

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет  
имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Естественно-географический факультет  
Кафедра биологии и физической культуры

## ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВОК НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

### Дипломная работа

Допустить к защите

\_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Выполнил студент

Г-ЗФК101 группы \_\_\_\_\_

Логинов \_\_\_\_\_

Михаил Александрович \_\_\_\_\_

**Научный руководитель:**

канд. биол. наук, \_\_\_\_\_

доцент \_\_\_\_\_

Выставкина Валентина Федоровна

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

**Оценка**

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись \_\_\_\_\_

*(Председатель ГАК)*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Возрастные закономерности развития организма мужчин зрелого возраста</b> .....	6
1.1. Особенности физического развития и функциональные возможности организма мужчин зрелого возраста.....	6
1.2. Возрастные особенности развития физических качеств у мужчин зрелого возраста.....	8
1.3. Методы развития скоростно-силовых способностей у военнослужащих.....	10
1.4. Методы развития координационных способностей у военнослужащих.....	15
1.5. Методы развития силовых способностей у военнослужащих.....	18
1.6. Методы развития силовой выносливости у военнослужащих .....	26
1.7. Порядок организации служебно-боевой подготовки.....	28
1.8. Порядок учета, контроля и оценки служебно-боевой подготовки.....	36
<b>Глава 2. Организация, контингент, методы исследования</b> .....	40
2.1. Характеристика контингента и организация исследования....	40
2.2. Методы исследования .....	40
<b>Глава 3. Результаты исследования двигательных качеств у мужчин зрелого возраста</b> .....	57
3.1. Оценка развития физических качеств у военнослужащих....	57
<b>Заключение</b> .....	62
<b>Практические рекомендации</b> .....	64
<b>Список использованной литературы</b> .....	65

## Введение

Уголовно-исполнительная система (УИС) является составной частью правоохранительных органов Российской Федерации, представляет собой полифункциональную систему, включающую в себя учреждения и органы, исполняющие уголовные наказания и иные меры воздействия. Учреждения и органы уголовно-исполнительной системы, персонал их структурных подразделений решают задачи широкого социального плана, связанные с исправлением осужденных, охраной их жизни и здоровья, обучением, организацией их деятельности, социальной реабилитацией освободившихся из мест лишения свободы [18].

Достичь эффективных результатов в реализации всех функций деятельности уголовно-исполнительной системы невозможно без совершенной системы кадрового обеспечения, воспитания сотрудников новой формации, повышения престижа их профессиональной деятельности и социального статуса.

В связи с этим встает ряд качественно новых задач, которые должны решаться на высоком профессиональном уровне, что обуславливает повышенные требования к сотрудникам уголовно-исполнительной системы. По сути, необходимо формирование у них нового мышления и профессиональной культуры, обучение современным формам и методам работы. Это в первую очередь возлагается на образовательные учреждения, готовящие кадры для УИС, пенитенциарную науку [40].

В настоящее время актуализируются проблемы, касающиеся вопросов организации физической подготовки в органах и учреждениях уголовно-исполнительной системы. Они нашли свое выражение в снижении уровня профессионализма, физической подготовленности, увеличении количества нарушений законности сотрудниками уголовно-исполнительной системы. Эти и другие негативные явления выдвигают на первый план вопросы совершенствования работы с сотрудниками УИС, прежде всего организационно-правового обеспечения их физической подготовки.

Не в полной мере отвечают современным требованиям подбор, подготовка и повышение квалификации специалистов в области физической подготовки в УИС. Следует указать на низкую активность работников в повышении уровня своего физического развития, нехватку спортивных залов, простейших спортивных сооружений, неудовлетворение потребностей личного состава в спортивной форме и инвентаре [35].

Мы считаем, что для устранения указанных негативных явлений необходимы в первую очередь совершенствование организации и правового обеспечения физической подготовки, повышение качества и эффективности работы государственных и общественных органов управления в этой сфере.

Проблема совершенствования физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы многопланова. Ее сущность заключается в том, что физическая готовность сотрудников органов и учреждений, исполняющих наказания, должна рассматриваться как решающее условие достижения стратегических целей уголовно-исполнительной системы.

В связи с этим среди мер, которые призваны способствовать повышению эффективности функционирования уголовно-исполнительной системы, первостепенное значение в современных условиях приобретает научная организация физической подготовки сотрудников органов и учреждений, исполняющих наказания.

Цель работы – исследование методики тренировки физических качеств военнослужащих федеральных войск.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу и особенности профессиональных требований к специалистам уголовно-исполнительной системы.
2. Исследовать уровень развития физических качеств у военнослужащих федеральных войск.

3. Разработать методику физической подготовки сотрудников уголовно исполнительной системы, направленную на повышение физического состояния.

Объектом исследования является методики тренировки физических качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Предмет исследования – физические качества сотрудников федеральной службы исполнения наказания.

Практическая значимость Результаты работы имеют как теоретическую, так и практическую значимость, могут быть использованы для оценки развития физических качеств у мужчин зрелого возраста 20-45 лет г. Бийска. Сведения о развитии двигательных качеств с помощью тренировочных программ будут важны инструкторам по спорту при дозировании объема и уровня физических нагрузок для мужчин зрелого возраста 20-45 лет.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованной литературы.

# **Глава 1. Возрастные закономерности развития организма человека**

## **1.1. Особенности физического развития и функциональные возможности организма мужчин зрелого возраста**

Процессы развития и созревания у человека происходят непрерывно, неравномерно и неодновременно. Они затрагивают разной степени различные ткани, органы и системы организма [29].

В возрастном интервале 18-24 лет у человека сохраняется высокий уровень совершенствования двигательной функции, особенно ее силовых проявлений и работоспособности, складываются благоприятные предпосылки для занятий многими видами спорта и достижения в них высоких спортивных результатов [3; 29].

В своих исследованиях В.К. Бальсевич [3], Л.П. Матвеев [22], А.С. Солодков [29] утверждают, что в возрастном интервале 25-60 лет происходит медленное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. При этом масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности в сторону снижения. Мышцы человека зрелого возраста большей частью сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик двигательного аппарата заметны уже после 30-35 лет. Это касается прежде всего снижения эластичности связочного аппарата, понижения его прочности, возрастания хрупкости костей, окостенения ряда элементов позвоночного столба, снижения подвижности в суставах [3; 22; 29]

После 30 лет у человека снижается скорость двигательной реакции, происходит понижение возбудимости нервных центров и мышц и уменьшается их лабильность, ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Наблюдается снижение

продуктивности умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости. Возрастные изменения у мужчин зрелого возраста проходят с различной скоростью, на что влияют многие факторы [5; 28]. Есть литературные данные, что после 28-29 лет меняются глубинные свойства клеток. Одним из ранних признаков старения является уменьшение количества активных нейронов мозга, которое начинается с 15-16 лет, а в коре мозга – с 30 лет. Поэтому устойчивость организма к вредным влияниям постепенно уменьшается [1; 27; 31]. Начиная с 27-29-летнего возраста происходит снижение общего уровня обменных процессов, а к 100 годам обменные процессы составляют всего 50% их уровня в 30 лет. Итак, все функции организма характеризуются максимумом интенсивности в возрасте 25-30 лет. Сразу же после завершения роста и развития начинают происходить изменения в иммунной системе, в способности организма противостоять заболеваниям. С возрастом отмечаются нарушения всех иммунных функций. Существенные изменения происходят в эндокринной системе: снижается концентрация в крови гормонов половых желез, функции щитовидной, вилочковой желез, надпочечников. Эти первичные изменения ведут к видимым вторичным изменениям: атрофии покровов, вялости, дряблости, морщинистости кожи, поседению и выпадению волос, сокращению объема и тонуса мускулатуры, ограничению подвижности в суставах. Ограничение объема двигательной активности начинается с 40 лет, но особенно сильно проявляется в 70 лет [28; 29].

Весьма важны изменения, происходящие в жировой ткани. Жир является энергетическим аккумулятором. Энергетика сбалансирована, если поступающая с пищей энергия полностью растрачивается. В этом случае у человека будет стабильный вес – система находится в динамическом равновесии, что является показателем здоровья. Возрастное увеличение количества жира происходит в результате снижения двигательной активности и в результате повышения порога чувствительности жировой

ткани к регуляции ее гормональными факторами. С возрастом нарушается обмен углеводов, глюкоза пищи превращается в липиды, которые не используются в должном объеме на энергетические нужды. Энергетическое старение начинается с 30 лет. В возрасте 20-25 лет наблюдается идеальный вес для данного человека. К 30 годам он становится больше на 3-4 кг. После 45-48 лет запас жира становится инертным по отношению к обменным процессам. Чем интенсивнее увеличивается вес, тем интенсивнее протекают возрастные процессы. У мужчин ожирение начинается раньше, чем у женщин (после 34-35 лет). Но заболевания, обусловленные ожирением (атеросклероз, диабет, подагра, болезни печени и почек), у женщин выражены сильнее. Биологический возраст у мужчин зрелого возраста определяется по следующим показателям: жизненная емкость легких, артериальное давление, частота пульса, уровень холестерина в крови, мышечная сила рук, острота зрения, уровень гормонов в биологических жидкостях, подвижность в суставах, число залеченных зубов и ряд психомоторных качеств [22; 29].

