаемого;

отсутствует подача голосовых команд;

голосовые команды поданы тихо, нечетко;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении стоя с упором в стену (забор, автомобиль и т. д.). После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения, местами наиболее частого нахождения спрятанных предметов и вещей на теле, в одежде.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

привести оружие в боевую готовность;

подать голосовые команды: «Милиция, не двигаться!», «Руки за голову!», «К стене!» – и двигаться в направлении ближайшей опоры (стена, забор, автомобиль и т. д.);

подвести задерживаемого к опоре, остановить его в 1 м от нее и подать голосовую команду: «Ноги шире, голову влево!»;

подойти справа к задерживаемому и приставить носок своей левой ноги к его правой пятке (в случае оказания сопротивления или неподчинения ударом ноги сбить задерживаемого на землю). При этом удерживать пистолет необходимо в правой руке возле своего пояса и направлять его в сторону задерживаемого;

левой рукой провести досмотр задерживаемого сверху вниз;

отойти назад и подать голосовую команду: «Голову вправо!»;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

подойти слева к задерживаемому и приставить стопу своей правой ноги к его левой стопе изнутри;

провести досмотр с левой стороны в вышеуказанной последовательности;

отойти на 2–3 шага назад и перейти на сопровождение задерживаемого под угрозой применения оружия.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники, акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

привести оружие в боевую готовность, подать голосовые команды: «Милиция, не двигаться!», «Руки за голову!», «К стене!» – и двигаться в направлении ближайшей опоры (стена, забор, автомобиль и т. д.), подвести задерживаемого к опоре; остановить его в 1 м от нее и подать голосовую команду: «Ноги шире, голову влево!»;

подойти справа к задерживаемому и приставить носок своей левой ноги к его правой пятке (в случае оказания сопротивления или неподчинения ударом ноги сбить задерживаемого на землю). При этом удерживать пистолет необходимо в правой руке возле своего пояса и направлять его в сторону задерживаемого; левой рукой провести досмотр задерживаемого сверху вниз;

отойти назад и подать голосовую команду: «Голову вправо!», подойти слева к задерживаемому и приставить стопу своей правой ноги к его левой стопе изнутри; провести досмотр с левой стороны в вышеуказанной последовательности;

отойти на 2–3 шага назад и перейти на сопровождение задерживаемого под угрозой применения оружия.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении стоя с опорой в стену.

Характерные ошибки:

неправильная последовательность досмотра задерживаемого;

при проведении досмотра отсутствует контроль задерживаемого;

отсутствует подача голосовых команд;

голосовые команды поданы тихо, нечетко;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого.

Методика обучения технике наружного досмотра задерживаемого, стоящего на коленях, под угрозой применения огнестрельного оружия. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения, местами наиболее частого нахождения спрятанных предметов и вещей на теле, в одежде.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

привести оружие в боевую готовность;

подать голосовые команды: «Милиция, не двигаться!», «Руки за голову!», «На колени!»;

подать голосовые команды: «Колени шире!», «Ноги скрестить!», «Голову влево!»;

подойти сзади справа к задерживаемому и, удерживая пистолет в правой руке возле пояса, направить его в сторону задерживаемого. Левой рукой провести наружный досмотр сверху вниз;

отойти назад и подать голосовую команду: «Голову вправо!», подойти слева к задерживаемому и провести досмотр с левой стороны в вышеуказанной последовательности;

отойти назад и перейти на сопровождение задерживаемого или, стоя слева от него, левой рукой достать наручники и сковать сначала левую руку задерживаемого, завести ее за спину, а затем сковать его правую руку;

отойти на 2–3 шага назад и подать голосовые команды с целью заставить задерживаемого встать;

перейти на сопровождение сзади под угрозой применения огнестрельного оружия.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

привести оружие в боевую готовность, подать голосовые команды: «Милиция, не двигаться!», «Руки за голову!», «На колени!», подать голосовые команды: «Колени шире!», «Ноги скрестить!», «Голову влево!»;

подойти сзади справа к задерживаемому и, удерживая пистолет в правой руке возле пояса, направить его в сторону задерживаемого. Левой рукой провести наружный досмотр сверху вниз;

отойти назад и подать голосовую команду: «Голову вправо!», подойти слева к задерживаемому и провести досмотр с левой стороны в вышеуказанной последовательности;

отойти назад и перейти на сопровождение задерживаемого или, стоя слева от него, левой рукой достать наручники и сковать сначала левую руку задерживаемого, завести ее за спину, а затем сковать его правую руку;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

отойти на 2–3 шага назад и подать голосовые команды с целью заставить задерживаемого встать, перейти на сопровождение сзади под угрозой применения огнестрельного оружия.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении стоя на коленях.

Характерные ошибки:

неправильная последовательность досмотра задерживаемого;

при проведении досмотра отсутствует контроль задерживаемого;

отсутствует подача голосовых команд;

голосовые команды поданы тихо, нечетко;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого сзади под угрозой применения огнестрельного оружия.

Методика обучения технике наружного досмотра задерживаемого, лежащего на груди, под угрозой применения огнестрельного оружия. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения, местами наиболее частого нахождения спрятанных вещей на теле, в одежде.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

привести оружие в боевую готовность;

подать голосовые команды: «Милиция, не двигаться!», «Руки за голову!», «На колени!»;

подать голосовые команды: «Колени шире!», «Ноги скрестить, сесть на пятку!», «Левую руку вперед!», «Опираясь на левую руку, лечь на землю!»;

подать голосовые команды: «Левую руку за голову!», «Голову вправо!»;

подойти сзади слева к задерживаемому и правой ногой наступить на его левый голеностопный сустав, удерживая пистолет в правой руке возле пояса и направляя его в сторону задерживаемого. Левой рукой провести наружный досмотр снизу вверх;

отойти на 2–3 шага назад и подать голосовую команду: «Голову влево!»;

обойти задерживаемого со стороны ног на дистанции 2–3 шага, после чего подойти с правой стороны и левой ногой наступить на правый голеностопный сустав, удерживая пистолет возле пояса в правой руке и направляя его в сторону задерживаемого;

левой рукой провести досмотр снизу вверх в указанной выше последовательности;

отойти на 2–3 шага назад и перейти на сопровождение задерживаемого сзади под угрозой применения огнестрельного оружия.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

привести оружие в боевую готовность, подать голосовые команды: «Милиция, не двигаться!», «Руки за голову!», «На колени!»; подать голосовые команды: «Колени шире!», «Ноги скрестить, сесть на пятку!», «Левую руку вперед!», «Опираясь на левую руку, лечь на землю!»;

подать голосовые команды: «Левую руку за голову!», «Голову вправо!»; подойти сзади слева к задерживаемому и правой ногой наступить на его левый голеностопный сустав, удерживая пистолет в правой руке возле пояса и направляя его в сторону задерживаемого. Левой рукой провести наружный досмотр снизу вверх;

отойти на 2–3 шага назад и подать голосовую команду: «Голову влево!»;

обойти задерживаемого со стороны ног на дистанции 2–3 шага, после чего подойти с правой стороны и левой ногой наступить на правый голеностопный сустав, удерживая пистолет возле пояса в правой руке и направляя его в сторону задерживаемого; левой рукой провести досмотр снизу вверх в указанной выше последовательности;

отойти на 2–3 шага назад и перейти на сопровождение задерживаемого сзади под угрозой применения огнестрельного оружия.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении лежа на груди.

Характерные ошибки:

неправильная последовательность досмотра задерживаемого;

при проведении досмотра отсутствует контроль задерживаемого;

отсутствует подача голосовых команд;

голосовые команды поданы тихо, нечетко;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого под угрозой применения огнестрельного оружия.

Организационно-методические указания при обучении приемам наружного досмотра. Во время демонстрации приема наружного досмотра занимающиеся располагаются полукругом на расстоянии 3–4 м.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Для демонстрации правил и приемов проведения наружного досмотра руководитель выбирает занимающегося с отличной подвижностью в суставах. Это необходимо для исключения травматизма, так как во время объяснения занимающийся некоторое время будет находиться в неудобном статическом положении. Для обучения приемам наружного досмотра занимающиеся разделяются по парам, желательно с одинаковыми весоростовыми показателями. Определяется место для работы каждой пары.

Необходимо отдельно остановиться на правилах проведения наружного досмотра:

подавать голосовые команды внятно, громко, приказным тоном;

указать места на теле, в одежде, обуви досматриваемого, часто использующиеся как тайники;

акцентировать внимание на том, что наружный досмотр – это прощупывание одежды, обуви, головного убора, а не похлопывание или визуальный осмотр;

наружный досмотр *всегда* начинать с правой стороны задерживаемого как наиболее опасной и более вероятному месту нахождения оружия, а также для дальнейшего удобства досмотра туловища спереди при досмотре спереди левой рукой;

никогда не перекладывать оружие из руки в руку, не выпускать его из рук;

во время проведения досмотра постоянно следить за руками задерживаемого (чтобы они были плотно сцеплены в замок на голове);

при досмотре задерживаемого наступать на его стопу разноименной ногой;

во время досмотра остерегаться стоять между ногами задерживаемого, а также переносить руку через плечо;

начинать наружный досмотр только тогда, когда задерживаемый займет одно из вышеуказанных исходных положений.

8.2. **Приемы связывания ремнем**

Перед применением связывания сотрудник обязан учитывать:

конкретную обстановку;

степень нарушения;

опасность и агрессивность задерживаемого.

Кроме того, каждый сотрудник должен знать меры безопасности при выполнении связывания:

применять только те приемы, которые исключают возможность причинения телесных повреждений;

не оставлять связанного задерживаемого без визуального контроля;

не оставлять задерживаемого в связанном положении более 2 ч (по истечении этого времени его следует развязать на 10–15 мин, а при необходимости – связать повторно).

Связывание необходимо прекратить:

в случае внезапного заболевания задерживаемого;

после сдачи задерживаемого в конечный пункт назначения;

при возникновении опасности для жизни и здоровья задерживаемого;

по указанию начальников.

Методика обучения технике связывания ремнем способом «обычная петля». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить положение контроля задерживаемого.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

выполнить прием задержания;

подать голосовые команды и, контролируя задерживаемого, заставить его лечь на грудь и заложить руки за спину;

сесть на спину задерживаемого, плотно подсунув колени под его локти;

приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого;

освободить предплечья задерживаемого от одежды;

вытянуть ремень из своих брюк;

сложить ремень способом «обычная петля» (в левую руку взять пряжку ремня, а правой – просунуть снизу в пряжку свободный конец ремня);

вложить в петлю сначала одну руку задерживаемого, затем другую, прижимая кисти к предплечьям;

плотно затянуть петлю, оставив пряжку ремня открытой;

свободный конец ремня просунуть между предплечьями задерживаемого и сильно затянуть;

не выпуская свободный конец ремня из рук, подать голосовые коменды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого сбоку.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

выполнить прием задержания;

подать голосовые команды и, контролируя задерживаемого, заставить его лечь на грудь и заложить руки за спину; сесть на спину задерживаемого, плотно подсунув колени под его локти; приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

освободить предплечья задерживаемого от одежды и вытянуть ремень из своих брюк;

сложить ремень способом «обычная петля» (в левую руку взять пряжку ремня, а правой – просунуть снизу в пряжку свободный конец ремня);

вложить в петлю сначала одну руку задерживаемого, затем другую, прижимая кисти к предплечьям; плотно затянуть петлю, оставив пряжку ремня открытой;

свободный конец ремня просунуть между предплечьями задерживаемого и сильно затянуть;

не выпуская свободный конец ремня из рук, подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться; перейти на сопровождение задерживаемого сбоку.

Особое внимание следует обратить на постоянный визуальный контроль связанного задерживаемого.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваться сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Характерные ошибки:

при задержании отсутствует контроль задерживаемого;

отсутствует подача голосовых команд;

голосовые команды поданы тихо, нечетко;

неправильно связаны запястья задерживаемого;

неплотно затянута петля;

во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого сбоку;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике связывания ремнем способом «двойная петля». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить положение контроля задерживаемого.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

привести оружие в боевую готовность;

подать голосовые команды и, угрожая применением оружия, заставить задерживаемого лечь на грудь и заложить руки за спину;

сесть на спину задерживаемого, плотно подсунув колени под его локти;

приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого;

поставить пистолет на предохранитель и положить в кобуру;

освободить предплечья задерживаемого от одежды;

вытянуть ремень из своих брюк;

сложить ремень способом «двойная петля» (в левую руку взять пряжку, в правую – сложенный пополам ремень и просунуть его сверху в пряжку, образовав тем самым 2 петли (одна внутри другой));

вложить в петлю сначала одну руку задерживаемого, затем другую, прижимая кисти к предплечьям;

затянуть петлю движением от себя к себе, оставив пряжку открытой;

не выпуская ремень из рук, подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого сбоку.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

привести оружие в боевую готовность, подать голосовые команды и, угрожая применением оружия, заставить задерживаемого лечь на грудь и заложить руки за спину;

сесть на спину задерживаемого, плотно подсунув колени под его локти; приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого;

поставить пистолет на предохранитель и положить в кобуру;

освободить предплечья задерживаемого от одежды и вытянуть ремень из своих брюк;

сложить ремень способом «двойная петля» (в левую руку взять пряжку, в правую – сложенный пополам ремень и просунуть его сверху в пряжку, образовав тем самым 2 петли (одна внутри другой));

вложить в петлю сначала одну руку задерживаемого, затем другую, прижимая кисти к предплечьям, и затянуть петлю движением от себя к себе, оставив пряжку открытой;

не выпуская ремень из рук, подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться и перейти на сопровождение задерживаемого сбоку.

Особое внимание следует обратить на постоянный визуальный контроль связанного задерживаемого.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием ме-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

тода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Характерные ошибки:

при задержании отсутствует контроль задерживаемого;

отсутствует подача голосовых команд;

голосовые команды поданы тихо, нечетко;

неправильно связаны запястья задерживаемого;

неплотно затянута петля;

во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого сбоку;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике связывания ремнем способом «восьмерка». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить положение контроля задерживаемого.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

выполнить бросок с захватом ног при подходе сзади;

провести болевой прием на ногу «узел ногой»;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого заложить руки за спину;

захватив руки задерживаемого одной рукой, сесть на его спину, плотно подсунув колени под локти задерживаемого;

приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого;

освободить предплечья задерживаемого от одежды;

вытянуть ремень из своих брюк;

сложить ремень способом «восьмерка» (в левую руку взять пряжку, в правую – сложенный пополам ремень и просунуть его снизу в пряжку, образовав тем самым 2 петли – одна рядом с другой);

вложить одну руку задерживаемого в правую петлю и затянуть ее, другую руку – в левую петлю и тоже затянуть, оставив пряжку открытой;

свободный конец ремня просунуть между предплечьями задерживаемого и затянуть его;

не выпуская ремень из рук, подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого сбоку.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

выполнить бросок с захватом ног при подходе сзади и провести болевой прием на ногу «узел ногой»;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого заложить руки за спину;

захватив руки задерживаемого одной рукой, сесть на его спину, плотно подсунув колени под локти задерживаемого; приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого;

освободить предплечья задерживаемого от одежды и вытянуть ремень из своих брюк;

сложить ремень способом «восьмерка» (в левую руку взять пряжку, в правую – сложенный пополам ремень и просунуть его снизу в пряжку, образовав тем самым 2 петли – одна рядом с другой);

вложить одну руку задерживаемого в правую петлю и затянуть ее, другую руку – в левую петлю и тоже затянуть, оставив пряжку открытой;

свободный конец ремня просунуть между предплечьями задерживаемого и затянуть его;

не выпуская ремень из рук, подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться; перейти на сопровождение задерживаемого сбоку.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание следует обратить на постоянный визуальный контроль связанного задерживаемого.

Характерные ошибки:

при задержании отсутствует контроль задерживаемого;

отсутствует подача голосовых команд;

голосовые команды поданы тихо, нечетко;

неправильно связаны запястья задерживаемого;

неплотно затянута петля;

во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;

положение сотрудника неустойчивое;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого сбоку.