К середине периода зрелости нормальный мужчина словно заново открывает для себя радости жизни, самые простые и самые сложные – от кулинарии до философии, - буквально в один день, принимая решение об изменении образа жизни и осуществляя его с завидной педантичностью. Исследователи отмечают, что к концу периода зрелости у многих мужчин наблюдается взлёт творческой активности [27; 29].

## **1.2. Возрастные особенности развития физических качеств у мужчин зрелого возраста**

Разграничения на периоды являются условными, поскольку календарный (хронологический) и биологический, а также психологический возрасты не всегда совпадают. Человек молод и стар в зависимости от того, каким он себя ощущает.



Мышечная сила у мужчин растет до 25 лет, а затем начинает снижаться и в возрасте свыше 50 лет уменьшение достигает 10 кг и больше [4; 26].

Быстрота с возрастом ухудшается по всем составляющим ее параметрам (латентному периоду сенсомоторных реакций, скорости одиночного движения и темпа движений). От 20 до 60 лет время латентного периода возрастает в 1,5-2 раза. Наибольшее падение скорости движения отмечается в возрасте от 50 до 60 лет, а в период 60-70 лет наступает некоторая стабилизация. Темп движения наиболее заметно снижается в возрасте от 30 до 60 лет, в период 60-70 лет он мало варьируется, а в более старшем возрасте существенно замедляется. Создается впечатление, что в возрасте 60-70 лет возникает какой-то новый уровень жизнедеятельности, который обеспечивает определенную, хотя и несколько сниженную скорость движений. У лиц, регулярно выполняющих физические нагрузки, снижение всех показателей быстроты идет более медленными темпами. Например, у тренированных лиц в возрасте 50-60 лет снижение быстроты составляет 20-40%, а у нетренированных - 25-60% от исходных величин, полученных в 18-20-летнем возрасте [2; 7; 11; 39].

Сила различных групп мышц достигает максимальных значений к 18-20 годам, остается на высоком уровне до 40-45 лет, а к 60 годам снижается примерно на 25% [13; 19; 27].

Скоростно-силовые качества также с возрастом снижаются, но вклад того или иного качества (силы, быстроты) в общую двигательную реакцию зависит от характера упражнений. Например, при прыжках в длину с возрастом больше снижается сила, при метаниях - скорость. При выполнении большинства физических упражнений скоростно-силовые качества взаимосвязаны и влияют друг на друга. Тренировка скоростно-силовой направленности в большей мере развивает эти качества человека и мало влияет на развитие выносливости. И наоборот, тренировка выносливости вызывает ее повышение, мало затрагивая системы и механизмы, ответственные за проявления мышечной силы. Именно поэтому люди

зрелого и пожилого возраста при занятиях физическими упражнениями должны использовать их различные комплексы, позволяющие противодействовать инволюционным изменениям большинства органов и систем [19; 20; 21].

Выносливость по сравнению с другими физическими качествами с возрастом сохраняется более длительное время. Считается, что ее снижение начинается после 55 лет, а при работе умеренной мощности (с аэробным энергообеспечением) нередко она остается достаточно высокой в 70-75 лет. Это подтверждают широко известные факты участия людей такого возраста в длительных забегах, заплывах, туристических походах. При выполнении упражнений скоростного, силового и скоростно-силового характера (с анаэробным энергообеспечением) выносливость снижается уже после 40-45 лет. Это обусловлено тем, что развитие выносливости зависит, прежде всего, от функциональной полноценности органов кровообращения, дыхания и системы крови, т.е. от кислородтранспортной системы, которая при выполнении вышеназванных упражнений тренируется недостаточно. Регулярные занятия физическими нагрузками на выносливость (бег, лыжи, плавание) заметно отдалают ее снижение, упражнения силового характера (гири, гантели, эспандер) мало влияют на возрастную динамику выносливости [39].

### **1.3. Методы развития скоростно-силовых способностей у военнослужащих**

Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного и с внешними отягощениями. Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц.

Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Во время выполнения упражнений отягощение может быть либо постоянным, либо меняющимся. При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном ритме [22; 26; 29; 39].

Можно выделить четыре специфических вида проявления силы:

- абсолютная как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
- взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;
- быстрая, которая во многом обуславливает скоростные возможности;
- силовая выносливость как способность совершать длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств можно разбить на три группы.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции

(простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды[16; 20].

Практический опыт работы и результаты ряда исследований показали, что уровень развития абсолютной силы мышц не играет существенной роли в достижении высоких спортивных результатов. Более значимы взрывная и быстрая сила, и особенно динамическая силовая выносливость, обуславливающие уровень развития специальной выносливости бегунов.

Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются различные упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры. К группе упражнений «взрывного» характера относятся упражнения не только с ациклической структурой движения, но и с циклической структурой представляется целесообразным разделить все упражнения для развития скоростно-силовых качеств на три группы.

Первая группа: упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается.

Вторая группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая.

Третья группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений околомаксимальная и выше. Локальные упражнения (специально-вспомогательные) относятся только к первой группе. Глобальные упражнения специальные - к первой и

второй. Глобальные упражнения основные - только к третьей группе [8; 16; 32].

Важно отметить, что методы развития скоростно-силовых качеств являются общими для различных спортсменов - выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

В циклических видах спорта применяется комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный; в циклических видах спорта - эти же методы, и, кроме того, интервальный метод.

Опыт спортивной практики и специальные исследования показывают, что эффективным средством повышения способности использовать скоростно-силовой потенциал является выполнение основного упражнения с субпредельной и предельной интенсивностью (метод сопряженного воздействия). Но объем таких упражнений, хотя и имеет тенденцию к ежегодному росту, все же крайне ограничен. Необходим поиск методических путей, которые позволили бы значительно увеличить объем средств, стимулирующих повышение степени использования скоростно-силового потенциала в процессе спортивной деятельности [4; 7; 32].

В спортивной практике уже давно известны специальные упражнения с утяжеленными и облегченными (по отношению к соревновательным) сопротивлениями. Однако их применение носит бессистемный характер как, показали комплексны, тензометрические, циклографические и электромиографические исследования величина используемых сопротивлений в большинстве случаев нарушала необходимую взаимосвязь в работе специфических мышц мышечных групп. Было выявлено, что величина утяжеления или облегчения преодолеваемого сопротивления (по отношению к соревновательной величине) в каждом конкретном случае должна быть предельно позволяющей сохранить специфическую структуру движения [19; 32].

Применение утяжеленных и облегченных сопротивлений дает возможность избирательно воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых качеств (силового или скоростного) и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений. Объясняется это тем, что, преодолевая утяжеленные или облегченные сопротивления, спортсмен даже при выполнении упражнения с околопредельной (80%) интенсивностью превышает соревновательные показатели проявления рассматриваемых компонентов специальных скоростно-силовых качеств.

Однако резкое увеличение объема специальных упражнений таит определенную опасность. Излишний акцент на выполнение упражнений с облегченными или утяжеленными сопротивлениями как в одном тренировочном занятии, так и на отдельном этапе годичной тренировки будет вести к одностороннему совершенствованию использования отдельных параметров специальных скоростно-силовых качеств при выполнении основного, упражнения (уровень использования одного из них будет повышаться, другого - понижаться). Будет тормозиться и совершенствование технического мастерства [26; 32].

В видах спорта, в которых на соревнованиях спортсмену приходится преодолевать вес собственного тела, увеличение этого веса может достигаться за счет:

- а) дополнительного отягощения, закрепленного на теле спортсмена;
- б) преодоления дополнительного сопротивления на велостанке или утяжеления велосипеда;
- в) тренировке (велосипедиста-спринтера); преодоления сопротивления электромотора, соединенного леской с телом спортсмена, или бега на подъем 10-15° (в тренировке бегуна-спринтера) и др.

Для уменьшения преодолеваемого сопротивления могут использоваться:

- а) в прыжковых упражнениях - выполнение разбега под уклон;

б) в упражнениях, характеризующихся циклической структурой движений-дополнительная тяга электромотора, соединенного леской с телом спортсмена, или бег под уклон и др. [11; 32].

В начале процесса развития скоростно-силовых качеств упражнения выполняются преимущественно с околопредельной интенсивностью (80-90%, от максимума на данный период времени) и применяется наибольший объем средств за счет широкого использования специально-вспомогательных упражнений. В дальнейшем, по мере повышения уровня скоростно-силовой подготовленности, необходимо в оптимальных дозах использовать субпредельную (90-95%) и предельную (100%) интенсивность. При систематическом выполнении упражнений с субпредельной интенсивностью объем их несколько уменьшается. Относительно наименьшим он становится при систематическом использовании предельной интенсивности. Важно подчеркнуть, что выполнение упражнений в объеме, равном 90-95% от возможного объема, способствует наиболее плавной динамике развития скоростно-силовых качеств. Применение средств в объеме, равном 100%, с использованием субпредельной и предельной интенсивности обеспечивает более «форсированное» достижение наивысших показателей развития скоростно-силовых качеств [32; 33; 35].

#### **1.4. Методы развития координационных способностей у военнослужащих**

Немаловажная роль в служебно-боевой деятельности военных специалистов, отводится координационным способностям.

При развитии координационных способностей педагогу приходится решать, как общие, так и частные задачи, определение которых осуществляется на основе, характеризующих качество управления различными видами двигательных действий.

Так, например, общая задача: «Совершенствовать способность к дифференцированию временных параметров движения», предполагает решение следующих частных задач:

- развивать способность к дифференцированию длительности всего движения;
- развивать способность к дифференцированию длительности отдельных фаз движения;
- развивать способность к дифференцированию темпа движения.

Для развития координационных способностей применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны:

- иметь необходимую координационную трудность, сложность для занимающихся;
- содержать элементы новизны, необычности;
- отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решений двигательных задач;
- включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных параметров движений, путем активизации работы отдельных анализаторов, либо с "выключением" их деятельности [8; 12; 24; 32].

#### Виды ловкости:

- 1) телесная ловкость (способность быстро сменить положение);
- 2) ловкость в действиях с изменяющейся обстановкой;
- 3) ловкость, связанная с перемещением других предметов (толкать, тянуть, поднимать, переносить);
- 4) ручная ловкость – бросать, ловить, ударять;
- 5) ловкость, связанная с использованием внешних сил для передвижения (горнолыжный, санный спорт)
- 6) ловкость, проявляемая в командных упражнениях (спортивные игры).



Средства: упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны (сложность увеличивается за счет изменения пространственных, временных, динамических характеристик движений, за счет внешних условий (вес, высота снарядов и др.), комбинируя двигательные навыки (бег + прыжки, бег + ловля предметов и др.). [17; 26; 34].

Методика развития:

Основным методом, путем развития ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению двигательного фонда и положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора. Чтобы упражнения развивали ловкость нужно:

- 1) упражнения должны быть новыми и координационносложными;
- 2) введение фактора «необычности» при выполнении привычных действий.

Метод:

- 1) стандартно-повторный,
- 2) переменный (вариативный)
- 3) игровой
- 4) соревновательный.

Методические приемы:

- 1) введение необычных исходных положений;
- 2) «зеркальное» выполнение упражнения;
- 3) изменение скорости или темпа движений;
- 4) изменение простых границ;
- 5) смена способов выполнения упражнений

Тесты для определения уровня развития ловкости:

- 1- Бег «змейкой»;
- 2- Челночный бег  $3 \times 10$  м;
- 3- Метание мяча в цель из различных и.п.;

Упражнения на ловкость рекомендуется включать в первую треть тренировочного занятия, примерно 15-минутными сериями [31; 32; 42].

Различают общую и специальную ловкость. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость. Двигательные навыки, как известно, приобретаются в первые пять лет жизни (около 30% общего фонда движений), а к 12 годам - уже 90% движений взрослого человека. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений. Среди факторов, обуславливающих развитие проявления ловкости, большое значение имеют координационные способности [16; 32; 42].

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространенные средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Оценку ловкости спортсменов осуществляется главным образом педагогическими методами, исходя из координационной сложности упражнения, точности и времени их выполнения (обычно в первой половине занятий). Эффективность и надежность выполнения технических приёмов в разных видах спорта в ходе тренировочной и особенно соревновательной деятельности, также могут характеризовать ловкость [5; 24; 34].

### **1.5. Методы развития силовых способностей у военнослужащих**

Направленное развитие силовых способностей происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Поэтому основная проблема в методике силовой подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень

мышечных напряжений. В методическом плане существуют различные способы создания максимальных напряжений: поднимание предельных отягощений небольшое число раз; поднимание неопредельного веса максимальное число раз - "до отказа"; преодоление неопредельных отягощений с максимальной скоростью; преодоление внешних сопротивлений при постоянной длине мышц; изменении ее тонуса или при постоянной скорости движения по всей амплитуде; стимулирование сокращения мышц в суставе за счет энергии падающего груза или веса собственного тела и др. В соответствии с указанными способами стимулирования мышечных напряжений выделяют следующие методы развития силовых способностей:

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод повторных усилий.
3. Метод динамических усилий.
4. Метод изометрических усилий.
5. Метод изокинетических усилий.
6. «Ударный метод».

Следует отметить, что подобные названия методов широко распространены в теории и практике силовой тренировки. Они хороши своей краткостью. Однако, в научном плане такое наименование методов развития силы не вполне корректно, поскольку, к примеру, методы максимальных, изометрических и изокинетических усилий также относятся к классу методов повторного упражнения. Динамическая форма сокращения мышц характерна не только для метода динамических усилий, но и для большинства методов [32].

Метод максимальных усилий. Он основан на использовании упражнений с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями. Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений упражнений в первом подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений, т.е. когда вес отягощения

равен 100 % и более от максимального может составлять 1-2, максимум 3 раза. Число подходов 2-3, паузы отдыха между повторениями в подходе 3-4 мин., а между подходами от 2 до 5 мин. При выполнении упражнений с околопредельными сопротивлениями (весом отягощения 90-95 % от максимального) число возможных повторений движений в одном подходе 5-6, количество подходов 2-5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе - 4-6 мин и подходами 2-5 мин. Темп движений - произвольный, скорость - от малой до максимальной. В практике встречаются различные варианты этого метода, в основе которых лежат разные способы повышения отягощений в подходах [16; 32].

Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы, воспитание умения развивать концентрированные усилия большой мощности. Рост силы при его использовании происходит за счет совершенствования внутри- и межмышечной координации и повышения мощности креатинфосфатного и гликолитического механизмов ресинтеза АТФ.

Следует иметь в виду, что предельные силовые нагрузки затрудняют самоконтроль за техникой действий, увеличивает риск травматизма и перенапряжений, особенно в детском возрасте и у начинающих специализированную силовую подготовку. Поэтому этот метод является основным, но не единственным в тренировке квалифицированных спортсменов. Он применяется не чаще 2-3 раз в неделю. Веса большие, чем предельный тренировочный, используются лишь изредка - один раз в 7-14 дней. Упражнения с весом свыше 100 % от максимального выполняются, как правило, в уступающем режиме с использованием помощи партнеров или специальных приспособлений.

До 16 лет не рекомендуется применять данный метод. Так, в силовой подготовке юношей допризывного и призывного возрастов, метод максимальных усилий является дополнительным и его следует использовать после предварительной базовой силовой тренировки, а также под контролем

преподавателя и с обеспечением страховки. Используется метод, главным образом, для текущей оценки уровня силовой подготовленности учащихся. Осуществляется эта оценка примерно один раз в месяц контрольными испытаниями в соответствующих упражнениях. Например, приседание со штангой на ногах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и др. [23; 28; 34; 40].

Метод повторных непредельных усилий. Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15-20 и более повторений упражнений. За одно занятие выполняется 2-6 серий. В серии - 2-4 подхода. Отдых между подходами 2-8 мин, между сериями - 3-5 мин. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40-80 % от максимальной в данном упражнении. Скорость движений невысокая. В зависимости от величины сопротивления предельно возможное число повторений может быть достигнуто на пятом, например, или тридцатом повторении. Разумеется, механизм проявления и соответственно развития силовых способностей при таком различии в числе повторений станет разным. При большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. И, наоборот, при значительном числе повторений и небольшом весе отягощений в значительной степени начинает возрастать силовая выносливость [17; 32; 34].

Тренировочный эффект при применении этого метода достигается к концу каждой серии повторений упражнения. В последних повторениях число работающих двигательных единиц возрастает до максимума, происходит их синхронизация, увеличивается частота эффекторной импульсации, т.е. физиологическая картина становится сходной с той, которая существует при преодолении предельных усилий. Не случайно

педагоги говорят своим ученикам: «Подними этот вес столько раз, сколько можешь и еще два-три раза».

Значительный объем мышечной работы с непредельными отягощениями активизирует обменно-трофические процессы в мышечной и других системах организма, вызывая необходимую гипертрофию мышц с увеличением их физиологического поперечника, стимулируя тем самым развитие максимальной силы. Отметим тот факт, что сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается и мышечная масса [31; 41; 42].

Выделяют *три основных варианта* метода «до отказа»:

1. Упражнения выполняются в одном подходе «до отказа», число подходов не «до отказа».

2. В нескольких подходах упражнение выполняется «до отказа», число подходов не «до отказа».

3. Упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов «до отказа».

Несмотря на то, что работа "до отказа" менее выгодна в энергетическом отношении, данный метод получил широкое распространение в практике. Объясняется это вполне определенными его преимуществами. Он позволяет лучше контролировать технику движений, избегать травм, уменьшить натуживание во время выполнения силовых упражнений, содействует гипертрофии мышц. И наконец, этот метод -единственно возможный в силовой подготовке начинающих, так как развитие силы у них почти не зависит от величины сопротивления, если она превосходит 35-40 % максимальной силы. Его целесообразно применять в тех случаях, когда решающую роль играет величина силы, а быстрота ее проявления не имеет большого значения [34].