Кафедра профессиональной подготовки Академия МВД Республики Беларусь физической и специально-прикладной

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Любой из вышеназванных способов связывания ремнем можно осуществить, выполнив сначала прием задержания «бросок с захватом ног при подходе сзади» или под угрозой применения огнестрельного оружия.

8.3. **Приемы сковывания наручниками**

Методика обучения технике сковывания наручниками обычным способом. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить положение контроля задерживаемого.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

выполнить прием задержания;

подать голосовые команды и, контролируя задерживаемого, заставить его лечь на грудь и заложить руки за спину;

сесть на спину задерживаемого, плотно подсунув колени под его локти;

приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого;

освободить предплечья задерживаемого от одежды;

достать наручники и открыть их;

вложить в открытые основания наручников запястья задерживаемого и защелкнуть их;

наручники поставить на фиксатор с помощью ключа;

взять левой рукой подвижные звенья наручников, правой – отворот одежды на шее сзади;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться;

перейти на сопровождение задерживаемого сбоку.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

выполнить прием задержания;

подать голосовые команды и, контролируя задерживаемого, заставить его лечь на грудь и заложить руки за спину; сесть на спину задерживаемого, плотно подсунув колени под его локти; приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого;

освободить предплечья задерживаемого от одежды, достать наручники и открыть их;

вложить в открытые основания наручников запястья задерживаемого и защелкнуть их, наручники поставить на фиксатор с помощью ключа;

взять левой рукой подвижные звенья наручников, правой – отворот одежды на шее сзади;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого подняться; перейти на сопровождение задерживаемого сбоку.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении лежа.

Характерные ошибки:

при задержании отсутствует контроль задерживаемого;

отсутствует подача голосовых команд;

голосовые команды поданы тихо, нечетко;

неправильно скованы запястья задерживаемого;

наручники не поставлены на фиксатор;

во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;

положение сотрудника неустойчивое.

Методика обучения технике сковывания наручниками ударным способом. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и разучить положение контроля задерживаемого.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности:

привести оружие в боевую готовность;

подать голосовые команды и, угрожая применением оружия, заставить задерживаемого подойти к стене, принять широкую стойку носками наружу, прижаться грудью к стене, пальцы рук сцепить в замок за головой;

левой рукой достать наручники;

ударом сверху по правому запястью задерживаемого защелкнуть одну часть наручников и завести скованную руку за спину;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого завести свободную руку за спину;

вложить в открытое основание второй части наручников запястье задерживаемого и защелкнуть наручники;

наручники поставить на фиксатор с помощью ключа;

перейти на сопровождение задерживаемого сзади.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

привести оружие в боевую готовность, подать голосовые команды и, угрожая применением оружия, заставить задерживаемого подойти к стене, принять широкую стойку носками наружу, прижаться грудью к стене, пальцы рук сцепить в замок за головой;

левой рукой достать наручники; ударом сверху по правому запястью задерживаемого защелкнуть одну часть наручников и завести скованную руку за спину;

подать голосовые команды и заставить задерживаемого завести свободную руку за спину; вложить в открытое основание второй части наручников запястье задерживаемого и защелкнуть наручники; наручники поставить на фиксатор с помощью ключа;

перейти на сопровождение задерживаемого сзади.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

На *этапе совершенствования* прием отрабатывается при взаимодействии сотрудников с моделированием различных ситуаций.

Особое внимание следует обратить на меры безопасности при обращении с оружием, положение контроля задерживаемого, нанесение удара по запястью подвижной дужкой наручников.

Характерные ошибки:

нарушена безопасная дистанция при контроле задерживаемого;

отсутствует подача голосовых команд;

голосовые команды поданы тихо, нечетко;

неправильно скованы запястья задерживаемого;

наручники не поставлены на фиксатор;

во время сопровождения задерживаемого нарушена безопасная дистанция;

отсутствует переход на сопровождение задерживаемого сзади;

положение сотрудника неустойчивое.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

ГЛАВА 9

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСВОБОЖДЕНИЯМ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Основным направлением в процессе овладения техникой освобождения от захватов и обхватов является строгая регламентация упражнений. Сущность метода строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методика обучения технике приема «освобождение от захвата одежды на груди». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий захватил одежду сотрудника на груди правой рукой):

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

захватить правое предплечье нападающего левой рукой снизу, а правой – ребро ладони сверху;

скручивая внутрь руку нападающего и поворачиваясь вправо, сделать шаг правой ногой назад и вывести его из равновесия;

поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, скручивая и выпрямляя правую руку нападающего, присесть и зафиксировать ее на бедре левой ноги, оказывая болевое воздействие на его плечевой, локтевой и лучезапястный суставы;

выполнить загиб руки за спину;

зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего и захватить правое предплечье нападающего левой рукой снизу, а правой – ребро ладони сверху;

скручивая внутрь руку нападающего и поворачиваясь вправо, сделать шаг правой ногой назад и вывести его из равновесия; поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, скручивая и выпрямляя правую руку нападающего, присесть и зафиксировать ее на бедре левой ноги, оказывая болевое воздействие на его плечевой, локтевой и лучезапястный суставы;

выполнить загиб руки за спину, зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени на проведение приема.

Характерные ошибки:

не нанесен расслабляющий удар в голень нападающего;

не захвачено ребро ладони нападающего;

не произведено скручивание кисти нападающего;

нападающий не выведен из равновесия;

отсутствует болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы руки нападающего;

при проведении загиба руки за спину ладонь сотрудника находится не на локтевом суставе руки нападающего;

локтевой сустав руки нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике приема «освобождение от захвата двух рук». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники (нападающий захватил 2 предплечья сотрудника (хват сверху)):

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

выполнить рывок руками вверх на себя в сторону больших пальцев рук;

отставить правую ногу назад, освободиться от захвата;

захватить кисть нападающего;

делая шаг правой ногой вперед и вправо, оказать воздействие на кисть нападающего, вывести его из равновесия;

выполнить болевой прием «рычаг руки наружу»;

зафиксировать нападающего в положении лежа на спине, после чего перевести в положение лежа на груди с фиксацией его тела левым коленом, оказывая болевое воздействие на кисть;

выполнить загиб руки за спину;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего и выполнить рывок руками вверх на себя в сторону больших пальцев рук;

отставить правую ногу назад, освободиться от захвата;

захватить кисть нападающего, делая шаг правой ногой вперед и вправо, оказать воздействие на кисть нападающего, вывести его из равновесия и выполнить болевой прием «рычаг руки наружу»;

зафиксировать нападающего в положении лежа на спине, после чего перевести в положение лежа на груди с фиксацией его тела левым коленом, оказывая болевое воздействие на кисть; выполнить загиб руки за спину и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени на проведение приема.

Характерные ошибки:

не нанесен расслабляющий удар в голень нападающего;

рывок руками выполнен не в сторону больших пальцев рук;

не произведено скручивание кисти нападающего;

нападающий не выведен из равновесия;

при выполнении болевого приема рука нападающего захвачена выше лучезапястного сустава;

нападающий не зафиксирован в положении лежа на груди;

отсутствует болевое воздействие на кисть нападающего;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Методика обучения технике приема «освобождение от захвата шеи спереди». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий захватил шею сотрудника спереди двумя руками):

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

захватить правое предплечье нападающего левой рукой снизу, а правой – ребро ладони сверху;

скручивая внутрь руку нападающего и поворачиваясь вправо, сделать шаг правой ногой назад и вывести его из равновесия;

поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, скрутить и выпрямить правую руку нападающего;

присесть и зафиксировать руку нападающего на бедре левой ноги, оказывая болевое воздействие на его плечевой, локтевой и лучезапястный суставы;

выполнить загиб руки за спину;

зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего, захватить правое предплечье нападающего левой рукой снизу, а правой – ребро ладони сверху;

скручивая внутрь руку нападающего и поворачиваясь вправо, сделать шаг правой ногой назад и вывести его из равновесия; поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, скрутить и выпрямить правую руку нападающего;

присесть и зафиксировать руку нападающего на бедре левой ноги, оказывая болевое воздействие на его плечевой, локтевой и лучезапястный суставы;

выполнить загиб руки за спину, зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени на проведение приема.

Характерные ошибки:

не нанесен расслабляющий удар в голень нападающего;

не захвачено ребро ладони нападающего;

не произведено скручивание кисти нападающего;

нападающий не выведен из равновесия;

локтевой сустав руки нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава;

отсутствует болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы руки нападающего;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике приема «освобождение от захвата волос спереди». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий захватил волосы сотрудника спереди):

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

захватить правое предплечье нападающего левой рукой снизу, а правой – ребро ладони сверху;

скручивая внутрь руку нападающего и поворачиваясь вправо с шагом правой ноги назад, вывести его из равновесия;

поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, скрутить и выпрямить правую руку нападающего;

присесть и зафиксировать руку нападающего на бедре левой ноги, оказывая болевое воздействие на его плечевой, локтевой и лучезапястный суставы;

выполнить загиб руки за спину;

зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего, захватить правое предплечье нападающего левой рукой снизу, а правой – ребро ладони сверху;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

скручивая внутрь руку нападающего и поворачиваясь вправо с шагом правой ноги назад, вывести его из равновесия; поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, скрутить и выпрямить правую руку нападающего;

присесть и зафиксировать руку нападающего на бедре левой ноги, оказывая болевое воздействие на его плечевой, локтевой и лучезапястный суставы;

выполнить загиб руки за спину, зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени на проведение приема.

Характерные ошибки:

не нанесен расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

не захвачено ребро ладони нападающего;

не произведено скручивание кисти нападающего;

нападающий не выведен из равновесия;

локтевой сустав руки нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава;

отсутствует болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы руки нападающего;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике приема «освобождение от захвата ног». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий захватил ноги сотрудника):

резко отставить левую ногу назад, перенеся на нее массу тела;

нанести расслабляющий удар локтем в область большой ромбовидной мышцы нападающего, освободиться от захвата;

отставить правую ногу назад, выполнить замок на локтевом суставе нападающего;

выполнить загиб руки за спину;

зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

резко отставить левую ногу назад, перенеся на нее массу тела, нанести расслабляющий удар локтем в область большой ромбовидной мышцы нападающего, освободиться от захвата;

отставить правую ногу назад, выполнить замок на локтевом суставе нападающего;

выполнить загиб руки за спину, зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не выполнен шаг назад при освобождении от захвата;

не нанесен расслабляющий удар локтем в область большой ромбовидной мышцы нападающего;

локтевой сустав руки нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике приема «освобождение от обхвата туловища и рук спереди». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий обхватил туловище и руки сотрудника спереди):

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

резко отставить назад левую ногу, развести руки в стороны, освободиться от захвата;

двигаясь вперед и влево, вывести нападающего из равновесия, выполнить бросок задней подножкой;

не отпуская правую руку нападающего, зафиксировать его тело коленом;

оказать болевое воздействие на кисть нападающего;

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину;

зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

нанести расслабляющий удар в голень нападающего, резко отставить назад левую ногу, развести руки в стороны, освободиться от захвата;

двигаясь вперед и влево, вывести нападающего из равновесия, выполнить бросок задней подножкой; не отпуская правую руку нападающего, зафиксировать его тело коленом;

оказать болевое воздействие на кисть нападающего, перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину, зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава, перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не нанесен расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

нападающий не выведен из равновесия;

не произведена фиксация тела нападающего коленом;

локтевой сустав руки нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике приема «освобождение от обхвата туловища спереди». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий обхватил туловище сотрудника спереди):

выполнить расслабляющий удар толчком руками снизу в подбородок нападающего;

резко отставить левую ногу назад, освободиться от обхвата;

захватить правую руку нападающего выше локтевого сустава;

вывести из равновесия выполнением броска задней подножкой;

не отпуская правую руку нападающего, зафиксировать его тело коленом;

оказать болевое воздействие на кисть нападающего;

перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину;

зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

выполнить расслабляющий удар толчком руками снизу в подбородок нападающего, резко отставить левую ногу назад, освободиться от обхвата;

захватить правую руку нападающего выше локтевого сустава и вывести из равновесия выполнением броска задней подножкой;

не отпуская правую руку нападающего, зафиксировать его тело коленом и оказать болевое воздействие на кисть нападающего;

перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину, зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава, перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не нанесен расслабляющий удар;

нападающий не выведен из равновесия;

не произведена фиксация тела нападающего коленом;

локтевой сустав руки нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Методика обучения технике приема «освобождение от обхвата туловища и рук сзади». После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий обхватил туловище и руки сотрудника сзади):

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

развести локти в стороны;

освободиться от обхвата;

левой рукой захватить запястье правой руки нападающего, а правой обхватить его плечо изнутри;

выполнить бросок передней подножкой;

не отпуская правую руку нападающего, зафиксировать его тело коленом;

оказать болевое воздействие на кисть нападающего;

перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину;

зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего, развести локти в стороны, освободиться от обхвата;

левой рукой захватить запястье правой руки нападающего, а правой обхватить его плечо изнутри и выполнить бросок передней подножкой;

не отпуская правую руку нападающего, зафиксировать его тело коленом и оказать болевое воздействие на кисть нападающего, перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину, зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава, перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не нанесен расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

нападающий не выведен из равновесия;

не произведена фиксация тела нападающего коленом;

при броске неплотно выполнен захват;

локтевой сгиб руки нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике приема «освобождение от обхвата туловища сзади». После показа приема в целом необходимо повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий обхватил туловище сотрудника сзади):

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

освободиться от обхвата;

левой рукой захватить запястье правой руки нападающего, а правой обхватить его плечо изнутри;

выполнить бросок передней подножкой;

не отпуская правую руку нападающего, зафиксировать его тело коленом;

оказать болевое воздействие на кисть нападающего;

перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину;

зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего, освободиться от обхвата;

левой рукой захватить запястье правой руки нападающего, а правой обхватить его плечо изнутри и выполнить бросок передней подножкой;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

не отпуская правую руку нападающего, зафиксировать его тело коленом и оказать болевое воздействие на кисть нападающего, перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину, зафиксировать локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава, перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не нанесен расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

нападающий не выведен из равновесия;

не произведена фиксация тела нападающего коленом;

при броске неплотно выполнен захват;

локтевой сустав руки нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

ГЛАВА 10

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ОТ НАПАДЕНИЙ

Методика обучения технике выполнения защитных действий от удара ножом сверху. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий пытается нанести удар ножом сверху правой рукой):

сделать шаг назад и вправо, выполнить защиту подставкой левого предплечья вверх (защиту подставкой вверх следует выполнять внутренней частью предплечья ближе к лучезапястному суставу нападающего) с последующим захватом руки с ножом;

одновременно с расслабляющим ударом правой ногой в голень нападающего правой рукой захватить вооруженную кисть (ребро ладони) нападающего;

сделать шаг правой ногой назад, выполнить рывок нападающего руками к себе, выводя его из равновесия;

выполнить поворот вправо и с шагом левой ноги вперед потянуть правую руку нападающего на себя, поворачивая ее внутрь, выполнить болевой прием «рычаг руки внутрь»;

обезоружить нападающего болевым воздействием на лучезапястный сустав;

выполнить загиб руки за спину;

фиксируя локтевой сустав нападающего с помощью захвата, подвести его к оружию, подобрать нож;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сделать шаг назад и вправо, выполнить защиту подставкой левого предплечья вверх (защиту подставкой вверх следует выполнять внутренней частью предплечья ближе к лучезапястному суставу нападающего) с последующим захватом руки с ножом;

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

одновременно с расслабляющим ударом правой ногой в голень нападающего правой рукой захватить вооруженную кисть (ребро ладони нападающего); сделать шаг правой ногой назад, выполнить рывок нападающего руками к себе, выводя его из равновесия;

выполнить поворот вправо и с шагом левой ноги вперед потянуть правую руку нападающего на себя, поворачивая ее внутрь, выполнить болевой прием «рычаг руки внутрь»; обезоружить нападающего болевым воздействием на лучезапястный сустав;