Изометрический. Характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Продолжительность изометрического напряжения обычно 5-10 сек. Величина развиваемого

усилия может быть 40-50 % от максимума и статические силовые комплексы должны состоять из 5-10 упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп. Каждое упражнение выполняется 3-5 раз с интервалом отдыха 30-60 с. Отдых перед очередным упражнением 1-3 мин. Изометрические упражнения целесообразно включать в тренировку до 4 раз в неделю, отведя для них каждый раз 10-15 мин. Комплекс упражнений применяется в неизменном виде примерно в течение 4-6 недель, затем он обновляется за счет изменения исходных положений в аналогичных упражнениях или направлениям воздействия на различные мышечные группы и т.п. [42].

Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение, которые способствуют быстрому восстановлению организма и устранению негативных эффектов статических напряжений. Доказана целесообразность выполнения между подходами упражнений динамического характера.

При выполнении изометрических упражнений важное значение имеет выбор позы или величины суставных углов. Так, тренировка сгибателей предплечья при большом суставном угле (растянутом состоянии мышц) вызывает меньший прирост силы, но более высокий перенос на не тренируемые положения в суставных углах. И наоборот, тренировка при относительно малом суставном угле (укороченном состоянии мышц) приводит к более эффективному росту силовых показателей. Однако перенос силовых возможностей на нетренируемые положения в суставных углах при этом существенно ниже, чем в первом случае. Изометрические напряжения при углах в суставах  $90^\circ$  оказывает большое влияние на прирост динамической силы разгибателей туловища, чем при углах  $120^\circ$  и  $150^\circ$ . На прирост динамической силы разгибателей бедра положительно влияют изометрические упражнения при углах в суставах  $90^\circ$  [16; 26].

Целесообразно выполнение изометрических напряжений в позах, соответствующих моменту проявления максимального усилия в спортивном

упражнении. Например, для прыгунов на лыжах с трамплина рекомендуется максимальные изометрические напряжения в позах различной глубины подседа (углы в коленных суставах  $80^\circ$ ,  $110^\circ$ ,  $140^\circ$ ), находящихся в пределах амплитуды отталкивания с положением туловища, параллельным полу.

Метод изокинетических усилий. Специфика этого метода состоит в том, что при его применении задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения. Упражнения выполняются на специальных тренажерах, которые позволяют делать движения в широком диапазоне скоростей, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Например, по всей амплитуде гребка в плавании кролем или брассом. Это дает возможность мышцам работать с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых методов [19; 32].

Силовые упражнения в изокинетическом режиме, выполняемые на современных тренажерах, позволяют варьировать скорость перемещения биозвеньев от 0 до 200 и более в 1 сек. Поэтому этот метод используется для развития различных типов силовых способностей - "медленной", "быстрой", "взрывной силы". Его широко применяют в процессе силовой подготовки в плавании, в легкой атлетике, в спортивных играх - для отработки ударов руками и ногами, бросков мяча и т.п. Он обеспечивает значительное увеличение силы за более короткий срок по сравнению с методами повторных и изометрических усилий. При применении этого метода отпадает необходимость в разминке, которая характерна для занятий с отягощениями.

Силовые занятия, основанные на выполнении упражнений изокинетического характера, исключают возможность получения мышечно-суставных травм, так как тренажер приспособливается к возможностям индивида во всем диапазоне движения, а не наоборот. Человек фактически не может сделать больше того, на что он способен при данных условиях. Используя сопротивление, автоматически приспособляющееся к



проявляемому усилию, можно достигнуть большей силы при меньшем числе повторений упражнений, поскольку каждое повторение "загружает" мышцу по всей траектории движения [16; 20].

В процессе выполнения упражнения человек видит свой результат, демонстрируемый на специальном циферблате или в виде графической кривой и, таким образом, имеет возможность соревноваться сам с собой и с другими лицами [32].

Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития скоростно-силовых способностей - взрывной и быстрой силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания. Например, при развитии силы броска ватерполиста лучшие результаты дали броски медицинбола весом 2 кг, у копьеметателей при метании ядер оптимальный вес снаряда должен быть 3 кг [4; 7; 16].

"Ударный" метод основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

Этот метод применяется, главным образом, и для развития "амортизационной" и "взрывной" силы различных мышечных групп, а также

для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата.

В качестве примера использования ударного метода развития "взрывной" силы ног можно назвать прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или длину. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Для смягчения удара на место приземления следует положить толстый (2,5-3 см) лист литой резины. Глубина амортизационного подседания находится опытным путем. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целостное действие [34].

Использование "ударного" метода в этих случаях требует специальной предварительной подготовки, включающей значительный объем прыжковых упражнений и со штангой. Начинать надо с небольшой высоты, постепенно доведя ее до оптимальной.

### **1.6. Методы развития силовой выносливости у военнослужащих**

Под силовой выносливостью понимается способность человека противодействовать утомлению в процессе выполнения работы силового характера.

Для развития силовой выносливости величина отягощений уменьшается до 20-50 %, количество повторений увеличивается до 15-30 и более раз. Отдых между подходами составляет 30-40 с и дальнейшая работа осуществляется в условиях неполного восстановления организма [34].

Рассмотрим теперь некоторые вопросы тренировки выносливости с помощью средств физической подготовки и спорта. Каковы основные средства развития общей выносливости? Это упражнения в длительном передвижении шагом, бегом, на лыжах, в плавании на длинные дистанции, в совершении маршей, преодолении препятствий, в рукопашном бою, а также связанные с бегом спортивные игры.

Развитию выносливости способствует многократное повторение любых физических упражнений при условии выполнения их до появления утомления. Хорошо развивают общую выносливость максимальные физические нагрузки, но их применение допустимо только достаточно тренированными военнослужащими [35; 37; 41].

Можно рекомендовать молодым солдатам тренировать общую выносливость с помощью таких приемов:

- чередовать легкую тренировочную работу с очень легкой деятельностью. Например, медленный бег с прогулочной ходьбой, главным образом для начинающих;
- проходить дистанции с равномерной скоростью с постепенным увеличением длительности работы;
- использовать кроссы, т. е. бег или ходьбу на лыжах по пересеченной местности со средним или небольшим напряжением;
- чередовать тренировочную работу с умеренной нагрузкой с переключением на работу с малой нагрузкой;
- применять постепенное увеличение дистанции с определенной постоянной скоростью с переключением на уменьшенные дистанции и увеличение скорости [37].

Развитие силовой выносливости достигается многократным повторением упражнений, требующих значительного напряжения мышц, а также упражнениями на силу в состоянии утомления. К ним относятся: поднятие тяжестей, (поднимание и опускание патронных ящиков, передача по кругу или в колонне учебных артиллерийских снарядов, мешков с песком, упражнения с бревнами, переноска людей; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре и другие, подобные им упражнения.

Следует иметь в виду, что при поднимании тяжестей (для развития силовой выносливости) вес их не должен превышать максимального веса, поднимаемого данным военнослужащим. К числу упражнений (для развития силовой выносливости) относятся: преодоление препятствий силой, лазание

по канату, шесту, наклонной лестнице, поднимание груза после бега или других напряженных действий, борьба с партнером и др. [32; 37].

### **1.7. Порядок организации служебно-боевой подготовки**

Занятия по служебно-боевой подготовке начинаются в январе, продолжаются в течение 10 месяцев и заканчиваются проведением итоговых занятий с обязательным принятием дифференцированных зачетов по специальной, огневой и физической подготовкам.

Для организации и проведения занятий по служебно-боевой подготовке создаются учебные группы в зависимости от количества сотрудников (управления, отдела, отделения), обеспечивающих конкретное направление служебной деятельности.

В учебных группах назначаются руководители учебных групп и лица, ответственные за ведение учетно-планирующей документации.

На занятия по служебно-боевой подготовке сотрудники прибывают в повседневной форме одежды по сезону (за исключением сотрудников подразделений специальных технических мероприятий и оперативно-поисковых подразделений).

Служебно-боевая и физическая подготовка сотрудников организуется в рабочее время, учет занятий ведется в специальных журналах.

Продолжительность аудиторного занятия составляет 45 минут (1 учебный час). Допускается проведение сдвоенных занятий [20].

Во ФСИН России служебная подготовка проводится:

с заместителями директора ФСИН России, начальниками структурных подразделений ФСИН России и учреждений, непосредственно подчиненных ФСИН России, начальниками территориальных органов и образовательных учреждений ФСИН России - на постоянно действующем семинаре в группе руководящего состава (организуется и проводится в рамках проведения коллегий, совещаний при директоре ФСИН России);

с заместителями руководителей и всеми сотрудниками структурных подразделений ФСИН России - на общих ежемесячных занятиях по изучению тематики, требующей разъяснения специалистов (по правовой, профессиональной психологической, физической, технической подготовке и подготовке по оказанию первой помощи).