выполнить загиб руки за спину, фиксируя локтевой сустав нападающего с помощью захвата, подвести его к оружию, подобрать нож и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не выполнен уход с линии атаки;

не выполнена защита подставкой предплечья;

не нанесен расслабляющий удар правой ногой в голень нападающего;

не захвачено ребро ладони нападающего;

отсутствует болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы нападающего;

локтевой сустав нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника;

не подобрано оружие;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий от удара ножом сбоку в голову. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий пытается нанести удар ножом правой рукой сбоку в голову):

сделать шаг назад и в сторону, выполнить защиту подставкой левого предплечья сбоку (защиту подставкой следует выполнять внутренней частью предплечья ближе к лучезапястному суставу нападающего) с последующим захватом руки с ножом;

одновременно с расслабляющим ударом правой ногой в голень нападающего правой рукой захватить ребро ладони его вооруженной руки;

сделать шаг правой ногой назад, выполнить рывок нападающего руками к себе, выводя его из равновесия;

выполнить поворот вправо и с шагом левой ноги вперед потянуть правую руку нападающего на себя, поворачивая ее внутрь, выполнить болевой прием «рычаг руки внутрь»;

обезоружить нападающего болевым воздействием на лучезапястный сустав;

выполнить загиб руки за спину;

фиксируя локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава, подвести его к оружию, подобрать нож;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сделать шаг назад и в сторону, выполнить защиту подставкой левого предплечья сбоку (защиту подставкой следует выполнять внутренней частью предплечья ближе к лучезапястному суставу нападающего) с последующим захватом руки с ножом;

одновременно с расслабляющим ударом правой ногой в голень нападающего правой рукой захватить ребро ладони его вооруженной руки; сделать шаг правой ногой назад, выполнить рывок нападающего руками к себе, выводя его из равновесия;

выполнить поворот вправо и с шагом левой ноги вперед потянуть правую руку нападающего на себя, поворачивая ее внутрь, выполнить болевой прием «рычаг руки внутрь» и обезоружить нападающего болевым воздействием на лучезапястный сустав;

выполнить загиб руки за спину, фиксируя локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава, подвести его к оружию, подобрать нож и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не выполнен уход с линии атаки;

не выполнена защита подставкой предплечья;

не нанесен расслабляющий удар правой ногой в голень нападающего;

не захвачено ребро ладони нападающего;

отсутствует болевое воздействие на плечевой, локтевой, лучезапястный суставы нападающего;

локтевой сустав нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника;

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

не подобрано оружие;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий от удара ножом снизу. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий пытается нанести удар ножом снизу):

сделать шаг назад и в сторону, выполнить защиту подставкой левого предплечья снизу (защиту подставкой следует выполнять внутренней частью предплечья ближе к лучезапястному суставу нападающего) с последующим захватом руки с ножом;

одновременно с расслабляющим ударом правой ногой в голень нападающего, правой рукой захватить ребро ладони его вооруженной руки;

сделать шаг правой ногой назад, выполнить рывок нападающего руками к себе, выводя его из равновесия;

выполнить поворот вправо и с шагом левой ноги вперед потянуть правую руку нападающего на себя, поворачивая ее внутрь, выполнить болевой прием «рычаг руки внутрь»;

обезоружить нападающего болевым воздействием на лучезапястный сустав;

выполнить загиб руки за спину;

фиксируя локтевой сустав нападающего с помощью захвата, подвести его к оружию, подобрать нож;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сделать шаг назад и в сторону, выполнить защиту подставкой левого предплечья снизу (защиту подставкой следует выполнять внутренней частью предплечья ближе к лучезапястному суставу нападающего) с последующим захватом руки с ножом;

одновременно с расслабляющим ударом правой ногой в голень нападающего, правой рукой захватить ребро ладони его вооруженной руки; сделать шаг правой ногой назад, выполнить рывок нападающего руками к себе, выводя его из равновесия;

выполнить поворот вправо и с шагом левой ноги вперед потянуть правую руку нападающего на себя, поворачивая ее внутрь, выполнить

болевой прием «рычаг руки внутрь» и обезоружить нападающего болевым воздействием на лучезапястный сустав;

выполнить загиб руки за спину, фиксируя локтевой сустав нападающего с помощью захвата, подвести его к оружию, подобрать нож и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, с использованием метода повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Особое внимание следует обратить на выполнение защитных действий от удара ножом снизу для увеличения эффективности приема.

Характерные ошибки:

не выполнен уход с линии атаки;

не выполнена защита подставкой предплечья;

не нанесен расслабляющий удар правой ногой в голень нападающего;

не захвачено ребро ладони нападающего;

отсутствует болевое воздействие на плечевой, локтевой, лучезапястный суставы;

локтевой сустав нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника;

не подобрано оружие;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий от удара ножом прямо (тычком). После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий пытается нанести удар ножом прямо (тычком)):

сделать шаг левой ногой вперед и влево, поворачивая туловище вправо, выполнить уход с линии атаки с защитой подставкой левого предплечья внутрь (внутренней части левого предплечья) с последующим захватом вооруженной руки нападающего в области запястья;

нанести расслабляющий удар основанием правой ладони по руке нападающего, осуществив обезоруживание;

захватить кисть нападающего двумя руками и потянуть его к себе и вверх, повернуться влево, вывести его из равновесия, выполнить болевой прием «рычаг руки наружу»;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

перевести нападающего в положение лежа на спине с одновременным болевым воздействием на кисть;

не прекращая болевого воздействия на кисть, перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину, фиксируя локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава;

подать голосовые команды и заставить нападающего подняться, подвести его к оружию, подобрать нож;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сделать шаг левой ногой вперед и влево, поворачивая туловище вправо, выполнить уход с линии атаки с защитой подставкой левого предплечья внутрь (внутренней части левого предплечья) с последующим захватом вооруженной руки в области запястья; нанести расслабляющий удар основанием правой ладони по руке нападающего, осуществив обезоруживание;

захватить кисть нападающего двумя руками и потянуть его к себе и вверх, повернуться влево, вывести его из равновесия, выполнить болевой прием «рычаг руки наружу», перевести нападающего в положение лежа на спине с одновременным болевым воздействием на кисть;

не прекращая болевого воздействия на кисть, перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава и выполнить загиб руки за спину, фиксируя локтевой сустав нападающего возле тазобедренного сустава;

подать голосовые команды и заставить нападающего подняться, подвести его к оружию, подобрать нож и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не выполнен уход с линии атаки;

не выполнена защита подставкой предплечья;

не нанесен расслабляющий удар;

не захвачено ребро ладони нападающего;

отсутствует болевое воздействие на плечевой, локтевой, лучезапястный суставы нападающего;

локтевой сустав нападающего не зафиксирован возле тазобедренного сустава;

не подобрано оружие;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий от удара ножом наотмашь. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки при загибе с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий пытается нанести удар ножом наотмашь):

выполнить уход с линии атаки, делая шаг левой ногой вперед и влево, поворачиваясь вправо, защищаясь подставкой двух предплечий параллельно друг другу (внутренней частью предплечий) с последующим захватом вооруженной руки нападающего;

выполнить болевой прием «узел руки» и обезоружить нападающего болевым воздействием на кисть;

продолжая оказывать болевое воздействие на кисть, осадить нападающего вниз с последующим переворотом его на грудь;

выполнить загиб руки за спину;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

выполнить уход с линии атаки, делая шаг левой ногой вперед и влево, поворачиваясь вправо, защищаясь подставкой двух предплечий параллельно друг другу (внутренней частью предплечий) с последующим захватом вооруженной руки нападающего;

выполнить болевой прием «узел руки» и обезоружить нападающего болевым воздействием на кисть; продолжая оказывать болевое воздействие на кисть, осадить нападающего вниз с последующим переворотом его на грудь, выполнить загиб руки за спину и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не выполнен уход с линии атаки;

защита подставкой выполнена с потерей равновесия;

не выдержана последовательность выполнения приема;

не подобрано оружие;

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий при попытке нападающего извлечь пистолет из кармана брюк. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий правой рукой пытается извлечь пистолет из кармана брюк):

сделать шаг левой ногой вперед и влево, захватить правую руку нападающего левой рукой за лучезапястный сустав;

правой рукой захватить локоть нападающего сверху изнутри;

нанести расслабляющий удар правой ногой в голень нападающего;

с поворотом вправо выполнить шаг правой ногой назад и рывком вывести нападающего из равновесия;

выполнить загиб руки за спину;

перевести нападающего в положение лежа на груди, обезоружить его;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сделать шаг левой ногой вперед и влево, захватить правую руку нападающего левой рукой за лучезапястный сустав; правой рукой захватить локоть нападающего сверху изнутри и нанести расслабляющий удар правой ногой в голень нападающего;

с поворотом вправо выполнить шаг правой ногой назад и рывком вывести нападающего из равновесия, выполнить загиб руки за спину;

перевести нападающего в положение лежа на груди, обезоружить его и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

защитные действие выполнены несвоевременно;

не нанесен расслабляющий удар правой ногой в голень нападающего;

нападающий не выведен из равновесия;

не проведено обезоруживание нападающего;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий при попытке нападающего извлечь пистолет из нагрудного кармана. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки на кисть с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий правой рукой пытается извлечь пистолет из левого внутреннего кармана пиджака):

сделать шаг левой ногой вперед и влево, захватить правую руку нападающего двумя руками, контролируя направление ствола оружия;

нанести расслабляющий удар в голень нападающего;

потянуть нападающего к себе и вверх, повернуться налево, вывести его из равновесия, выполнить болевой прием «рычаг руки наружу»;

перевести нападающего в положение лежа на спине, с одновременным болевым воздействием на кисть;

не прекращая болевого воздействия на кисть, перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину;

обезоружить нападающего;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сделать шаг левой ногой вперед и влево, захватить правую руку нападающего двумя руками, контролируя направление ствола оружия, нанести расслабляющий удар в голень нападающего;

потянуть нападающего к себе и вверх, повернуться налево, вывести его из равновесия, выполнить болевой прием «рычаг руки наружу»; перевести нападающего в положение лежа на спине, с одновременным болевым воздействием на кисть; не прекращая болевого воздействия на кисть, перевернуть нападающего на грудь с промежуточным контролем коленом плечевого сустава;

выполнить загиб руки за спину и обезоружить нападающего;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Характерные ошибки:

отсутствует контроль за оружием нападающего;

не нанесен расслабляющий удар в голень нападающего;

нападающий не выведен из равновесия;

не проведено обезоруживание нападающего;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий при попытке обезоруживания сотрудника при подходе сзади (пистолет в кобуре). После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки на кисть с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий правой рукой пытается обезоружить сотрудника (извлечь пистолет из кобуры) при подходе сзади):

двумя руками захватить руку нападающего сверху, блокируя доступ к оружию, сделать шаг вперед;

повернуться вправо, нанести расслабляющий удар локтем в лицо нападающего;

захватить левой рукой кисть (ребро ладони) правой руки нападающего;

сделать шаг правой ногой назад, быстро повернуться вправо и кругом, потянуть нападающего к себе, выводя его из равновесия;

провести болевой прием «рычаг руки внутрь»;

выполнить загиб руки за спину;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

двумя руками захватить руку нападающего сверху, блокируя доступ к оружию, сделать шаг вперед, повернуться вправо, нанести расслабляющий удар локтем в лицо нападающего, захватить левой рукой кисть (ребро ладони) правой руки нападающего;

сделать шаг правой ногой назад, быстро повернуться вправо и кругом, потянуть нападающего к себе, выводя его из равновесия, провести болевой прием «рычаг руки внутрь», выполнить загиб руки за спину;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не выполнен шаг вперед с захватом руки нападающего;

не нанесен расслабляющий удар локтем в лицо нападающего;

не выполнен срыв захвата руки нападающего;

при захвате руки нападающего поворот выполнен медленно;

не выполнен рывок;

не выполнен переход на сопровождение с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий при угрозе применения пистолета в упор при подходе сзади. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (сотрудник с поднятыми руками стоит спиной к нападающему, нападающий угрожает пистолетом в упор сзади (пистолет в правой руке)):

слелать шаг назад, одновременно повернуться направо и кругом, блокируя вооруженную руку нападающего подставкой правого предплечья внутрь;

сделать шаг левой ногой к нападающему, захватить левой рукой лучезапястный сустав вооруженной руки нападающего;

ударом правой руки (кистью или кулаком) нанести удар по кисти вооруженной руки нападающего и обезоружить его;

захватить двумя руками кисть нападающего и нанести расслабляющий удар ногой в его голень;

с рывком нападающего руками к себе и наружу выполнить болевой прием «рычаг руки наружу» и осадить его;

продолжая оказывать болевое воздействие на захваченную кисть, перевернуть нападающего на грудь, зафиксировать коленом его плечевой сустав, выполнить загиб руки за спину, заставить нападающего подняться и сопроводить к оружию;

подойдя к оружию, правой ногой наступить на него, поставить нападающего на колени, наклонить его голову до опоры, стать на левое колено, прижимая локоть захваченной руки к левому бедру;

подобрать оружие;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

На *этапе углубленного разучивания* приема необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сделать шаг назад, одновременно повернуться направо и кругом, блокируя вооруженную руку нападающего подставкой правого предплечья внутрь;

сделать шаг левой ногой к нападающему, захватить левой рукой лучезапястный сустав вооруженной рукой нападающего; ударом правой руки (кистью или кулаком) нанести удар по кисти вооруженной руки нападающего и обезоружить его; захватить двумя руками кисть нападающего и нанести расслабляющий удар ногой в его голень;

с рывком нападающего руками к себе и наружу выполнить болевой прием «рычаг руки наружу» и осадить его; продолжая оказывать болевое воздействие на захваченную кисть, перевернуть нападающего на грудь, зафиксировать коленом его плечевой сустав, выполнить загиб руки за спину, заставить нападающего подняться и сопроводить к оружию;

подойдя к оружию, правой ногой наступить на него, поставить нападающего на колени, наклонить его голову до опоры, стать на левое колено, прижимая локоть захваченной руки к левому бедру, подобрать оружие и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не выполнен уход с линии огня;

нарушена оптимальная дистанция;

при захвате не зафиксирована кисть вооруженной руки нападающего;

не проведено обезоруживание нападающего;

не выполнен рывок руками к себе и наружу при выведении из равновесия;

не подобрано оружие;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий при попытке обезоруживания сотрудника при подходе спереди (пистолет в кобуре). После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки на кисть с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (нападающий правой рукой пытается обезоружить сотрудника (извлечь пистолет из кобуры) при подходе спереди):

сделать шаг назад, двумя руками захватить руку нападающего, блокируя доступ к оружию;

нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

сорвать захват и вывести нападающего из равновесия;

провести болевой прием «рычаг руки внутрь»;

выполнить загиб руки за спину;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* приема необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сделать шаг назад, двумя руками захватить руку нападающего, блокируя доступ к оружию, нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего, сорвать захват и вывести его из равновесия;

провести болевой прием «рычаг руки вовнутрь» и выполнить загиб руки за спину;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не выполнен шаг назад;

не нанесен расслабляющий удар ногой в голень нападающего;

не выполнен срыв захвата руки нападающего;

отсутствует болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы нападающего;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий при угрозе применения пистолета в упор при подходе спереди. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения и повторить положение контроля захваченной руки с болевым воздействием на плечо и предплечье нападающего.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (сотрудник стоит лицом к нападающему, нападающий угрожает пистолетом в упор спереди (пистолет в правой руке)):

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

сделать шаг левой ногой в сторону, повернуться вправо, одновременно блокируя вооруженную руку нападающего подставкой левого предплечья внутрь;

захватить левой рукой вооруженную руку нападающего, а ударом правой (кистью или кулаком) нанести удар по кисти вооруженной руки нападающего и обезоружить его;

захватить двумя руками кисть нападающего и нанести расслабляющий удар ногой в его голень;

с рывком нападающего руками к себе и наружу выполнить болевой прием «рычаг руки наружу» и осадить его;

продолжая оказывать болевое воздействие на захваченную кисть, перевернуть нападающего на грудь, зафиксировать коленом его плечевой сустав, выполнить загиб руки за спину, заставить нападающего подняться и сопроводить к оружию;

подойдя к оружию, правой ногой наступить на него, поставить нападающего на колени, наклонить его голову до опоры, стать на левое колено, прижимая локоть захваченной руки к левому бедру;

подобрать оружие;

перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сделать шаг левой ногой в сторону, повернуться вправо, одновременно блокируя вооруженную руку нападающего подставкой левого предплечья внутрь;

захватить левой рукой вооруженную руку нападающего, а ударом правой (кистью или кулаком) нанести удар по кисти вооруженной руки нападающего и обезоружить его; захватить двумя руками кисть нападающего и нанести расслабляющий удар ногой в его голень;

с рывком нападающего руками к себе и наружу выполнить болевой прием «рычаг руки наружу» и осадить его; продолжая оказывать болевое воздействие на захваченную кисть, перевернуть нападающего на грудь, зафиксировать коленом его плечевой сустав, выполнить загиб руки за спину, заставить нападающего подняться и сопроводить к оружию;

подойдя к оружию, правой ногой наступить на него, поставить нападающего на колени, наклонить его голову до опоры, стать на левое колено, прижимая локоть захваченной руки к левому бедру; подобрать оружие и перейти на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не выполнен уход с линии огня;

нарушена оптимальная дистанция;

не проведено обезоруживание нападающего;

при захвате не зафиксирована кисть вооруженной руки нападающего;

не выполнен рывок руками к себе при выведении из равновесия;

не подобрано оружие;

отсутствует переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Методика обучения технике выполнения защитных действий при угрозе применения ружья (автомата) в упор при подходе спереди. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (сотрудник стоит лицом к нападающему, нападающий угрожает автоматом (ружьем) в упор спереди):

сделать шаг левой ногой в сторону, повернуться вправо, одновременно левой рукой захватить ствол автомата (ружья) и направить его вниз;

правой рукой захватить приклад автомата (ружья) и резко потянуть его к себе;

вырвать оружие из рук нападающего;

нанести удар стволом автомата (ружья) в грудь нападающего;

сделать шаг назад, разорвать дистанцию;

извлечь табельное оружие из кобуры;

перейти на конвоирование нападающего под угрозой применения огнестрельного оружия.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

сделать шаг левой ногой в сторону, повернуться вправо, одновременно левой рукой захватить ствол автомата (ружья) и направить его вниз, правой рукой захватить приклад автомата (ружья) и резко потянуть его к себе;

вырвать оружие из рук нападающего и нанести удар стволом автомата (ружья) в грудь нападающего;

сделать шаг назад, разорвать дистанцию, извлечь табельное оружие из кобуры и перейти на сопровождение нападающего под угрозой применения огнестрельного оружия.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Кафедра профессиональной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Характерные ошибки:

не выполнен уход с линии огня;

нарушена оптимальная дистанция;

вырывать автомат (ружье) в сторону большого пальца.

Методика обучения технике выполнения защитных действий при угрозе применения ружья (автомата) в упор при подходе сзади. После показа приема в целом необходимо ознакомить занимающихся с техникой его выполнения.

На *этапе ознакомления и начального разучивания* необходимо выполнять прием под счет руководителя по элементам техники в следующей последовательности (сотрудник стоит спиной к нападающему, нападающий угрожает автоматом (ружьем) в упор сзади):

выполнить разворот на левой ноге вправо, предплечьем левой руки направить ствол автомата (ружья) вниз;

правой рукой захватить ствол, а левой – приклад автомата (ружья) и резко потянуть его к себе;

вырвать оружие из рук нападающего;

нанести удар стволом автомата (ружья) в грудь нападающего;

сделать шаг назад, разорвать дистанцию;

извлечь табельное оружие из кобуры;

перейти на конвоирование нападающего под угрозой применения огнестрельного оружия.

На *этапе углубленного разучивания* необходимо отрабатывать прием, соединяя элементы техники и и акцентируя внимание на наиболее сложных моментах и исправлении ошибок:

выполнить разворот на левой ноге вправо, предплечьем левой руки направить ствол автомата (ружья) вниз, правой рукой захватить ствол, а левой – приклад автомата (ружья) и резко потянуть его к себе;

вырвать оружие из рук нападающего и нанести удар стволом автомата (ружья) в грудь нападающего;

сделать шаг назад, разорвать дистанцию, извлечь табельное оружие из кобуры и перейти на сопровождение нападающего под угрозой применения огнестрельного оружия.

Углубленное разучивание заканчивается выполнением приема целиком – медленно, без остановок, постепенно, используя метод повторного упражнения, добиваясь сокращения времени проведения приема.

Характерные ошибки:

не выполнен уход с линии огня;

нарушена оптимальная дистанция;

вырывать автомат (ружье) в сторону большого пальца.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ОТ УДАРОВ РУКАМИ, НОГАМИ

11.1. **Понятие о боевой стойке**

Эффективность применения и использования приемов самообороны в значительной степени зависит от правильной стойки.

Стойка является основным исходным положением как для защитных, так и для атакующих действий. Поэтому положение тела в стойке должно отвечать как минимум двум требованиям: способствовать сохранению равновесия при выполнении различных передвижений и позволять быстро переходить от защитных действий к атакующим, и наоборот. В ходе поединка тело находится в полповорота левым или правым плечом вперед к атакующему в зависимости от необходимости выполнения защитных или атакующих действий. Соответственно положение и действия занимающегося, ширина и длина стойки в ходе поединка могут существенно изменяться, а ее высота остается относительно постоянной.

Рассмотрим выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий в положении двух стоек: боевой и фронтальной.

Боевая стойка может быть левосторонней и правосторонней. *Левосторонняя стойка* – ноги врозь, левая нога впереди на стопе, правая – сзади на передней части стопы (пятка приподнята) параллельно левой, на расстоянии естественного шага. Обе ноги слегка согнуты в коленных суставах, масса тела распределена на них равномерно (при этом тело не должно быть излишне напряжено). Данное расположение ног позволяет свободно выполнять шаги и перемещения в любую сторону. Голова при этом незначительно наклонена вперед, взгляд направлен прямо, плечи слегка округлены. Левая рука согнута в локтевом суставе (угол больше прямого) и вытянута вперед в направлении атакующего. Правая – согнута, локоть прижат к туловищу. Кисти обеих рук расположены на уровне подбородка, сжаты в кулак, локти опущены.

При *правосторонней стойке* впереди соответственно находятся правая нога и рука, в остальном положение тела остается прежним.

Фронтальная стойка – ноги врозь (ноги согнуты незначительно, расположены параллельно на ширине плеч), туловище прямое, плечи чуть

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

округлены, предплечья согнуты и прижаты к груди, локти опущены, кисти сжаты в кулаки и повернуты пальцами к себе, находятся на уровне подбородка, голова наклонена вперед, взгляд направлен прямо. Масса тела распределена равномерно на обе ноги. Названное исходное положение является базовым для разучивания техники выполнения ударов руками и ногами, принятия левосторонней или правосторонней боевой стойки.

Передвижения в боевой стойке вправо – находясь в положении левосторонней боевой стойки, выполнить поочередно полшага вправо вначале ногой, отведенной назад, затем – вынесенной вперед.

Передвижения в боевой стойке влево – перемещение влево начинается с перестановки ноги, вынесенной вперед. Находясь в положении левосторонней боевой стойки, выполнить поочередно полшага влево вначале ногой вынесенной вперед, затем – отведенной назад.

Передвижения в боевой стойке вперед – находясь в левосторонней боевой стойке, выполнить поочередно полшага вперед вначале ногой, вынесенной вперед, затем – отведенной назад.

Передвижения в боевой стойке назад – находясь в левосторонней боевой стойке, выполнить поочередно полшага назад вначале ногой, отведенной назад, затем – вынесенной вперед.

Передвижения в боевой стойке по кругу – повороты вправо или влево в положении левосторонней боевой стойки лицом к атакующему выполняются с опорой на вынесенную вперед ногу, другая нога выполняет перемещение по кругу полушагом.

11.2. **Методика обучения ударам руками**

Начиная изучение техники ударов руками, в первую очередь следует обратиться к изучению техники прямых ударов. Именно прямые удары придают организованность действиям на ринге и лучше всего способствуют овладению техникой ударов руками.

Прямые удары широко используются в бою: они применяются для атак и как контрудары в соединении со всеми видами защиты, а также для прерывания действий атакующего и сохранения дальней дистанции. Поэтому, изучив технику прямых ударов и технику перемещений в отдельности, следует перейти к изучению прямых ударов, выполняемых при различных перемещениях.

Боковые удары по своей эффективности и применению занимают одно из первых мест среди всех основных ударов руками.

Боковым ударом можно начинать, развивать атаку, дополняя прямой удар, широко использовать при контратаках, особенно после защиты шагом в сторону или нырком.

Данный вид ударов широко используют на всех трех дистанциях: дальней, средней и ближней. Боковые удары наносят согнутой рукой, закрепленной в локтевом суставе.

Угол сгиба руки в локтевом суставе, образуемый плечом и предплечьем, определяет величину дистанции, на которой проводят боковой удар.

Малый угол сгибания в локтевом суставе дает возможность для применения бокового удара на дальней дистанции. Большой угол сгибания – для применения на ближней дистанции. Средний, между малым и большим, угол сгибания – для применения на средней дистанции.

Удар снизу применяют на средней и ближней дистанциях. Наиболее удобно его применение на ближней дистанции. Удар снизу наносят согнутой в локтевом суставе рукой как в голову, так и в туловище.

Удар снизу лучше использовать как контрудар в сочетании с защитой против атакующих действий со стороны атакующего либо при собственной атаке, но обязательно дополняя им прямые или боковые удары.

Начинать атаку с удара снизу крайне опасно, так как противник легко может опередить такую атаку своими встречными ударами.

Рациональнее всего наносить удар снизу после нырка или уклона, а также при развитии атаки или контратаки следом за прямыми или боковыми ударами. Удар снизу приобретает силу в момент резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища, выдвигающим бьющую руку к цели, переносом массы тела и незначительным выпрямлением руки к моменту нанесения удара.

11.3. **Методика обучения ударам ногами**

Основные принципы и общие правила выполнения ударов ногами. Технику работы ногами используют во многих видах единоборств. Атакующие действия, оригинальная манера движений ног при блокировании, перемещениях и множестве разнообразных действий, выполняемых в прыжке, позволяют занимающимся показать различные стороны своей подготовленности (скорость, координация движений и т. п.).

Удары ногами весьма специфичны. Можно выделить несколько основных их разновидностей: пробивающие, пронизывающие, толкающие, давящие, сметающие, в прыжке.

В зависимости от высоты нахождения поражаемой области удары подразделяются на высокие, средние и низкие.

Максимальное использование разгибания коленного сустава опорной ноги.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Массу тела следует переносить с бьющей ноги к месту ее контакта с телом атакующего, а затем обратно на опорную ногу.

Опорная нога должна обеспечивать хорошую устойчивость телу.

Перед началом удара следует придать телу необходимую ориентацию по отношению к местонахождению атакующего.

В момент ударного взаимодействия стопа опорной ноги должна быть неподвижна.

В момент ударного взаимодействия нельзя отрывать от пола пятку опорной ноги.

Для обеспечения устойчивости колено опорной ноги (за исключением давящих ударов) должно быть слегка согнуто (не путать с максимальным разгибанием коленного сустава!).

Объект атаки и расстояние до него предварительно должны быть тщательно выверены.

Помимо этих общих принципов есть свои особенности в исполнении каждого удара ногами.

В поединке важно не только нанести мощный и точный удар, но и быстро отдернуть атакующую ногу, вернув ее в исходное положение, чтобы избежать захвата, а также с целью подготовки следующих технических действий.

Техника выполнения защитных действий от ударов. Занимающийся должен хорошо усвоить защитные приемы и уметь быстро и точно их выполнять. Целесообразно вначале овладеть техникой защит без партнера, что значительно облегчит усвоение защит с партнером и поможет быстрее довести выполнение их до автоматизма. Выполнение защитных действий значительно сложнее ударов и передвижений. Во-первых, от каждого удара могут быть применены несколько разных защит в зависимости от дистанции, скорости и тактических замыслов. Во-вторых, защиты следует применять быстро и своевременно в момент заключительной фазы идущей на удар руки атакующего, что требует молниеносной сложной реакции.

В каждом конкретном случае применяют те защитные действия, которые создают наиболее выгодное положение для контрдействий в ответной или встречной форме. Так, например, при атаке длинным прямым ударом левой рукой в голову можно не принимать бой, отступив шаг назад, но можно сделать отбив правой рукой влево с шагом в сторону и нанести ответный боковой удар левой рукой в голову или туловище. Можно также приблизиться к атакующему, сделав уклон влево (вправо), и выполнить последующие действия уже на средней или ближней дистанции. В случае атаки одного из атакующих боковым ударом в голову

с дальней дистанции другой атакующий с целью сохранения указанной дистанции делает уклон назад или шаг назад. А чтобы войти в ближнюю дистанцию, он выполняет нырок. Поэтому изучение и совершенствование защитных действий должно быть всегда обусловлено определенной боевой ситуацией.

Ввиду быстроты выполнения защитные действия производят с малой амплитудой. Поэтому возрастает роль зрительного контроля для определения начала и вида удара, который надо предотвратить данной защитой. Качество защиты определяется ее своевременностью и точным расчетом, она не должна быть ни преждевременной, ни запоздалой. А если учесть, что удары наносят один за другим с очень малым промежутком времени, то защитные действия должны отличаться большой слаженностью, обеспечивающей неуязвимость.

Чтобы уберечься от встречных ударов во время собственных атак, атакующий должен быть готовым к защитным и контратакующим действиям и отвечать на них подставкой или уклоном. Например, если при атаках наносят прямые удары с целью дальнейших активных действий на средней и ближней дистанциях, то это делают с применением уклонов.

Совершенство защитных действий определяется не только правильностью механики движений, но и быстротой выполнения их. Чем искуснее и разнообразнее применяемая защита, тем выше общий класс бойца, тем более неуязвим он в бою. Результаты наблюдений показывают, что многие спортсмены даже высших разрядов, выступающие в крупных соревнованиях, применяют очень узкий круг защитных действий. Большой арсенал разнообразных защитных действий, правильно и прочно усвоенных, должен стать тем фундаментом, на основе которого занимающийся сможет достичь высокого уровня мастерства. Чем больше защитных действий освоил обучающийся, тем успешней он их совершенствует, тем легче ему овладевать новыми. Пока занимающийся не овладеет необходимым количеством защит, ему нельзя выступать в соревнованиях.

Защита уклоном применяется в основном от ударов руками прямых и снизу, направленных в голову.

Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны защищающегося, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов), используя наклоны своего туловища: назад, вправо вперед, влево вперед, влево назад, вправо назад, вправо-влево.

При выполнении уклонов защищающийся не уходит с линии атаки, его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо вперед, так и влево вперед, но

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

безопаснее вправо вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево.

Защита уклоном дает определенное преимущество, поскольку защищающийся от удара сохраняет прежнюю дистанцию и его руки свободны для проведения встречных и ответных ударов.

Уклоны вправо вперед и влево вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище. При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище атакующего выполняется левой рукой. При уклоне влево встречный удар в голову или туловище атакующего выполняется правой рукой.

Защита подставкой предусматривает такие действия, при которых защищающийся подставляет под удар (удары) определенные части своего тела (ладонь (раскрытую или сжатую в кулак), плечо, предплечье, голень, бедро), что не вызывает у него особых болевых ощущений. Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, занимающийся сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

Подставкой можно защищаться на всех дистанциях: ближней, средней, дальней. Подставленная часть тела оказывается к атакующему ближе, чем та точка, в которую он целился, поэтому и удар по подставке приходится вовсе не в момент полной концентрации сил.