В территориальных органах ФСИН России:

с заместителями начальника, начальниками подчиненных учреждений и их заместителями - на постоянно действующем семинаре в группе руководящего состава (организуется и проводится в ходе проведения коллегий, совещаний при начальнике территориального органа не реже одного раза в квартал по наиболее актуальным проблемам оперативно-служебной деятельности) [20; 21];

с руководством структурных подразделений и всеми сотрудниками вышеуказанных органов УИС - на общих ежемесячных занятиях по изучению тематики по правовой, профессиональной психологической, технической, физической подготовке, подготовке по оказанию первой помощи и гражданской обороне;

со всеми сотрудниками структурных подразделений, входящих в состав группы, на ежемесячных занятиях в учебных группах - по изучению тематики по специальной подготовке, вопросов, возникающих в процессе оперативно-служебной деятельности;

в группах начальников отделов (отделений, служб) - по мере необходимости с сотрудниками отделов по изучению нормативных документов, регламентирующих конкретное направление деятельности.

В подчиненных учреждениях (подразделениях) ФСИН России:

с руководством структурных подразделений и всеми сотрудниками вышеуказанных учреждений - на общих ежемесячных занятиях по изучению тематики по правовой, профессиональной психологической, технической, физической подготовке, подготовке по оказанию первой помощи и гражданской обороне;

со всеми сотрудниками структурных подразделений - на ежемесячных занятиях в учебных группах по изучению тематики по специальной подготовке, вопросов, возникающих в процессе оперативно-служебной деятельности;

в группах начальников отделов (отделений, служб) - по мере необходимости с сотрудниками отделов по изучению нормативных документов, регламентирующих конкретное направление деятельности.

Проведение занятий по служебно-боевой подготовке обеспечивают:

на постоянно действующем семинаре - организационно-инспекторское управление ФСИН России, на основании предложений структурных подразделений ФСИН России;

на общих занятиях - управление кадров ФСИН России, подразделения кадров и работы с личным составом учреждений и органов УИС. Методическое обеспечение - соответствующие структурные подразделения, проводящие занятия.

В учреждениях и органах УИС ведется основная учетно-планирующая документация:

приказ об организации служебно-боевой подготовки;

учебный план;

тематический план;

тематические планы по специальной подготовке для каждой учебной группы (с учетом специфики служебной деятельности различными категориями сотрудников);

расписания занятий на квартал;

журналы учета занятий по служебно-боевой подготовке;

зачетные ведомости;

сводные ведомости;

материалы, необходимые для организации служебно-боевой подготовки сотрудников.

В приказе об организации служебно-боевой подготовки:

отражаются краткий анализ итогов подготовки сотрудников в истекшем году, недостатки, имевшие место в обучении;

устанавливаются дни недели (месяца) для занятий по видам служебно-боевой подготовки;

определяются количество и состав учебных групп, их руководители, лица, ответственные за ведение учетно-планирующей документации.

Учебный план по служебно-боевой подготовке составляется на учебный год согласно примерному расчету часов.

В тематическом плане учреждения или органа УИС определяются перечень разделов и тем, виды занятий и время, отводимое на их проведение.

Примерный перечень тем для изучения по видам подготовки разрабатывается на каждый учебный год соответствующими структурными подразделениями ФСИН России по направлениям служебной деятельности.

В территориальных органах ФСИН России соответствующие подразделения по направлениям оперативно-служебной деятельности уточняют и дополняют данный перечень тем с учетом решаемых задач, приоритетных направлений деятельности в конкретном регионе и направляют его в подчиненные учреждения для включения в годовой тематический план.

Руководители (учреждений, подразделений) в зависимости от специфики выполнения служебных обязанностей сотрудниками и уровня их подготовленности вправе вводить новые либо исключать темы. Все вносимые изменения должны способствовать повышению качества подготовки сотрудников.

Учебный и тематический планы утверждаются начальником учреждения или органа УИС.

Для занятий по специальной и физической подготовке руководителем каждой учебной группы разрабатывается годовой тематический план, отражающий специфику служебной деятельности, всех отделов (служб), входящих в ее состав, определяется соотношение лекций, семинарских и

практических занятий. Запрещается при планировании занятий по специальной подготовке использовать тематику, не соответствующую специфике оперативно-служебной деятельности подразделений.

Тематический план утверждается одним из руководителей, курирующим служебную деятельность сотрудников конкретной учебной группы.

Первый экземпляр тематического плана сдается в группу профессиональной подготовки [23].

Расписание занятий по служебной и физической подготовке в учреждении или органе УИС для каждой категории обучаемых составляется подразделением кадров и работы с личным составом на квартал по установленной форме с учетом тематического плана и утверждается начальником учреждения или органа УИС не позднее чем за десять дней до начала занятий.

В учебных группах структурных подразделений ФСИН России расписание занятий составляется сотрудниками, отвечающими за ведение учетно-планирующей документации в учебных группах, с учетом общих лекционных занятий и утверждается руководителем учебной группы.

В расписании должна содержаться полная информация о времени, месте и виде занятий для каждой учебной группы с указанием номеров изучаемых тем и должности, фамилии и инициалов лиц, назначенных ответственными за проведение занятий.

При составлении расписаний запрещается изменять последовательность изучения тем, включенных в тематические планы.

Изменения в расписании занятий допускаются в исключительных случаях и только с письменного разрешения руководителя, его утвердившего.

Обучение в режиме единого дня проведения занятий организуется по всем видам подготовки не реже одного раза в месяц по отдельному плану,



который составляется руководителем учебной группы и утверждается начальником учреждения или органа УИС.

Содержание плана аналогично содержанию расписания занятий.

Начальники учреждений и органов УИС и их заместители по курируемым направлениям оперативно-служебной деятельности обязаны:

организовывать и принимать непосредственное участие в проведении контрольно-проверочных и итоговых занятий по определению уровня профессиональной подготовленности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач;

проводить работу по анализу результатов служебно-боевой подготовки во взаимосвязи с показателями оперативно-служебной деятельности учреждений и органов УИС;

давать принципиальную оценку руководителю структурного подразделения (учебной группы) за состояние подготовленности личного состава к выполнению оперативно-служебных задач и по их результатам принимать меры материального стимулирования либо привлекать их к дисциплинарной ответственности.

Сотрудники подразделений, обеспечивающие организацию служебно-боевой подготовки, обязаны:

совместно с заинтересованными структурными подразделениями учреждений и органов УИС осуществлять контроль за организацией обучения сотрудников в соответствии с направлениями их оперативно-служебной деятельности;

вносить предложения по улучшению организации и проведения служебно-боевой подготовки сотрудников;

оказывать помощь в учебно-методическом обеспечении занятий по служебно-боевой подготовке;

оказывать практическую помощь в проведении занятий по служебно-боевой подготовке (проведении консультаций, показных, открытых, методических и других занятий);

сотрудничать с образовательными учреждениями ФСИН России, используя их учебно-материальную базу и привлекая профессорско-преподавательский состав к проведению занятий, подготовке методических материалов и учебных пособий;

обучать ответственных за проведение занятий, а также внештатных инструкторов-методистов по огневой подготовке, внештатных инструкторов-методистов по физической подготовке наиболее эффективным формам и методам подготовки сотрудников;

принимать в установленном порядке и в пределах своей компетенции участие в инспектировании (проверке) учреждений и органов УИС по вопросам профессиональной подготовки личного состава;

разрабатывать предложения по созданию или совершенствованию учебно-материальной базы служебно-боевой и физической подготовки;

вести планирующую, учетно-отчетную документацию по вопросам служебно-боевой подготовки в соответствии с настоящим Наставлением, осуществлять контроль за ходом этой работы;

совместно с руководителями учреждений и органов УИС вести работу по подготовке квалифицированных специалистов в целях создания профессионального ядра среди сотрудников;

участвовать в работе аттестационных комиссий учреждений и органов УИС.

Деятельность подразделений, занимающихся организацией служебно-боевой, физической подготовки, осуществляется на основе плана работы подразделений, приказа об организации служебно-боевой подготовки на год, а также указаний руководства учреждения или органа УИС и непосредственного начальника [25; 26].

Руководители учебных групп обязаны:

организовывать подготовку сотрудников и лично проводить занятия по разделам служебно-боевой подготовки;

обеспечивать контроль за посещаемостью занятий в учебных группах;

осуществлять регулярную проверку уровня знаний сотрудников, а также ведение ими конспектов в служебных тетрадях;

создавать необходимую обстановку и условия, стимулирующие у личного состава потребность в постоянном повышении своих знаний по специальности, навыков обращения с оружием, специальными средствами, приемами задержания;

совершенствовать имеющиеся и внедрять новые формы и методы обучения сотрудников;

принимать непосредственное участие в проведении контрольно-проверочных и итоговых занятий по определению уровня профессиональной подготовленности сотрудников;

подводить итоги учебы сотрудников за прошедший учебный год и определять задачи на новый учебный год.

Начальники структурных подразделений учреждений и органов УИС обязаны:

обеспечивать регулярную явку сотрудников на занятия в соответствии с расписанием занятий;

контролировать:

самостоятельную подготовку сотрудников, пропустивших плановые занятия;

разработку планов-конспектов лицами, ответственными за проведение занятий;

Непосредственные руководители несут персональную ответственность за обученность подчиненного личного состава.

Сотрудники, осуществляющие сменный режим службы, могут привлекаться на занятия по служебно-боевой и физической подготовке в свободное от службы время в порядке, установленном законодательством Российской Федерации и правовыми актами ФСИН России.

### **1.8. Порядок учета, контроля и оценки служебно-боевой подготовки**

Учетно-планирующая документация по служебно-боевой подготовке включает:

журнал учета общих занятий по служебно-боевой подготовке в учреждении или органе УИС;

журнал учета занятий по служебно-боевой подготовке в учебных группах;

зачетные ведомости контрольно-проверочных занятий (КПЗ);

ведомость индивидуальной сдачи зачетов;

сводные ведомости.

В журнале учета занятий фиксируются все проведенные в учебной группе занятия, выставляются текущие оценки знаний и умений сотрудников, результаты контрольно-проверочных и итоговых занятий, делаются отметки о посещаемости занятий.

Зачетная ведомость контрольно-проверочных занятий составляется подразделениями профессиональной подготовки учреждений и органов УИС перед началом итоговых занятий.

Заполненная ведомость сдается в подразделение кадров и работы с личным составом не позднее дня, следующего за днем проведения зачетных занятий.

Отсутствие на занятиях (болезнь, отпуск, командировка) отмечается в зачетной ведомости: "Не явился".

Полученные оценки записываются цифрами и прописью (в скобках).

Сотрудники, не прибывшие на итоговый зачет, включаются в ведомость индивидуальной сдачи.

Ведомость индивидуальной сдачи зачета является общей и составляется подразделениями профессиональной подготовки после приема планового итогового зачета во всех учебных группах. Она заполняется по мере прибытия сотрудников для сдачи задолженности по предмету одним из членов комиссии, принимавшей плановый зачет в группе. После приема

зачета у всех сотрудников ведомость подшивается к зачетным ведомостям учебных групп [41].

По итогам обучения подразделениями профессиональной подготовки оформляется сводная ведомость по служебно-боевой подготовке, где отражаются результаты специальной, огневой и физической подготовок.

Все ведомости хранятся в подразделениях кадров и работы с личным составом учреждений и органов УИС.

Контроль за организацией и состоянием служебно-боевой подготовки осуществляется с целью определения:

соответствия содержания обучения с учетом особенностей оперативной обстановки, актуальности изучаемых тем применительно к специфике оперативно-служебных задач, выполняемых сотрудниками;

уровня сформированных правовых знаний, умений и практических навыков, а также их взаимосвязи с показателями оперативно-служебной деятельности личного состава;

готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач; качества, эффективности и регулярности проводимых практических и теоретических занятий, полноты выполнения учебной программы;

участия руководящего состава в учебном процессе;

посещаемости занятий сотрудниками;

состояния учебно-материальной базы, материально-технического обеспечения служебно-боевой подготовки;

состояния учетно-планирующей документации.

Уровень подготовленности сотрудников определяется:

на контрольно-проверочных занятиях по итогам обучения за квартал;

при проведении итоговых занятий по окончании учебного года;

при проверке учреждения или органа УИС, осуществляемой в соответствии с требованиями нормативных правовых актов ФСИН России.

Для проведения итоговых занятий с сотрудниками создаются комиссии, которые включаются в расписание занятий либо утверждаются приказом за подписью начальника учреждения или органа УИС [41].

Комиссию по определению уровня профессиональной подготовленности руководителей структурных подразделений, начальников учреждений, непосредственно подчиненных ФСИН России, территориальных органов ФСИН России, начальников научно-исследовательских и образовательных учреждений системы ФСИН России возглавляет заместитель директора ФСИН России, курирующий вопросы организации подготовки сотрудников УИС.

Комиссию по проверке уровня профессиональной подготовленности сотрудников структурных подразделений ФСИН России возглавляет начальник управления кадров ФСИН России.

Комиссии по проверке уровня профессиональной подготовленности сотрудников учреждений, непосредственно подчиненных ФСИН России, территориальных органов, образовательных, научно-исследовательских учреждений ФСИН России возглавляют начальники соответствующих органов и учреждений УИС.

В состав комиссии назначаются лица из числа руководящего состава и наиболее подготовленных сотрудников по направлениям оперативно-служебной деятельности, подразделений профессиональной подготовки [41].

Председатель и члены комиссий несут персональную ответственность за объективность оценки уровня знаний, практических умений и навыков сотрудников при определении степени их профессиональной подготовленности.

Итоговой проверке подлежат 100% сотрудников, допущенных к самостоятельному исполнению служебных обязанностей. Сотрудники, отсутствующие на итоговых занятиях по уважительной причине, подлежат проверке в течение месяца после выхода на службу. Сотрудники, не

допущенные к самостоятельному исполнению служебных обязанностей, к проверке не привлекаются.

В отношении сотрудников, пропустивших итоговые занятия по неуважительной причине, проводятся служебные проверки, по результатам которых решается вопрос о применении к ним мер дисциплинарного воздействия.

Пересдача итоговых зачетов с целью улучшения оценки запрещена.

Индивидуальная итоговая оценка сотрудника отражает уровень его профессиональной подготовленности и является действительной в течение следующего года. Она учитывается при проведении аттестации, установлении процентных надбавок к должностному окладу, решении вопросов присвоения очередного специального звания в порядке поощрения досрочно или на ступень выше предусмотренного занимаемой должностью.

Оценка сотрудника по огневой и физической подготовке определяется на основании требований соответствующих нормативных правовых актов Минюста России [41].

Индивидуальная оценка сотрудника по служебно-боевой подготовке выставляется на основании оценок за специальную, огневую и физическую подготовку и определяется:

"неудовлетворительно" - если по одному из видов подготовки получена оценка "неудовлетворительно";

"удовлетворительно" - во всех остальных случаях.

Оценка учреждению и органу УИС по огневой и физической подготовке определяется на основании требований соответствующих нормативных правовых актов Минюста России.

Оценка учреждению и органу УИС по служебно-боевой подготовке выставляется на основании оценок по специальной, огневой и физической подготовке и определяется:

"удовлетворительно" - если все три оценки "удовлетворительно";

"неудовлетворительно" - во всех остальных случаях.

## **Глава 2. Организация, контингент, методы исследования**

### **2.1. Характеристика контингента и организация исследования**

Для решения поставленных задач проведено изучение развития физических качеств мужчин зрелого возраста. Исследование проводилось на базе Бийской воспитательной колонии Управления федеральной службы исполнения наказания России по Алтайскому краю в течение 2012-2015 годов. Общее количество обследованных 210 человек.

Весь теоретический материал и практическая часть диплома, обработаны и проанализированы лично автором. Контрольные нормативы получены за 4 года на протяжении указанного периода времени.

### **2.2. Методы исследования**

В целях повышения уровня физической подготовленности и успешного выполнения оперативно-служебных задач сотрудники постоянного состава и слушатели института регулярно посещают занятия по физической подготовке, активно участвуют в спортивных тренировках и соревнованиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Для сдачи нормативов сотрудники постоянного состава и слушатели в соответствии с их возрастом распределяются на возрастные группы (табл.1).

Сотрудники, не допущенные врачом по состоянию здоровья к занятиям по физической подготовке и относящиеся к группе лечебной физкультуры к сдаче нормативов по физической подготовке не привлекаются.

Уровень физической подготовленности сотрудников института в целом определяется в конце календарного года на основании оценок, полученных в течение года по мере сдачи установленных нормативов.

Сотрудники, не допущенные врачом по состоянию здоровья к занятиям по физической подготовке и относящиеся к группе лечебной физкультуры к сдаче нормативов по физической подготовке не привлекаются.



## Возрастные группы

Возрастная группа	Мужчины
1	до 30 лет
2	от 30 до 35 лет
3	от 35 до 40 лет
4	от 40 до 45 лет
5	от 45 до 50 лет
6	от 50 лет и старше

Уровень физической подготовленности сотрудников института в целом определяется в конце календарного года на основании оценок, полученных в течение года по мере сдачи установленных нормативов.

Проверка физической подготовленности осуществляется:

- в процессе обучения (ежеквартально);
- в конце учебного года;
- при инспектировании.

Уровень физической подготовленности слушателей, прибывших на повышение квалификации, слушателей прошедших специальное первоначальное обучение, определяется на входном контроле и на экзамене (зачете) за период обучения по результатам сдачи установленных нормативов.

Оценка индивидуальной физической подготовленности сотрудника постоянного состава (слушателя) складывается из оценок, полученных им за выполнение установленных нормативов, включая оценку по боевым приемам борьбы, и определяется:

«отлично» – если более половины оценок «отлично», а остальные – «хорошо»;

«хорошо» – если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если все оценки «удовлетворительно» или если одна оценка «неудовлетворительно» при наличии положительных оценок за выполнение служебно-прикладных упражнений (в том числе не менее одной из них не ниже «хорошо»);

«неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

С целью реализации специальных задач физической подготовки, определенных в Приказе Минюста России от 12.11.2001 № 301, для сотрудников постоянного состава и слушателей института, приоритетность в прохождении дисциплины отдается разделу «Боевые приемы борьбы» [23].