Кисть подставляют для защиты головы. Главное – успеть поставить руку на пути удара ладонью к атакующему. А чтобы все же случайно не пропустить удар, нужно вывести вперед противоположное плечо так, чтобы оно коснулось подставленной ладони. Такая сдвоенная подставка увеличивает площадь защиты и затрудняет для атакующего поражение цели. При этом следует «напружинить» руку, чтобы не получить удар от собственной ладони.

Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши – левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) атакующий наносит удар.

Плечо (имеется в виду часть руки от плечевого до локтевого сустава) подставляют, когда хотят прикрыть челюсть от мощного удара. При этом можно опереться кистью на собственную голову, чтобы распределить силу удара на бóльшую поверхность.

Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов. Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой – правое. Левосторонняя стойка позволяет подставлять под прямой удар левой как левое, так и правое плечо, но под прямой удар правой – только левое плечо.

Когда подставляют предплечье, плечевую часть руки лучше прижимать к туловищу – для опоры и еще на тот случай, если подставка не успеет занять своего места на пути удара атакующего. Независимо от того, в какую сторону (по отношению к ногам) придется заворачивать туловище при подставке свободную руку лучше удерживать неподалеку от подставленной, чтобы уменьшить незащищенную площадь.

Особую часть подставок составляют подставки двух предплечий одновременно. Две руки, действуя совместно и согласованно в едином движении, создают мощную защиту при ударах в голову или туловище. Однако такая подставка существенно ограничивает поле зрения защищающегося, поэтому ее применение в бою должно быть сопряжено с немедленными (или одновременными) контратакующими действиями, чтобы соперник не мог воспользоваться временной «слепотой».

Подставка голени во многом напоминает вынос атакующей ноги для высокого удара, среднего между прямым и круговым. Разница в том, что колено впоследствии не разгибается, а наоборот, максимально напрягается для создания прочной подставки. Это совершенно не мешает после успешной подставки из того же самого положения нанести ответный удар ногой (прямой или круговой).

Подставка бедра, хотя она и возможна в ходе поединка, все-таки не находит широкого применения. Происходит это в основном потому, что против низких ударов (в пах) разумнее применять подставку голени.

Защита отбивом предусматривает такие действия занимающегося, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку атакующего с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает занимающемуся своеобразную защиту. Отбив представляет собой своего рода удар по наносящей удар руке атакующего.

Разница между блоком и отбивом не слишком отчетлива – и тем не менее она существует. Отбив – движение более амплитудное, в его задачи входит не просто отведение удара с линии атаки, а скорее отбрасывание атакующей конечности достаточно далеко – так, чтобы атакующий оказался практически полностью раскрытым для нанесения ответного удара или потерял равновесие из-за непредвиденного размаха движения.

Отбив выполняют раскрытой или сжатой в кулак ладонью или предплечьем по кулаку или предплечью атакующего. Отбив левой рукой – по дуге слева вниз. Отбив можно выполнять как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов. Отбивы выполняют влево, вправо, вверх, вниз. При выполнении отбивов влево или вправо движение от-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

бивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Чтобы дать своей руке возможность двигаться с большей амплитудой, ее (руку) при отбивах не следует напрягать с тем же усердием, что и при проведении блоков. Выполняя отбив, массу тела лучше переносить на ногу, одноименную свободной руке, т. е. не выполняющей отбив и потому имеющей возможность для нанесения контрудара.

Защита уходом предусматривает такие действия защищающегося, которые дают ему возможность, используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны атакующего. Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо назад, влево назад, вправо, влево, вправо вперед, влево вперед.

Защита уходом связана:

а) с разрывом дистанции (уход шагом назад);

б) разрывом дистанции и уходом с линии атаки (уход шагом влево назад, вправо назад);

в) уходом с линии атаки (уход шагом вправо, влево);

г) уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо вперед, влево вперед).

Защита уходом может быть использована практически против любого удара. При ее выполнении первоначальное распределение массы тела на ноги может сохраняться или меняться. Изменения в распределении массы тела происходят, как правило, в тех случаях, когда при уходе используют развороты туловища и переносы массы тела с одной ноги на другую.

К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево вперед и вправо вперед.

Выпад – это резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада массу тела полностью переносят на ногу, выполняющую шаг.

Независимо от того, в какую сторону выполняют уход (шаг или выпад), защищающийся всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

Защита блокированием (блок) – отражение нападения атакующего, оборонительное действие движением руки снаружи или изнутри, которым удар атакующего отбивается. Это, в сущности, только касание руки атакующего, которое не требует много силы; ровно столько, сколько необходимо, чтобы удар атакующего прошел мимо цели.

Эту технику нужно проводить кистью и предплечьем, в то время как локоть почти совсем неподвижен. Блок не должен быть сильным движением вроде удара саблей или бичом. Любое ненужное движение руки откроет тело для новых нападений. Другими словами, блок нужно провести так, чтобы этого движения было достаточно для отведения удара и защиты от него.

Правильный момент применения блока важнее силы. Если защищающийся отреагирует слишком рано, атакующий может изменить направление удара или использовать это движение, чтобы нанести другой удар. Поэтому можно дождаться последнего момента и блокировать тогда, когда удар уже почти достиг цели.

Важно научиться блокировать только истинное нападение. При инстинктивном блокировании ложного нападения необходимо контролировать свои движения, чтобы рука не двигалась слишком сильно. Необходимо тренироваться, чтобы различать истинное и ложное нападение как при ударе ногами, так и при ударе руками. После длительной тренировки можно научиться блокировать только истинные нападения без реагирования на ложные.

Иногда блоком называют накладку, т. е. наложение руки на конечность атакующего, с тем чтобы предотвратить возможность нанесения им удара.

Однако в основном своем значении блок – это защита. Смысл блока в том, чтобы отвести ударное движение атакующего за пределы поражаемой зоны (контуров тела), но не далее, потому что за пределами этой зоны удар уже не может угрожать.

Отличие блока от подставки в том, что блок встречается с ударом не в фиксированном положении. Блокирующая конечность сталкивается с атакующей на полпути и далее продолжает свое движение вместе с ней, но уже вовсе не к той первоначальной цели, которую наметил себе атакующий.

Отсюда и специфическое направление движения блокирующей конечности: не навстречу удару, а поперек него, практически под прямым углом к направлению удара.

Как правило, блок перекрывает целое направление, а не просто, вроде подставки, ставится в отдельную точку. Так, например, горизонтальный блок предплечьем перекрывает всю среднюю секцию – от пояса до подбородка, а вертикальный – всю голову.

В блоках предплечьем, подобно ударам ногами, также можно выделить 3 фазы: исходное положение, фаза замаха, или подготовительная, и собственно блокирующее движение.

Защиты этого ряда несколько условно называются «блоки предплечьем», поскольку в защитном движении участвует не только предпле-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

чье, но и туловище (хотя в разных блоках по-разному), а также вторая рука, которая своим реверсивным движением поддерживает и усиливает действия блокирующей руки.

При проведении практически всех блоков предплечьем необходимо следить за тем, чтобы кисть блокирующей руки оставалась сжатой в кулак – это помогает лучшим образом напрячь мышцы плеча и предплечья в основной фазе блокирующего движения.

При *горизонтальном блоке предплечьем снаружи* предплечье перемещается так, что на протяжении всего движения остается практически вертикальным, как бы сметая все атаки атакующего. Туловище, поддерживая блок, заворачивается в ту же сторону, в которую движется блокирующая рука. Свободная рука уходит назад, готовя удар или новый блок.

В *горизонтальном блоке предплечьем изнутри* предплечье движется дугообразным, почти круговым движением вокруг локтя. Локоть при этом также выдвигается наружу – за тот контур тела, который виден со стороны атакующего. Туловище слегка разворачивается навстречу движению блокирующей руки.

Горизонтальные блоки предплечьем называются «снаружи» и «изнутри» по отношению к собственной боевой стойке: блок снаружи своим исполнением как бы закрывает стойку внутрь, а блок изнутри – раскрывает ее наружу. Однако по отношению к конечностям атакующего оба этих блока могут проводиться как снаружи (со стороны локтя), так и изнутри (с внутренней стороны локтевого сгиба).

При *вертикальном блоке* предплечье движется снизу вверх перед лицом защищающегося, сохраняя наклонное положение примерно под одним и тем же углом к горизонту. Это движение словно «смахивает» все удары. В этом блоке туловище почти не принимает участия – вместо него активно работает плечевой пояс.

При выполнении защиты *нижним блоком* предплечьем рука проходит сверху вниз перед туловищем и пахом – от верхнего положения у плеча и до нижнего положения впереди – слегка в стороне от туловища, примерно на уровне бедра. Туловище несколько разворачивается навстречу движению блокирующей руки – помимо поддержки блока это позволяет сократить доступную для поражения площадь фигуры.

Вертикальный и нижний блоки предплечьем точно так же, как и оба горизонтальных блока, можно проводить как снаружи, так и изнутри по отношению к атакующей конечности.

«Спаренные» блоки двумя предплечьями мощнее «одиноких» защитных движений, однако их применение требует как большого опыта, так и особенных условий, которые не так уж часто складываются на ринге.

Крестообразные блоки обоими предплечьями нередко встречаются во многих единоборствах, а в некоторых не применяются из-за высокой вероятности невольного захвата ноги атакующего при такой защите.

Защита нырком представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом массы тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, чтобы, убирая голову из-под удара атакующего движением туловища вниз и в сторону от удара, пропустить удар атакующего над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой атакующего, наносившей удар.

При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов:

выполняемых во время выпрямления – в этот момент удобнее всего нанесение ударов снизу;

выполняемых после полного выпрямления, т. е. после нырка, в этот момент возможно нанесение как боковых ударов, так и ударов снизу.

Для разучивания нырка надо занять боевую стойку против атакующего на расстоянии, чуть меньшем вытянутой руки. Атакующий должен положить свою правую руку на правое плечо защищающегося, а затем поднять ее на 1–2 см и продолжать держать прямо так, чтобы пальцы его правой ладони находились над правым плечом защищающегося.

Защищающийся должен выполнить нырок, приседая на ногах и перенося массу тела на левую ногу. При движении туловища вниз отводить голову вместе с туловищем чуть влево, продолжая смотреть в глаза атакующего. Ориентируясь на вытянутую руку атакующего, необходимо рассчитывать глубину движения туловища вниз так, чтобы голова оказалась чуть ниже уровня его вытянутой руки.

Опустившись до необходимой глубины и сохраняя положение головы, туловища и ног, вращением на ногах защищающийся начинает переносить массу тела с левой ноги на правую. Как только распределение массы тела на ногах будет равным 50 % на левой ноге и 50 % на правой, защищающийся начинает приподниматься вверх, выпрямляясь на ногах и продолжая перенос массы тела на правую ногу. С полным выпрямлением масса тела полностью переносится на правую ногу, а левое плечо оказывается под правой ладонью атакующего. Нырок завершен.

С целью дальнейшей отработки необходимо выполнить еще один нырок – с переносом массы тела на левую ногу.

Для этого нужно опуститься на ногах, слегка наклоняя туловище вперед, причем настолько, чтобы не терять из вида глаза атакующего. Глубина нырка рассчитывается таким образом, чтобы голова защищаю-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

щегося прошла под рукой атакующего. Как только необходимая глубина достигнута, начинается перенос массы тела с правой ноги на левую. Как только масса тела на обеих ногах сравняется, защищающийся выпрямляется на ногах, продолжая перенос массы тела на левую ногу.

Равномерное распределение массы тела на ноги происходит в тот момент, когда голова защищающегося проходит под рукой атакующего.

Аналогичным образом следует отрабатывать нырок и под левую руку.

При разучивании и отработке нырка особое внимание надо обратить на то, что в процессе его выполнения следует неотрывно наблюдать за взглядом атакующего, не упуская его глаза из поля зрения ни на мгновение.

Защита остановкой – наиболее сложная из всех защит, выполняемых руками. Ее цель – парировать, остановить удар в начале или перед началом его нанесения. Остановки применяют против боковых ударов и ударов снизу в основном на средней и ближней дистанциях. Защищающийся должен точно определить, какой рукой и в какое время будет нанесен удар, с тем чтобы его предотвратить или парировать. Выполняемая левой и правой руками защита остановкой, как правило, сочетается с движением вперед.

Этот прием защищающийся выполняет коротким нажимом на кулак, плечо или предплечье бьющей руки в зависимости от дистанции и длины удара, после чего возвращает руку в исходное положение или выполняет ею другие действия.

Как правило, остановку удара правой делают левой рукой, а удара левой – правой рукой. Наиболее часто применяют следующие остановки:

остановка кулака бьющей руки (в ближнем бою при ударе снизу) – в конце движения перчатка выставленной руки раскрывается и коротким нажимом на кулак, плечо или предплечье предотвращает удар;

остановка плеча бьющей руки выполняется с целью сблизиться с атакующим. Одновременно с движением вперед производят короткий нажим ладонью на плечо и не дают выполнить резкий удар правой рукой.

В ближнем бою остановку применяют как для предупреждения удара, так и для того, чтобы выбрать удобную позицию и подготовить свой удар.

11.4. **Методические указания при отработке защитных действий**

Занимающийся должен одновременно усваивать как технику ударов, так и технику защитных действий (например, движения прямых ударов и параллельно с ними – защиты от них в различных сочетаниях на месте и в движении).

Разучивание защитных действий начинают в колонном строю, стоя на месте в боевой стойке, а потом в движении вперед, назад, в стороны и по кругу с остановками.

В строю руководитель поправляет каждого занимающегося в отдельности, затем переходит к индивидуальной форме работы. Каждый из занимающихся сначала по заданию, а потом самостоятельно выполняет движения защитных действий под наблюдением руководителя.

Особое внимание надо обращать на сочетание движений туловищем, руками, головой и перемещением массы тела с одной ноги на другую.

Некоторым занимающимся в силу их конституционных особенностей, физического развития и боевой активности легко дается изучение и совершенствование таких сложных защитных действий, как нырки и уклоны. Обычно занимающиеся такого типа склонны к ведению боя на средней и ближней дистанциях, поэтому к выполнению нырков и уклонов их следует привлекать на первом этапе обучения. Для этой цели рекомендуется индивидуальная работа руководителя с занимающимися над совершенствованием сложных защитных действий и техники различных ударов по лапам.

Технике выполнения ударов и защитных действий следует уделять внимание во время утренней прогулки, на занятиях по общей физической подготовке, в начале и в конце специализированных занятий в зале. Совершенствовать необходимо не только избранные приемы, а все виды боевых действий, постепенно увеличивая скорость движений, доводить их до автоматизма.

Обязательным является использование различных подготовительных упражнений, способствующих развитию координации движений. Например, для овладения техникой защитных действий передвижением следует практиковать серию специальных упражнений, стимулирующих развитие мышц нижних конечностей, совершенствующих быстроту, увеличивающих силу толчка и др. Для успешного овладения нырками и уклонами надо уделить внимание развитию мышц туловища, придать им гибкость, силу и т. д.

Для изучения защитных действий руководитель использует прием массового обучения. Группа из 10–12 человек строится в колонну по 4. Стоя лицом к ней, руководитель разъясняет, а затем показывает удар и защиту от него, например наносит прямой удар левой рукой, указывая на защиту уклоном, и т. д.

К изучению ударов и защитных действий в парах переходят после овладения этими действиями индивидуально: занимающиеся перед зеркалом контролируют свои движения, учитывая замечания руководителя.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Учебно-тренировочный процесс должен строиться таким образом, чтобы изучению и совершенствованию защитных действий в нем отводилось больше времени, чем другим видам технической и тактической подготовки. Выбранную защиту надо осуществлять быстро, защитное действие должно сопровождаться контрударом в ответной или во встречной форме. При обучении и совершенствовании того или иного защитного действия его сущность и форму следует разъяснить и добиться того, чтобы занимающийся мысленно выполнял тактическое предназначение каждого защитного действия. Если, например, изучается уклон, занимающийся должен представлять действия атакующего, от которых он применяет защиту уклоном. Благодаря такому методическому приему каждому действию в атакующих или оборонительных маневрах придается тактический замысел, т. е. развивается тактическое мышление.

ГЛАВА 12

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Проверка уровня физической подготовки каждого сотрудника осуществляется не реже одного раза в год и включает оценку общей физической подготовки и определение уровня владения боевыми приемами борьбы.

Уровень общей физической подготовленности сотрудников определяется по результатам выполнения контрольных нормативов. В свою очередь, общая физическая подготовленность курсантов (слушателей) учреждений образования МВД определяется по результатам выполнения нормативов, разработанных учреждениями образования МВД и согласованных с главным управлением кадров МВД.

По результатам ежегодного медицинского освидетельствования с учетом возраста и состояния здоровья сотрудники распределяются по МВГ.

12.1. Нормативы по физической подготовке для мужчин и техника их выполнения

Определение уровня аэробной выносливости. *Бег на дистанции 1 500 м и 3 000 м* проводится на любой местности (беговой дорожке). В беге на длинные дистанции длина шага составляет 190–200 см при частоте 3,5–4,5 шага/с. Вертикальное положение туловища (наклон вперед не превышает 4–5° и может изменяться в пределах 2–3°) обеспечивает оптимальные условия для выноса ноги вперед. Руки согнуты под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движением ног. Работа рук обеспечивает поддержание равновесия и способствует ускорению или замедлению темпа движения. Ноги ставят на дорожку по обе стороны средней линии с передней части стопы.

Момент эффективного отталкивания осуществляется под углом 50–55° и характеризуется полным выпрямлением ноги. Голень параллельна толчковой ноге. Во время отталкивания происходит мах свободной ногой, который заканчивается торможением бедра за счет включения мышц задней поверхности. В период отталкивания и маха тело переходит в фазу полета, где бегун получает относительный отдых. Нога, за-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

канчивая толчок, расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром. Голень второй ноги реактивно выносят вперед. Эффективное отталкивание заканчивают поворотом в тазобедренном суставе в сторону маховой ноги. Сведение бедер обеспечивает приземление слегка согнутой ногой в коленном суставе, уменьшает тормозящее ее действие в момент постановки ноги на переднюю часть стопы. Голень ноги, находящейся сзади, прижимают к бедру, что способствует отдыху и быстрому выносу ноги вперед и вверх.

Основные черты техники бега на длинные дистанции: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и свободны.

При беге по повороту осуществляют небольшой наклон туловища внутрь дорожки, стопу правой ноги ставят с некоторым разворотом пятки наружу. Правая рука работает более активно и несколько внутрь.

Характерные ошибки:

при беге бедро маховой ноги поднимают невысоко, стопу ставят на грунт жестко, сильно выражен передний толчок;

слабо выражен задний толчок, бег на полусогнутых ногах;

малая частота шагов при беге;

напряженный силовой бег – отсутствует захлест голени;

большие вертикальные колебания тела при беге.

Методы устранения ошибок (выполнение специальных беговых упражнений):

бег с высоким подниманием бедра;

многоскоки, бег прыжками, бег в гору;

бег с захлестыванием голени, ладони рук на ягодицах.

Плавание вольным стилем на дистанции 100 м проводят в бассейне или оборудованном водоеме. Старт выполняют со стартовой тумбочки или из воды. По команде «Участникам занять места!» (или удлиненный сигнал свистком) сотрудники занимают места на стартовой тумбочке или в воде; по команде «На старт!» – принимают неподвижное положение для прыжка в воду или отталкивания; по команде «Марш!» (или короткий сигнал свистком) – выполняют произвольный прыжок в воду или отталкивание и проплывают дистанцию любым способом плавания. Поворот выполняют с обязательным касанием стенки (поворотного щита) бассейна (водоема) любой частью тела.

Лыжная гонка на дистанции 5 000 м проводится на местности вне дорог с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуют, как правило, в одном месте.

Определение уровня скоростно-силовой выносливости. *Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях* выполняется из положения упора на брусьях, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты. Сгибание рук – полное до уровня груди, разгибание – до полного выпрямления. Положение сгибания и разгибания фиксируется. Упражнение выполняется без раскачивания и пауз для отдыха в течение 1 мин.

Работающие мышцы при сгибании-разгибании рук в упоре на брусьях: грудные, трицепсы, дельтовидные и широчайшие.

Подготовительные упражнения для выполнения сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях:

сгибание-разгибание рук в упоре лежа, после чего выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа с сокращенной амплитудой и постепенно стараться опускаться ниже (сгибание-разгибание рук в упоре от пола с узкой постановкой рук, постановка рук на ширине плеч и с широкой постановкой, от скамьи с упором сзади);

упражнения с отягощениями (жим штанги лежа узким хватом, французский жим, классический жим лежа, жим гантелей лежа).

Комплексно-силовое упражнение (КСУ) выполняется в течение 30 с из исходного положения лежа на спине (руки на поясе, ноги закреплены): наклоны туловища вперед до касания руками носков ног, возвращение в исходное положение до касания лопатками пола, не опираясь на локти. Допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах. Затем по команде руководителя осуществляется переход в исходное положение (и. п.) упор лежа (руки на уровне груди и выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты, туловище и ноги составляют прямую линию, руки на уровне груди) и в течение 30 с выполняются сгибания-разгибания рук в упоре лежа (полное сгибание в локтевых суставах, разгибание до полного выпрямления). Положение сгибания и разгибания фиксируется.

Работающие мышцы при выполнении КСУ: грудные, дельтовидные, широчайшие, трицепсы, мышцы брюшного пресса.

Подготовительные упражнения для выполнения КСУ:

1) и. п. – упор лежа на полу. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с узкой постановкой рук, постановкой рук на ширине плеч и с широкой постановкой. Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамьи;

2) и. п. – лежа на спине, ноги прямые. Поднять прямые ноги до касания пола носками ног за головой. Возвращаясь в исходное положение, не дотрагиваясь пятками пола, снова начать подъем ног;

3) и. п. – лежа на наклонной доске (угол 45–60°), ноги прямые. Поднять прямые ноги до вертикального положения;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

4) и. п. – в висе на перекладине (гимнастической стенке). Поднять согнутые в коленных суставах ноги до касания коленями груди;

5) и. п. – лежа спиной на скамейке, держась руками за ее края около головы, поднять ноги до угла 45°, удерживая это положение до 1 мин.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из виса на прямых руках хватом сверху до касания подбородком верхней части перекладины. Допускаются рывки и раскачивания. Упражнение выполняется без пауз для отдыха.

Работающие мышцы при подтягивании на высокой перекладине: широчайшие мышцы спины, ромбовидная, большая круглая, грудные, трицепс, бицепс.

Подготовительные упражнения для выполнения подтягивания на высокой перекладине:

1) подтягивание в положении лежа на животе на гимнастической скамейке с продвижением вперед;

2) подтягивание в положении лежа на животе на наклонной гимнастической скамейке, поочередно перехватывая руки;

3) подтягивание на низкой перекладине;

4) из положения седа ноги прямые вперед с хватом вытянутыми вверх руками за канат – подтягивание на канате с опорой на пятки;

5) из виса на низкой перекладине стоя на коленях – подтягивание с опорой ногами (нагрузку данного упражнения может регулировать только сам занимающийся, уменьшая или увеличивая помощь себе ногами (то же с опорой на одну ногу));

6) подтягивание на перекладине хватом снизу с опорой ногами на сиденье стула;

7) подтягивание на перекладине хватом снизу с опорой ногами на спинку стула (так как в этом случае опора для ног неустойчива, занимающийся невольно будет меньше опираться на спинку стула, больше полагаясь на свои руки);

8) лазание по канату;

9) лазание по шведской стенке на руках без помощи ног (обращать внимание занимающихся на необходимость поочередного перехвата рук после подтягивания на двух руках);

10) из положения седа ноги прямые вперед с хватом одной вытянутой вверх рукой за канат и подтягивание на канате с опорой на пятки;

11) подтягивание из виса на перекладине рывком с махом ногами вперед;

12) лазание по канату на руках без помощи ног;

13) из положения лежа на спине, руки в стороны – сведение-разведение рук с отягощением;

14) растягивание эспандера со сведением прямых рук впереди;

15) из положения стоя руки вверх – растягивание резинового жгута, опуская руки вниз дугами наружу;

16) подтягивание на перекладине в висе широким хватом до касания перекладины шеей (с помощью ног, прыжком, махом ногами, с посторонней помощью, самостоятельно).

Рывок гири 24 кг выполняется из положения ноги на ширине плеч, хват стоящей на полу гири сверху за дужку. По команде «Упражнение начинай!» поднимать и опускать гирю, не касаясь ею пола, сначала одной рукой, затем без отдыха другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке. Результат засчитывают по меньшему количеству рывков одной из рук. Во время выполнения упражнения разрешается опираться свободной рукой на бедро, сходить с места, отдыхать не более 3 с. При падении гири результат аннулируют и сотруднику предоставляют вторую попытку.

Поднимание ног к перекладине выполняется в течение 1 мин из положения виса на перекладине на прямых руках хватом сверху до касания перекладины прямыми ногами. Выполняют без раскачивания и пауз для отдыха в исходном положении.

Работающие мышцы при поднимании ног к перекладине: мышцы брюшного пресса.

Подготовительные упражнения, выполняемые при фиксированных руках:

1) лежа на спине, поднять прямые ноги до касания пола за головой носками ног. Возвращаясь в исходное положение, не дотрагиваясь пятками до пола, снова начать подъем ног;

2) лежа на наклонной доске (угол 45–60°), поднять прямые ноги до вертикального положения;

3) в висе на перекладине (гимнастической стенке) поднять согнутые ноги до касания коленями груди.

Подготовительные упражнения, выполняемые при фиксированных ногах:

1) лежа на спине, руки к плечам, поднять и опустить туловище;

2) лежа на спине, на наклонной доске (угол наклона 30–60°), ноги закреплены и слегка согнуты в коленном суставе, поднять туловище до вертикального положения.

Переход из упора присев в упор лежа выполняется в течение 1 мин из положения упор присев. При переходе в положение упор лежа голова, туловище и ноги составляют прямую линию, руки на ширине плеч; при переходе в упор присев колени пересекают условную линию, соединяющую точки касания покрытия руками.

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Работающие мышцы при переходе из упора присев в упор лежа: мышцы брюшного пресса.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется в течение 1 мин из положения упор лежа, руки выпрямлены и на ширине плеч, ноги прямые и сомкнуты, туловище и ноги составляют прямую линию. Выполняется полное сгибание рук в локтевых суставах, разгибание выполняется до полного выпрямления, положение сгибания и разгибания фиксируются.

Работающие мышцы при выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лежа: грудные, дельтовидные, широчайшие, трицепсы.

Подъем туловища из положения лежа на спине выполняется в течение 1 мин из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги закреплены. Подъем туловища вперед выполняется до касания руками носков ног, возврат в исходное положение – до касания лопатками пола, не опираясь на локти. Допускается незначительное сгибание ног.

Работающие мышцы при подъеме туловища из положения лежа на спине: мышцы брюшного пресса.

Определение уровня скоростной выносливости. *Челночный бег 10 × 10 м* проводится на ровной площадке, размеченной линиями старта и разворота на расстоянии 10 м друг от друга. Бег выполняется с высокого старта по командам: «На старт!» (стать возле линии старта), «Внимание!» (приготовиться к бегу), «Марш!» (начать бег). Пробежав 10 м, необходимо коснуться ногой линии разворота, развернуться и пробежать 10 м в обратном направлении, всего 10 раз. Использовать упоры на старте и разворотах не разрешается.

Подготовительные упражнения для обучения первого шага со старта:

1) прыжок в длину с места махом одной и толчком другой ногой;
2) различные многоскоки;
3) прыжки со скакалкой в быстром темпе.

Подготовительные упражнения для освоения стопорящего шага при повороте:

1) передвижения с небольшим выпрыгиванием в приседе с опорой руками о колени;
2) прыжки в приседе без опоры руками, с большим углом разгибания ног в коленных суставах;
3) передвижение в беге приставными шагами;
4) прыжки в приседе прямо и боком, с продвижением вперед;
5) выпрыгивания из глубокого приседа с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед.

Подготовительные упражнения для бега по прямой:

1) бег с ускорением на 20–40 м;
2) бег с ходу на 20, 30, 40 м;
3) бег с максимальной скоростью на 60 м и 100 м;
4) подвижные игры и эстафеты.

Бег на дистанции 100 м проводится на беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Выполняется с высокого старта по командам «На старт!» (стать возле линии старта), «Внимание!» (приготовиться к бегу), «Марш!» (начать бег).

12.2. Нормативы по физической подготовке для женщин и техника их выполнения

Определение уровня аэробной выносливости. *Бег на дистанции 500 м и 1 000 м* (проводят на любой местности, беговой дорожке).

Плавание на дистанции 100 м вольным стилем проводится в бассейне или оборудованном водоеме. Старт выполняется со стартовой тумбочки или из воды. По команде «Участникам занять места!» (или удлиненный сигнал свистком) сотрудники занимают места на стартовой тумбочке или в воде; по команде «На старт!» – принимают неподвижное положение для прыжка в воду или отталкивания; по команде «Марш!» (или короткий сигнал свистком) – выполняют произвольный прыжок в воду или отталкивание и проплывают дистанцию любым способом плавания. Поворот выполняется с обязательным касанием стенки (поворотного щита) бассейна (водоема) любой частью тела.

Лыжная гонка на дистанции 3 000 м проводится на местности вне дорог с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуют, как правило, в одном месте.

Определение уровня скоростно-силовой выносливости. *Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку* выполняется из положения упора, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты, туловище и ноги составляют прямую линию, руки на уровне груди, полное сгибание в локтевых суставах, разгибание – до полного выпрямления, положение сгибания и разгибания фиксируется. Выполняют в течение 1 мин.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется в течение 1 мин из виса лежа на прямых руках хватом сверху, не касаясь лопатками пола, туловище и ноги составляют прямую линию, руки на уровне груди. Подтягивание выполняется до касания подбородком верхней части перекладины.

Сгибание-разгибание рук в упоре сзади выполняется в течение 1 мин из положения упор сзади в сидение стула, ноги вместе, спина прямая,

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

руки прямые. Туловище опускают вниз до полного сгибания рук в локтевых суставах.

Подъем туловища из положения лежа на спине выполняется в течение 1 мин из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги закреплены. Туловище поднимают до касания руками носков ног, возвращаясь в исходное положение до касания лопатками пола, не опираясь на локти. Допускается незначительное сгибание ног.

Поднимание согнутых ног к груди из виса выполняется в течение 1 мин из виса на перекладине на прямых руках хватом сверху. Техника выполнения – согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах так, чтобы уровень последних находился на уровне ключиц, затем вернуться в исходное положение. Выполняют без раскачивания и пауз для отдыха.

КСУ выполняется в течение 30 с из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги закреплены. Техника выполнения – поднять туловище вперед до касания руками носков ног, вернуться в исходное положение до касания лопатками пола, не опираясь на локти (допускается незначительное сгибание ног), затем по команде выполнить переворот в положение упор лежа (руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты, туловище и ноги составляют прямую линию, руки на уровне груди) и в течение 30 с выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа (полное сгибание в локтевых суставах, разгибание – до полного выпрямления). Положение сгибания и разгибания фиксируется на 1 с.

Определение уровня скоростной выносливости. *Челночный бег 10 × 10 м* проводится на ровной площадке, размеченной линиями старта и разворота на расстоянии 10 м друг от друга. Бег выполняется с высокого старта по командам «На старт!» (стать возле линии старта), «Внимание!» (приготовиться к бегу), «Марш!» (начать бег). Пробежав 10 м, необходимо коснуться ногой линии разворота, развернуть и пробежать 10 м в обратном направлении и т. д., всего 10 раз. Использовать упоры на старте и разворотах не разрешается.

Бег на дистанции 60 м проводится на беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Бег выполняется с высокого старта по командам «На старт!» (стать возле линии старта), «Внимание!» (приготовиться к бегу), «Марш!» (начать бег).

Примерные планы-конспекты проведения занятий

Приемы задержания и сопровождения

1. Цель:

освоение техники выполнения приемов задержания и сопровождения.