Оценка индивидуальной подготовленности сотрудника постоянного состава (слушателя) по боевым приемам борьбы складывается из оценок, полученных им за выполнение 5 приемов, и определяется:

«отлично» – если выполнено пять приемов;

«хорошо» – если выполнено четыре приема;

«удовлетворительно» – если выполнено три приема.

Выполнение приема оценивается:

«выполнено» – если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;

«не выполнено» – если прием проведен не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения (табл. 2).

Тактико-специальная подготовка является составной частью общей профессиональной подготовки сотрудников УИС, цель которой – обучение умелым действиям в экстремальных ситуациях, заблаговременная подготовка к выполнению служебно-боевых задач в условиях чрезвычайных обстоятельств мирного и военного времени. Основу подготовки слушателей по дисциплине составляет изучение тактических способов и приемов действий в экстремальных ситуациях, применения оружия, специальной

техники и специальных средств, боевых порядков, а также практическая отработка этих вопросов на занятиях [23].

Таблица 2

Нормативы по физической подготовке для сотрудников  
постоянного состава и слушателей института

Упражнения (единица измерения)	Оценка	Возрастные группы					
		1	2	3	4	5	6
Мужчины							
Комплексное силовое упражнение (кол-во повторений)	удовл.	3	2	1	3	3	1
	хорошо	4	3	2	4	3	2
	отлично	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	удовл.	13	12	10	7	5	4
	хорошо	15	14	11	9	7	5
	отлично	17	16	13	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	удовл.	–	–	–	–	25	20
	хорошо	–	–	–	–	30	25
	отлично	–	–	–	–	35	30
Челночный бег 10×10 м (с)	удовл.	27	28	31	34	36	39
	хорошо	26	27	30	33	35	38
	отлично	25	26	29	32	34	37
Боевые приемы борьбы	Оцениваются по пятибалльной системе						

Слушатели института оцениваются по тактико-специальной подготовке:

на учебных занятиях (в ходе каждого занятия);  
при сдаче экзаменов (зачетов) за период обучения.

Оказание первой помощи является естественнонаучной дисциплиной, при прохождении которой изучается комплекс простейших медицинских мероприятий с использованием медицинских и подручных средств, выполняемых сотрудником в местах получения повреждений, порядок само и взаимопомощи. В результате обучения по дисциплине у слушателей формируется готовность правильно и уверенно оказывать доврачебную помощь пострадавшему в результате травмы или внезапного заболевания.

Для оценки координационных способностей используют тест – челночный бег 10×10 м, результат оценивается в секундах. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными линиями, на финише – два обруча, диаметром 50 см с центром на линии; четыре деревянных кубика, размером 5см×5см×5см Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты с одним кубиком в руке. Затем подаются команды «Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой линии, ставит кубик внутрь обруча, возвращается назад, берет второй кубик, лежащий на линии старта, бежит в третий раз 10 м и ставит второй кубик. Тест закончен. В челночном беге испытуемый имеет две попытки. В протокол вносится лучший результат. Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый бросает кубик. Дорожка должна быть не скользкая, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в спортивной обуви. Челночный бег можно проводить в зале. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе [18; 28].

Комплексное силовое упражнение. Время выполняется не ограничено: первое упражнение – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение

необходимо касание пола лопатками), затем без паузы для отдыха, повернутся в упор лежа и выполнить 10 раз сгибание и разгибание рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Затем так же без паузы для отдыха в положении упора лежа 10 раз выполнить упор присев-упор лежа; затем встать на ноги и сделать 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа [23].

В зависимости от возрастной группы ставятся оценки:

удовлетворительно – 3 повторения,

хорошо – 4 повторения,

отлично – 5 повторений.

*Общие правила применения боевых приемов борьбы («ограниченного боя»)*. Боевые приемы борьбы, как составная часть, входят в систему ограниченного боя и полностью попадают под действие правил ведения данного вида боя. Перед тем как практически начать изучение боевых приемов борьбы, следует коротко остановиться на общих принципах и правилах ограниченного боя.

К числу стилей ограниченного боя относятся те, в которых учат нейтрализовывать противника, не уничтожая его и даже, по возможности, не причиняя телесных повреждений. Нападающего в них либо обездвиживают, либо берут на болевой, удушающий, ударный контроль. В стилях ограниченного боя основную роль играет не ударная, а борцовская техника (броски, болевые, удушающие приемы).

Ограниченный бой – вид боя, в котором одна из сторон в силу каких либо обстоятельств не может применять всю боевую мощь и арсенал приемов.

Такие ограничения могут быть связаны:

- с исполнением профессионального долга. Сотрудник правоохранительных органов при задержании обязан причинять минимальный ущерб правонарушителю, т.е ограничивать арсенал приемов, их силу и травматичность;

- с выполнением воинского долга. Захват «языка» - это тоже одна из разновидностей ограниченного боя, ведь пленника надо доставить на допрос живым и имеющим возможность давать сведения, а это тоже ограничения с одной стороны;

- по межличностным причинам. Пример, на вечеринке родственник (друг, женщина и т. д.) ведет себя агрессивно. Начинать драку не всегда целесообразно, иногда достаточно «скрутить» агрессора, т.е. ограничить воздействие на него.

В настоящем будут описаны и разъяснены не все приемы, используемые в ограниченном бое. Приоритет будет отдан наиболее простым и эффективным. Все приемы данного пособия разделены на отдельные разделы:

1. Приемы задержания и сопровождения – наиболее простые и эффективные приемы и действия для взятия противника на болевой контроль.

2. Защита от ударов вооруженного или безоружного противника – болевые приемы борьбы эффективные при отражении одиночных ударов по шести основным направлениям атаки (снизу, сбоку по корпусу и голове, сверху, прямо и наотмашь).

3. Освобождение от захватов и обхватов – приемы, приводящие к взятию на болевой контроль после освобождения от двенадцати основных захватов и обхватов:

- четырех захватов за кисти рук или рукава;
- четырех захватов и обхватов спереди (удушение кистями спереди, обхваты с захватом рук и без, обхват или захват ног);
- четырех захватов и обхватов сзади (удушение кистями или предплечьем сзади, обхваты за туловище с руками и без);

4. Обезоруживание – действия при угрозе оружием спереди и сзади, а так же при попытке извлечь оружие из карманов или из-за пояса

Общие правила применения боевых приемов борьбы («ограниченного боя»).

Перед изучением отдельных приемов и действий необходимо изучить общие правила применения боевых приемов борьбы. У «ограниченного боя» есть ряд особенностей.

Основные тактические особенности:

- вести ограниченный бой можно только против одного человека. Вести такой бой против нескольких человек невозможно по одной простой причине – пока вы будете «крутить руки» или душить одного, других контролировать

Вы не сможете;

- наиболее эффективны приемы задержания при внезапном, неожиданном для противника применении, а также при подходе сзади;

- лучший вариант ведения ограниченного боя, если одного «задерживают» два или более человека, еще лучше, если задержание будет происходить синхронно, с разных сторон или сзади.

Технические особенности:

Основная часть приемов ограниченного боя начинается с нанесения расслабляющего, шокирующего или отвлекающего удара (ударов).

Расслабляющее действие ударов основывается на том, что под воздействием боли человек непроизвольно, на какое-то время, расслабляется и тем самым облегчает выполнение приема задержания.

Шокирующий удар приводит противника в состояние болевого шока и выводит из строя на более продолжительное время.