2. Задачи:

ознакомить занимающихся с техникой выполнения приемов задержания и сопровождения при подходе спереди: загиб руки за спину рывком, замком;

развить у занимающихся координационные способности, гибкость, воспитать уверенность в своих силах.

3. Место проведения:

спортивный зал.

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	**20 мин**	
Построение группы: проверка наличия личного состава; осмотр внешнего вида; доведение темы и задач занятия	2 мин	Строит руководитель Построение в 2 шеренги Освобожденные находятся в строю Напомнить о соблюдении мер безопасности, провести опрос о самочувствии
Разминка <u>Упражнения в движении:</u> ходьба на носках, пятках; ходьба на внешней, внутренней стороне стопы; ходьба в полуприседе, в полном седе; обычный бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени (доставая пятками ягодицы); бег приставными шагами правым, левым боком;	7 мин	По 15–20 с на каждое упражнение Обращать внимание занимающихся на поддержание правильной осанки Добиваться соблюдения дистанции

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
бег спиной вперед; бег с вращением вокруг своей оси на 360°; бег со сменой направления движения по сигналу; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки на двух ногах вперед, правым, левым боком; ходьба выпадами с поворотом в левую, правую стороны		При беге приставными шагами – руки согнуты в локтях перед собой, ноги полусогнуты в коленных суставах При беге спиной вперед – голова повернута по ходу движения
Упражнения на месте: наклоны туловища в левую и правую стороны; круговые движения прямыми руками вперед, назад в плечевых суставах; круговые движения в тазобедренных суставах; круговые движения в коленных суставах; из стойки на голове с упором рук на ковер переход из положения «передний мост» в положение «борцовский мост»	6 мин	По 6–8 повторений Обращать внимание занимающихся на поддержание правильной осанки, правильность выполнения упражнений с максимальной амплитудой Следить за нагрузкой на мышцы шеи Обращать внимание на правильное положение рук и туловища, выполнять с максимальной амплитудой
Специальные подготовительные упражнения: падения на правый, левый бок, на спину, на грудь; кувырок вперед, кувырок назад, полет-кувырок; кувырок через правое, левое плечо; наклоны вперед в положении поперечного шпагата	5 мин	По 30–40 с на каждое упражнение Обращать внимание: на разгибание рук; подбородок на грудь; выполнение группировки Обращать внимание на пружинистые движения вниз-вверх

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть	**60 мин**	
Повторение ранее пройденного материала	5 мин	
Ознакомление и разучивание приема «загиб руки за спину рывком при подходе спереди»: сократить дистанцию и выполнить подставку разноименной рукой изнутри предплечья руки задерживаемого около лучезапястного сустава; свободной рукой выполнить захват локтевого сустава захваченной руки задерживаемого сверху; нанести расслабляющий удар ногой в голень (коленный сустав) задерживаемого; выполнить рывок задерживаемого рукой за локоть к себе с выведением его из равновесия и одновременным разворотом на 180°; выполнить загиб руки за спину; перейти на сопровождение с контролем захваченной руки	25 мин	Отработка в парах Обращать внимание на характерные ошибки: неверно выбрана дистанция; в момент захвата рука задерживаемого не блокируется; не нанесен расслабляющий удар; задерживаемый не выведен из равновесия; не оказано болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого; нет перехода на сопровождение с контролем захваченной руки; отсутствие контроля захваченной руки; неустойчивое положение (стойка)
Развитие физических качеств: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине (руки за головой, локти разведены в стороны); из положения стойки ноги врозь прыжки в высоту с касанием бедрами груди	5 мин	Упражнения выполнять под счет, обращать внимание на амплитуду движения
Ознакомление и разучивание приема «загиб руки за спину замком при подходе спереди»: сократить дистанцию и одновременно выполнить захват локтевого сустава задерживаемого одноимен-	25 мин	Обращать внимание на характерные ошибки: неверно выбрана дистанция; неправильно выполнен захват замком;

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессиональной физической подготовки
Профессионально-прикладной

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
ной рукой снаружи сверху, разноименной – изнутри, соединив пальцы в замок; нанести расслабляющий удар ногой в голень задерживаемого; выполнить рывок задерживаемого руками за локоть к себе с выведением его из равновесия и одновременным разворотом на 180°; выполнить загиб руки за спину; перейти на сопровождение с контролем захваченной руки		не нанесен расслабляющий удар; задерживаемый не выведен из равновесия; не оказано болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого; нет перехода на сопровождение; отсутствие контроля захваченной руки; неустойчивое положение (стойка)
Заключительная часть	**10 мин**	
Упражнения на восстановление дыхания и расслабление основных групп мышц	5 мин	Дыхание ровное, глубокое
Построение группы: подведение итогов занятия; обратить внимание на допущенные ошибки и способы их устранения; ответы на вопросы; задание для самоподготовки	5 мин	Строит руководитель Построение в 2 шеренги Освобожденные находятся в строю Осмотр внешнего вида Провести опрос о самочувствии

Приемы наружного досмотра и связывания (сковывания) под воздействием оружия и болевых приемов

1. Цель:

освоение техники выполнения приемов наружного досмотра и связывания под воздействием оружия и болевых приемов.

2. Задачи:

ознакомить занимающихся с последовательностью проведения наружного досмотра и техникой выполнения приемов наружного досмотра под воздействием болевых приемов с элементами сковывания наручниками;

разучить технику выполнения приемов наружного досмотра под воздействием болевых приемов в положении стоя с упором в стену (забор, автомобиль и т. д.);

развить у занимающихся координационные способности, гибкость, воспитать уверенность в своих силах.

3. Место проведения:

спортивный зал.

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	**20 мин**	
Построение группы: проверка наличия личного состава; осмотр внешнего вида; доведение темы и задач занятия	2 мин	Строит руководитель Построение в две шеренги Освобожденные находятся в строю Напомнить о соблюдении мер безопасности, провести опрос о самочувствии
Разминка <u>Упражнения в движении:</u> ходьба на носках, пятках; ходьба на внешней, внутренней стороне стопы; ходьба в полуприседе, в полном седе; обычный бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени (доставая пятками ягодицы);	7 мин	По 15–20 с на каждое упражнение Обращать внимание занимающихся на поддержание правильной осанки Добиваться соблюдения дистанции

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
бег приставными шагами правым, левым боком; бег спиной вперед; бег с вращением вокруг своей оси на 360°; бег со сменой направления движения по сигналу; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки на двух ногах вперед, правым, левым боком; ходьба выпадами с поворотом в левую, правую стороны		При беге приставными шагами – руки согнуты в локтях перед собой, ноги полусогнуты в коленных суставах
Упражнения на месте: рывки руками перед грудью с поворотом в левую, правую стороны; наклоны туловища вперед к ногам, в левую и правую стороны, с прогибом назад, касаясь руками пяток; круговые движения руками в плечевых суставах вперед, назад; круговые движения в тазобедренных суставах; круговые движения в коленных суставах, в голестопных суставах	6 мин	По 6–8 повторений Обращать внимание занимающихся на поддержание правильной осанки, правильность выполнения упражнений с максимальной амплитудой Следить за нагрузкой на мышцы шеи. Обращать внимание на правильное положение рук и туловища, выполнять с максимальной амплитудой
Специальные подготовительные упражнения: падения на правый, левый бок, на спину, на грудь; кувырок вперед, кувырок назад, полет-кувырок; кувырок через правое, левое плечо; наклоны вперед в положении поперечного шпагата	5 мин	По 30–40 с на каждое упражнение Обращать внимание: на разгибание рук; подбородок на грудь; выполнение группировки Обращать внимание на пружинистые движения вниз-вверх

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть	**60 мин**	
Повторение ранее пройденного материала	5 мин	
Ознакомление и разучивание последовательности проведения наружного досмотра (поочередно с каждой из сторон со сменой стойки и контролирующей руки): волосы, головной убор (при его наличии); область шеи и межлопаточная часть; подмышечная впадина; рука; область поясницы; область брючных карманов; бедро; голень; область нагрудных карманов; область живота; область пояса; область паха	25 мин	Обращать внимание на характерные ошибки: потеря контроля; нарушена последовательность действий; одежда не прощупывается; неустойчивое положение (стойка)
Ознакомление и разучивание приема наружного досмотра под воздействием болевых приемов с упором в стену (забор, автомобиль и т. д.): провести прием задержания и перейти на загиб руки за спину с контролем захваченной руки; с помощью подачи команд подвести задерживаемого к ближайшей опоре (стена, забор, автомобиль и т. д.); остановить задерживаемого в 1 м от стены и прижать его грудью к опоре, выставив одноименное бедро вперед; с помощью подачи команд заставить задерживаемого положить свободную руку за голову; своей свободной рукой достать наручники и открыть их;	25 мин	Отработка в парах Найденные у задерживаемого предметы должны быть изъяты способами, исключающими повреждение или уничтожение Обращать внимание на характерные ошибки: нарушена последовательность действий; неправильно проведено сковывание; положение сотрудника во время проведения досмотра небезопасно; тихая и (или) нечеткая подача голосовых команд; потеря контроля

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
произвести сковывание свободной руки задерживаемого и завести ее за спину, оказывая болевое воздействие; отпустить захваченную на загиб руку и произвести ее сковывание; осуществляя контроль скованных рук, бедром прижать таз задерживаемого к стене (забору, автомобилю и т. д.) и свободной рукой провести наружный досмотр одной стороны задерживаемого сверху вниз в необходимой последовательности; поменять положение ног и перехватить контроль скованных рук задерживаемого другой рукой; прижимая другим бедром задерживаемого к стене, освободившейся рукой провести его досмотр сверху вниз с другой стороны; подать задерживаемому команду: «Отклониться от стены!» и провести его досмотр спереди; отвести задерживаемого от стены и перейти на его сопровождение		
<u>Развитие физических качеств:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине; из положения основной стойки прыжки в высоту с подниманием бедер к груди	5 мин	Упражнения выполнять под счет, обращать внимание на амплитуду движения
Заключительная часть	**10 мин**	
Упражнения на восстановление дыхания и расслабление основных групп мышц	5 мин	Дыхание ровное, глубокое
Построение группы: подведение итогов занятия; обратить внимание на допущенные ошибки и способы их устранения; ответы на вопросы; задание для самоподготовки	5 мин	Строит руководитель Освобожденные находятся в строю Построение в 2 шеренги Осмотр внешнего вида Провести опрос о самочувствии

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Освобождения от захватов и обхватов с применением боевых приемов борьбы

1. Цель:

освоение техники выполнения освобождение от захватов и обхватов с применением боевых приемов борьбы.

2. Задачи:

ознакомить занимающихся с техникой освобождения от захватов и обхватов с применением боевых приемов борьбы;

разучить технику выполнения освобождения от захватов и обхватов с применением боевых приемов борьбы при захвате одежды на груди и шеи спереди;

развить у занимающихся общую и силовую выносливость, воспитать уверенность в своих силах, настойчивость и решительность.

3. Место проведения:

спортивный зал.

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	**20 мин**	
Построение группы: проверка наличия личного состава; осмотр внешнего вида; доведение темы и задач занятия	2 мин	Строит руководитель Построение в 2 шеренги Освобожденные находятся в строю Напомнить о соблюдении мер безопасности, провести опрос о самочувствии
Разминка <u>Упражнения в движении:</u> ходьба на носках, пятках; ходьба на внешней, внутренней стороне стопы; ходьба в полуприседе, в полном седе; обычный бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени (доставая пятками ягодицы); бег приставными шагами правым, левым боком; бег спиной вперед;	7 мин	По 15–20 с на каждое упражнение Обращать внимание занимающихся на поддержание правильной осанки Добиваться соблюдения дистанции Соблюдать дистанцию и меры безопасности

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
бег с вращением вокруг своей оси на 360°; бег со сменой направления движения по сигналу прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки на двух ногах вперед, правым, левым боком; ходьба выпадами с поворотом в левую, правую стороны		
<u>Упражнения на месте:</u> круговые движения головой в левую, правую стороны; круговые движения руками в плечевых суставах вперед, назад; круговые движения туловищем в правую, левую стороны; наклоны туловища в левую, правую стороны; круговые движения в тазобедренном суставе в правую, левую стороны; круговые движения в коленных суставах внутрь, наружу (ноги на ширине плеч); круговые движения в голеностопных суставах поочередно правой, левой ногой	6 мин	По 8–12 повторений Обращать внимание занимающихся на поддержание правильной осанки, правильность выполнения упражнений с максимальной амплитудой и темпом выполнения упражнений
<u>Специальные подготовительные упражнения:</u> падения на правый, левый бок, на спину, на грудь; кувырок вперед, кувырок назад, полет-кувырок, кувырок через правое, левое плечо; наклоны вперед в положении поперечного шпагата	5 мин	Обращать внимание: на разгибание рук; подбородок на грудь; выполнение группировки Обращать внимание на пружинистые движения вниз-вверх

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки Академия МВД Республики Беларусь

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть	**60 мин**	
Повторение ранее пройденного материала	15 мин	
Ознакомление и разучивание приема «освобождение от захвата одежды на груди»: нанести расслабляющий удар ногой в голень, одновременно захватив правое предплечье задерживаемого левой рукой снизу, а правой – кисть задерживаемого за ребро ладони сверху; скручивая внутрь руку задерживаемого и поворачиваясь вправо, сделать шаг правой ногой назад и вывести его из равновесия; поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, скручивая и выпрямляя правую руку задерживаемого, присесть и зафиксировать ее на бедре левой ноги, оказывая болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы; выполнить загиб руки за спину и перейти на сопровождение с контролем захваченной руки	20 мин	Отработка в парах Обращать внимание на характерные ошибки: захват руки задерживаемого выполнен не за ребро ладони; не нанесен расслабляющий удар; задерживаемый не выведен из равновесия; не оказано болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы задерживаемого; нет перехода на сопровождение с контролем захваченной руки
Развитие физических качеств: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине; из положения приседа прыжки в высоту с подниманием ног к груди	5 мин	Упражнения выполнять под счет, обращать внимание на амплитуду движения
Ознакомление и разучивание приема «освобождение от захвата шеи спереди»: нанести расслабляющий удар ногой в голень, одновременно захватив правое предплечье задерживаемого левой рукой снизу, а	20 мин	Отработка в парах Обращать внимание на характерные ошибки: захват руки задерживаемого выполнен не за ребро выполнен не за ребро ладони;

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
правой – кисть задерживаемого за ребро ладони сверху; скручивая внутрь руку задерживаемого и поворачиваясь вправо, с шагом правой ноги назад вывести задерживаемого из равновесия; поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, скручивая и выпрямляя правую руку задерживаемого, присесть и зафиксировать ее на бедре левой ноги, оказывая болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы; выполнить загиб руки за спину и перейти на сопровождение с контролем захваченной руки		не нанесен расслабляющий удар; задерживаемый не выведен из равновесия; не оказано болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы задерживаемого; нет перехода на сопровождение с контролем захваченной руки
Заключительная часть	**10 мин**	
Упражнения на восстановление дыхания и расслабление основных групп мышц	5 мин	Дыхание ровное, глубокое
Построение группы: подведение итогов занятия; обратить внимание на допущенные ошибки и способы их устранения; ответы на вопросы; задание для самоподготовки	5 мин	Строит руководитель Построение в 2 шеренги Освобожденные находятся в строю Осмотр внешнего вида Провести опрос о самочувствии

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Защитные действия от нападений

1. Цель:

освоение техники выполнения защитных действий от нападений.

2. Задачи:

ознакомить занимающихся с техникой выполнения защитных действий от нападений;

разучить технику выполнения защитных действий от ударов ногами сверху и сбоку в голову;

развить у занимающихся общую и силовую выносливость, воспитать уверенность в своих силах, настойчивость и решительность.

3. Место проведения:

спортивный зал.

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	**20 мин**	Строит руководитель
Построение группы: проверка наличия личного состава; осмотр внешнего вида; доведение темы и задач занятия	2 мин	Построение в 2 шеренги Освобожденные находятся в строю Провести опрос о самочувствии, напомнить о соблюдении мер безопасности.
Разминка <u>Упражнения в движении:</u> ходьба на носках, пятках; ходьба на внешней, внутренней стороне стопы; ходьба в полуприседе, в полном седе. обычный бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени (касаясь пятками ягодиц); бег приставными шагами правым, левым боком; бег спиной вперед; бег с вращением вокруг своей оси на 360°; бег со сменой направления по сигналу;	7 мин	По 15–20 с на каждое упражнение Обращать внимание занимающихся на поддержание правильной осанки Добиваться соблюдения дистанции При беге приставными шагами обращать внимание на правильное положение рук и ног – руки согнуты в локтях перед собой, ноги полусогнуты в коленных суставах

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
прыжки на двух ногах вперед, правым, левым боком; ходьба выпадами в поворотом в левую, правую стороны		
<u>Упражнения на месте:</u> наклоны туловища в левую, правую стороны; круговые движения руками вперед, назад; круговые движения в тазобедренных суставах; круговые движения в коленных суставах; сидя на коленях, руки на пояс – круговые движения головой в левую, правую стороны, наклоны головой вперед, назад; в стойке на голове с упором руками в ковер – переход из положения «передний мост» в положение «борцовский мост»	6 мин	По 6–8 повторений Обращать внимание занимающихся на поддержание правильной осанки и правильность выполнения упражнений с максимальной амплитудой
<u>Специальные подготовительные упражнения:</u> падения на правый, левый бок, на спину, на грудь; кувырок вперед, кувырок назад, полет-кувырок, кувырок через правое, левое плечо; наклоны вперед в положении поперечного шпагата	5 мин	По 30–40 с на каждое упражнение Обращать внимание: на правильность выполнения упражнений; подбородок на грудь; выполнение группировки Во время выполнения наклонов в положении шпагата обращать внимание на пружинистые движения вниз-вверх

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть	**60 мин**	
Повторение учебного материала	15 мин	
Ознакомление и разучивание приема «защитные действия от удара ножом сверху»: делая шаг правой ногой назад и вправо, выполнить защиту подставкой внутренней частью левого предплечья вверх с последующим захватом руки с ножом; одновременно с расслабляющим ударом правой ногой в голень нападающего правой рукой осуществить захват ребра ладони вооруженной руки с последующим выполнением болевого приема «рычаг руки внутрь»; с шагом правой ноги назад выполнить рывок нападающего руками к себе, выводя его из равновесия; выполнить разворот вправо и с шагом левой ноги вперед потянуть правую руку нападающего на себя, поворачивая ее внутрь; зафиксировать захваченную руку на бедре левой ноги, прижав плечевой сустав задерживаемого своим плечом сверху, одновременно оказывая болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы; подать команду «Бросить оружие!» и обезоружить нападающего болевым воздействием на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы; выполнить загиб руки за спину, фиксируя локтевой сустав нападающего с помощью захвата, подвести его к оружию, подобрать оружие и перейти на сопровождение с контролем захваченной руки	20 мин	Отработка приема в парах Защиту подставкой предплечья выполнять ближе к лучезапястному суставу атакующей руки Обращать внимание на характерные ошибки: не выполнен уход с линии атаки; не нанесен расслабляющий удар; не выполнена защита подставкой предплечья; не выполнен захват руки нападающего за ребро ладони; не выполнено болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы; не подобрано оружие; не выполнен переход на сопровождение с контролем захваченной руки

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Развитие физических качеств: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине; из положения приседа – прыжки в высоту с подниманием ног к груди	5 мин	Упражнения выполнять под счет, обращать внимание на амплитуду движения
Ознакомление и разучивание приема «защитные действия от удара ножом сбоку в голову»: делая правой ногой шаг назад и вправо, выполнить защиту подставкой левого предплечья в сторону; одновременно с расслабляющим ударом правой ногой в голень нападающего правой рукой осуществить захват его ребра ладони с последующим выполнением болевого приема «рычаг руки внутрь»; с шагом правой ногой назад выполнить рывок нападающего руками на себя, выводя его из равновесия; выполнить разворот вправо и, делая шаг левой ногой вперед, потянуть правую руку нападающего на себя и зафиксировать ее на бедре левой ноги, прижав плечевой сустав захваченной руки своим плечом сверху, оказывая одновременно болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы; подать команду «Бросить оружие!» и обезоружить нападающего болевым воздействием на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы; выполнить загиб руки за спину, фиксируя локтевой сустав задерживаемого с помощью захвата, подвести его к оружию, и перейти	20 мин	Отработка приема в парах Обращать внимание на характерные ошибки: не выполнен уход с линии атаки; не нанесен расслабляющий удар; не выполнена защита подставкой предплечья; не выполнен захват руки нападающего за ребро ладони; не выполнено болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы; не подобрано оружие; не выполнен переход на сопровождение с контролем захваченной руки

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
на сопровождение с контролем захваченной руки		
Заключительная часть	**10 мин**	
Упражнения на восстановление дыхания и расслабление основных групп мышц	5 мин	Дыхание ровное, глубокое
Построение группы: подведение итогов занятия; обратить внимание на допущенные ошибки и способы их устранения; ответы на вопросы; задание для самоподготовки	5 мин	Строит руководитель Построение в 2 шеренги Освобожденные находятся в строю Осмотр внешнего вида. Провести опрос о самочувствии

Защита от ударов руками, ногами

1. Цель:

освоение техники выполнения защитных действий от ударов руками, ногами.

2. Задачи:

разучить технику выполнения прямых и боковых ударов;

ознакомить занимающихся с техникой выполнения защитных действий от ударов руками подставкой предплечья;

развить у занимающихся общую и специальную выносливость, воспитать уверенность в своих силах.

3. Место проведения:

спортивный зал.

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	**20 мин**	
Построение группы: проверка наличия личного состава; осмотр внешнего вида; доведение темы и задач занятия	2 мин	Строит руководитель Построение в 2 шеренги Освобожденные находятся в строю Напомнить о соблюдении мер безопасности, провести опрос о самочувствии
Разминка <u>Упражнения в движении:</u> ходьба на носках, пятках; ходьба на внешней, внутренней стороне стопы; ходьба в полуприседе, в полном седе; обычный бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени (доставая пятками ягодицы); бег приставными шагами правым, левым боком; бег спиной вперед; бег с поворотом вокруг своей оси на 360°; бег со сменой направления движения по сигналу;	7 мин	По 15–20 с на каждое упражнение Обращать внимание занимающихся на поддержание правильной осанки Добиваться соблюдения дистанции При беге приставными шагами – руки согнуты в локтях перед собой, ноги полусогнуты в коленных суставах

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки на двух ногах вперед, правым, левым боком; ходьба выпадами с поворотом в левую, правую стороны		
Упражнения на месте: круговые движения головой в левую, правую стороны; круговые движения руками в плечевых суставах вперед, назад; круговые движения туловищем в правую, левую стороны; наклоны туловища в левую, правую стороны; круговые вращения в тазобедренных суставах в правую, левую стороны; круговые вращения в коленных суставах внутрь, наружу (ноги на ширине плеч); круговые движения в голеностопных суставах поочередно правой, левой ногой	6 мин	По 8–12 повторений Обращать внимание занимающихся на поддержание правильной осанки, правильность выполнения упражнений с максимальной амплитудой и темпом выполнения упражнений
Специальные подготовительные упражнения: падения на правый, левый бок, на спину, на грудь; кувырок вперед, кувырок спиной вперед, кувырок-полет; кувырок через правое, левое плечо; наклоны вперед в положении продольного шпагата, поперечного шпагата	5 мин	Обращать внимание: на разгибание рук; подбородок на грудь; выполнение группировки Обращать внимание на пружинистые движения вниз-вверх

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть	**60 мин**	
Повторение ранее пройденного материала	5 мин	
Ознакомление и разучивание прямых и боковых ударов руками Без излишнего напряжения мышц тела и рук массу тела с правой ноги перенести на левую. Поворачивая бедра и туловище влево, без замаха послать правый кулак кратчайшим путем в цель, разворачивая его справа налево вокруг своей оси пальцами вниз так, чтобы тыльная сторона кулака образовала прямую линию с предплечьем. Удар наносится основаниями указательного и среднего пальцев. Одновременно левая рука отводится назад. После последнего необходимо быстро вернуться в боевую стойку Разучивание боковых ударов руками (левый боковой, правый боковой) Выполнять основаниями согнутых в кулак пальцев по круговой траектории за счет быстрого движения локтя вверх и в сторону. Предплечье образует с кулаком прямую линию, перпендикулярную цели. Одновременно другая рука отводится назад или остается возле лица, защищая подбородок. Удар может наноситься с шагом и без шага (с разворотом туловища)	25 мин	Отработка в парах на лапах Разучивание прямых ударов начинается на месте из боевой стойки Обращать внимание на характерные ошибки: неверно выбрана дистанция; неустойчивое положение (стойка) Удары рукой наносить без перераспределения массы тела на ногах, т. е. с сохранением первоначального распределения массы на ноги. Исходное сохранение массы на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае сохраняет первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию Начинать на месте из исходного положения – фронтальной боевой стойки Боковой удар необходимо наносить не из стороны в сторону, а от подбородка вперед. При выполнении бокового удара кулак, наносящий удар, не должен отводиться в сторону для

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
		замаха, он должен двигаться от подбородка к месту нанесения удара по кратчайшей траектории
Развитие физических качеств: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине; из положения приседа прыжки в высоту с подниманием ног к груди	5 мин	Упражнения выполнять под счет, обращать внимание на амплитуду движения
Ознакомление и разучивание техники выполнения защитных действий от ударов руками подставкой предплечья: исходное положение – левосторонняя боевая стойка; отрабатывать в парах, один выполняет атаку рукой, второй – защиту постановкой блока предплечьем	25 мин	Обращать внимание на неверно выбранную дистанцию При проведении блоков предплечьем следить за тем, чтобы кисть блокирующей руки оставалась сжатой в кулак
Заключительная часть	**10 мин**	
Упражнения на восстановление дыхания и расслабление основных групп мышц	5 мин	Дыхание ровное, глубокое
Построение группы: подведение итогов занятия; обратить внимание на допущенные ошибки и способы их устранения; ответы на вопросы; задание для самоподготовки	5 мин	Строит руководитель Построение в 2 шеренги Освобожденные находятся в строю Осмотр внешнего вида Провести опрос о самочувствии

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 306 с.

Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

Глазырин, А.А. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта : монография / А.А. Глазырин. – Минск : Бестпринт, 2005. – 159 с.

Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск : Выш. шк., 1985. – 256 с.

Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : учеб.-метод. пособие : в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск : Четыре четверти, 1997. – Ч. 3. – 239 с.

Кадочников, А.А. Русский рукопашный бой. Научные основы / А.А. Кадочников. – М. : Русский стиль, 2003. – 215 с.

Карпман, В.Л. Спортивная медицина : учеб. для ин-тов физ. культуры / В.Л. Карпман, Н.Д. Граевская, В.Б. Лемус ; под общ. ред. В.Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 303 с.

Козак, В.В. Рукопашный бой : учеб.-метод. пособие / В.В. Козак, С.М. Ашкинази. – Тула : Полиграфинформ-экспресс, 1992. – 40 с.

Лебедев, И.В. Самозащита и борьба / И.В. Лебедев, В.С. Ощепков. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 240 с.

Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : монография / В.В. Леонов ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД. – Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. – 127 с.

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) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – Ч. 1. Введение в общую теорию физической культуры. – 177 с.

О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ЗАО «КонсультантПлюс». – Минск, 2016.

Об органах внутренних дел Республики Беларусь [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 17 июля 2007 г. № 263-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ЗАО «КонсультантПлюс». – Минск, 2016.

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие / В.В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В.В. Лео-

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

нова ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск : Акад. МВД, 2011. – 201 с.

Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования : учеб.-метод. пособие / С.А. Сергеев, С.Д. Бойченко. – Минск : АФВиС, 1995. – 121 с.

Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. для вузов физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001. – 518 с.

Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

Федоткин, С.Н. Самооборона без оружия / С.Н. Федоткин. – М. : Изд-во фонда «Содействие», 1992. – 88 с.

Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 526 с.

Шукан, С.В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / С.В. Шукан ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД. – Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2013. – 154 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Глава 1. Теоретико-методологические основы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел 4

1.1. Цель и задачи, основные понятия, функции, средства, формы и методы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел 5

1.2. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании 11

1.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов 13

Глава 2. Основы методики развития физических качеств средствами физической культуры и спорта 16

2.1. Понятие о физических качествах 16

2.2. Сила как физическое качество. Методы развития силы 18

2.3. Воспитание быстроты (скоростных способностей), средства и методы воспитания 21

2.4. Выносливость как физическое качество. Средства и методы воспитания выносливости 23

2.5. Гибкость как физическое качество. Средства и методы воспитания гибкости 27

2.6. Направленное воздействие на осанку в процессе физического воспитания 29

Глава 3. Здоровый образ жизни в организации профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел 31

3.1. Функции профессионально-прикладной физической подготовки в формировании здорового образа жизни сотрудников органов внутренних дел 31

3.2. Медико-педагогические аспекты влияния физической культуры на организм человека 34

3.3. Физкультурно-спортивная деятельность в системе профессиональной ориентации личности 36

3.4. Гигиена физической культуры и спорта 38

Глава 4. Программно-нормативные основы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел 43

Глава 5. Основы планирования, комплексный контроль и учет в физическом воспитании 46

5.1. Планирование в физическом воспитании 46

5.2. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании 48

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

5.3. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Методы контроля 52
Глава 6. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания 56
6.1. Цель, задачи и формы организации врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям физкультурой и спортом..... 56
6.2. Контроль физического развития и функционального состояния организма занимающегося. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом..... 60
6.3. Виды контроля физической нагрузки на занятиях по физической подготовке (моторная плотность, частота сердечных сокращений) 63
6.4. Причины получения травм на занятиях 66
Глава 7. Методика обучения приемам задержания и сопровождения 71
Глава 8. Методика обучения приемам наружного досмотра и связывания (сковывания) под воздействием оружия и болевых приемов..... 91
8.1. Приемы наружного досмотра..... 91
8.2. Приемы связывания ремнем..... 102
8.3. Приемы сковывания наручниками..... 108
Глава 9. Методика обучения освобождениям от захватов и обхватов с применением боевых приемов борьбы 111
Глава 10. Методика обучения защитным действиям от нападений ... 123
Глава 11. Методика обучения защитным действиям от ударов руками, ногами 139
11.1. Понятие о боевой стойке 139
11.2. Методика обучения ударам руками..... 140
11.3. Методика обучения ударам ногами..... 141
11.4. Методические указания при отработке защитных действий..... 150
Глава 12. Методика определения уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел 153
12.1. Нормативы по физической подготовке для мужчин и техника их выполнения 153
12.2. Нормативы по физической подготовке для женщин и техника их выполнения 159
Приложение. Примерные планы-конспекты проведения занятий 161
Список рекомендуемой литературы 183

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки
Академия МВД Республики Беларусь

Учебное издание

Леонов Владимир Владимирович,
Глазырин Андрей Андреевич,
Шукан Сергей Викторович и др.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Пособие

Редактор *С.А. Ржановская*
Технический редактор *Ю.С. Романюк*
Корректор *А.С. Мигно*

Подписано в печать 12.05.2016. Формат 60×84 $^{1}/_{16}$.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 10,93. Уч.-изд. л. 9,37.
Тираж 150 экз. Заказ 129.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/102 от 02.12.2013.
Пр-т Машерова, 6, 220005, Минск.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

О-64 **Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел** : пособие / В.В. Леонов [и др.] ; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – Минск : Академия МВД, 2016. – 186, [2] с.

ISBN 978-985-427-928-2.

Рассматриваются вопросы планирования, организации и методики проведения практических занятий с сотрудниками органов внутренних дел.

Предназначено для курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь для изучения учебной дисциплины «Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел», а также может использоваться в качестве методического материала для организации и проведения практических занятий по профессионально-прикладной физической подготовке в органах внутренних дел.

УДК 796
ББК 75.4

Академия МВД Республики Беларусь
Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com