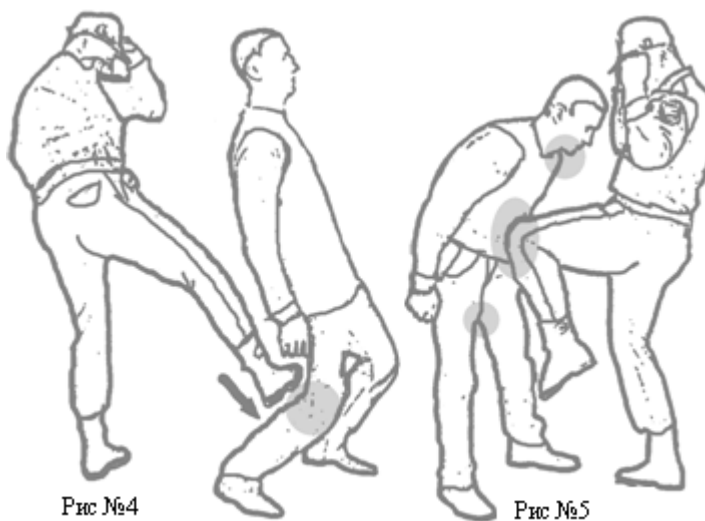
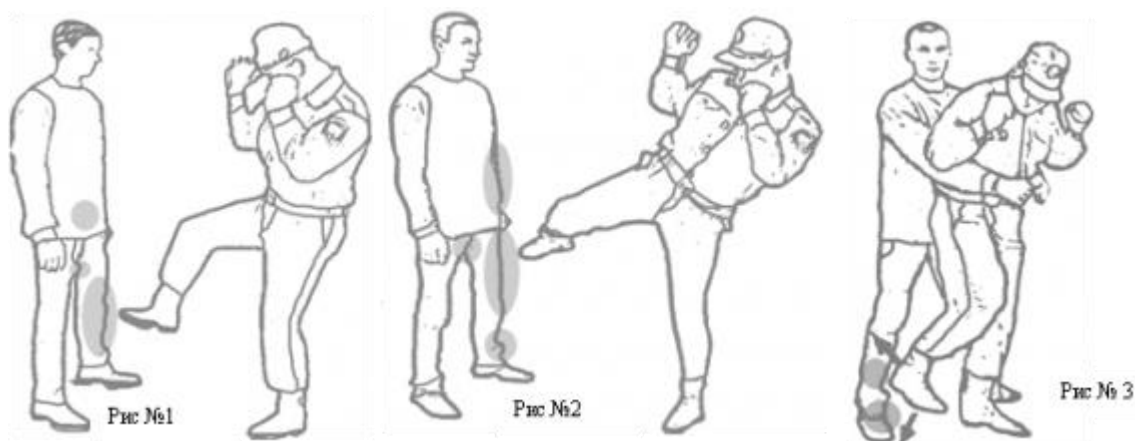
Отвлекающий удар отличается от предыдущих меньшей силой и болезненностью. Главная задача этого удара - отвлечь, переместить внимание противника для более легкого выполнения основного действия. Сила и направленность ударов зависит от многих факторов: опасности, силы, возраста, пола и других качеств правонарушителя. В любом случае, эти удары не должны быть слишком травматичными или опасными. Ведь

нанесение опасного для жизни и здоровья удара – это уже не ограниченный бой.

В дальнейшем, для простоты изложения, все удары будут называться расслабляющими.

В ограниченном бою наиболее часто используются удары:

1. Спереди ногами по подъему стопы, голени, коленному суставу, бедру, в пах. Эти удары наносятся из различных положений (рис. 1-3). Наиболее эффективные зоны поражения этих ударов выделены на «противнике» серыми эллипсами. На рисунке 1 показан прямой тычковый или восходящий удар ногой, это наиболее часто встречающийся расслабляющий удар. Круговой удар ногой (рис. 2) может использоваться и как расслабляющий и как подсекающий (нижняя зона поражения на рисунке).





Удар сверху - вниз по стопе самый сильный удар ногой, он может наноситься из различных положений, на рисунке 3 показан вариант нанесения этого удара в положении спиной к «противнику», из этого положения можно наносить удар назад по голени. Боковой удар ребром стопы (рис. 4) может наноситься как спереди, так и сзади. Спереди зона поражения этого удара та же, что и прямого удара ногой (рис. 1), сзади этот удар наносится по сгибу коленного сустава и не столько поражает, сколько отвлекает от основного действия (рис. 4) [23].

2. Удары коленом наносятся в основном в живот, в пах или в лицо наклоненного «противника» (рис. 5). (зоны поражения выделены серым цветом)

3. Спереди руками можно наносить удары в лицо, грудь, солнечное сплетение, печень, селезенку (рис. 6-7) и т.д., сзади в область почек, лопаток, в затылок (рис. 8). Это могут быть прямой (рис. 6 и 8), круговой удар (рис. 7), удар снизу или наотмашь (зоны поражения выделены серым цветом).

4) Возможно применение в качестве расслабляющих ударов ребром ладони в пах (рис. 9), основаниями двух ладоней в подбородок (рис. 10), ладонями по ушам (рис. 11), возможно применение ударов головой (например, из положения показанного на рисунке 9 можно нанести удар затылком в подбородок), захватов за мошонку (например, из положения на рисунке 9), а также различных толчков.

5) Удары локтем могут наноситься снизу – верх или сверху – вниз (рис. 12), сбоку (рис. 13) или наотмашь (рис. 14) из различных положений (направления ударов показано стрелками, зоны поражения выделены серым).



Рис №6



Рис №7



Рис №8



Рис №9



Рис №10



Рис №11



Рис №12

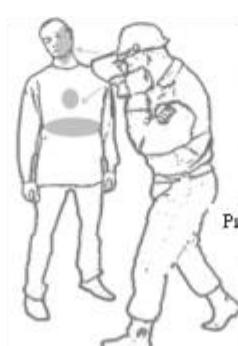


Рис №13



Рис №14

*Виды контроля преступника.* Одновременно с расслабляющим ударом, а иногда чуть ранее, проводящему прием необходимо, сделать большой шаг вперед - чуть в сторону к «противнику». Если прием выполняется спереди, надо обязательно уйти от возможных ударов в голову, убрав голову за правое плечо «противника» (рис. 15) [23].



Рис №15

Все перемещения при производстве приема должны быть на полусогнутых ногах, мягкие и стремительные. Корпус сгорблен и наклонен вперед. Голова наклонена вперед, подбородок прижат к груди. Руки по возможности должны прикрывать зоны поражения (голову, солнечное сплетение, область печени и селезенки).

Все приемы боевого самбо оканчиваются болевым, удушающим, ударным контролем или контролем под угрозой применения оружия.

Удушающий контроль осуществляется с помощью передавливания шеи (сонных артерий) или надавливания на трахею пальцами рук, кистями, кулаком, предплечьем, ногами, частями одежды, веревкой, ремнем и т.д.

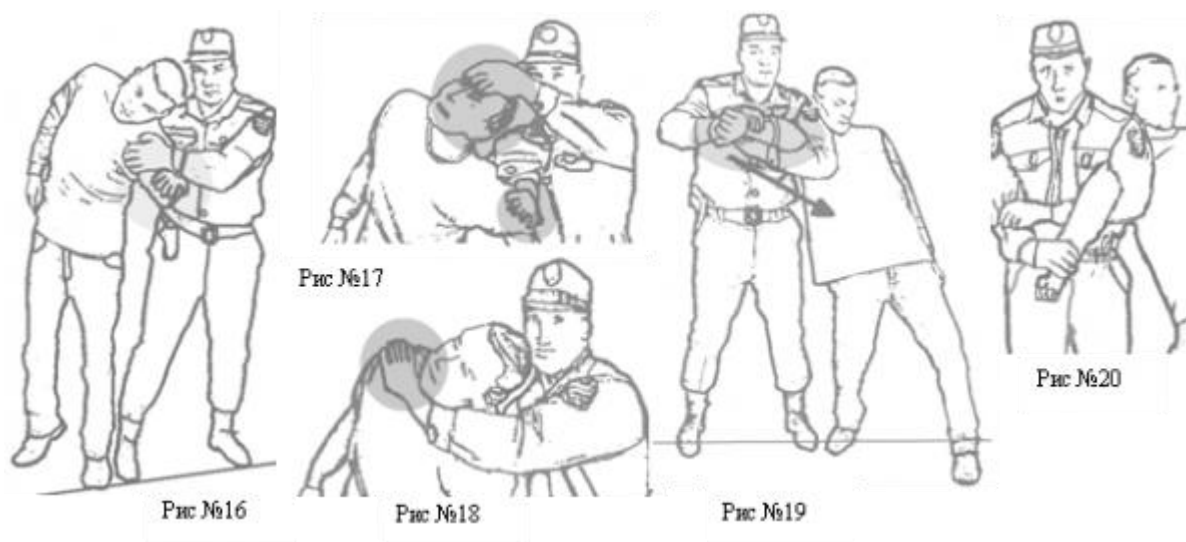
Ударный контроль осуществляется, как правило, после броска или сваливания противника на землю и изготровки руки для нанесения удара. Противник в данном случае либо сам понимает, что если он не прекратит сопротивление, то получит удар (серию ударов), либо ему в жесткой, ультимативной форме дается команда. Например, «лежать, не двигаться», «руки за голову» и т.д.

Контроль под угрозой применения оружия. При правильном исполнении и жестком требовании сопротивление, как правило, бывает сломлено и активных действий со стороны противника не последует.

В данном пособии подробно будет рассмотрен лишь основной вид контроля – болевой.

Боевой контроль осуществляется с помощью болевого воздействия на плечевую, локтевую, лучезапястный, коленный суставы, ущемления ахиллесова сухожилия и т.д. Для усиления болевого воздействия в некоторых приемах возможно надавливание на глаза или другие части тела. В данном пособии будут рассмотрены два основных вида контроля: загиб руки за спину (узел руки рукой) и рычаг руки через предплечье. Для простоты изучения все приемы данного пособия будут изучаться в одну сторону, наиболее удобную для правой руки, для успешного изучения приемов левшам необходимо просто менять правую сторону на левую.

*Загиб руки за спину.* Загиб руки за спину - это один из самых простых и эффективных приемов задержания и сопровождения. Практически все действия, изучаемые в рамках данного пособия, оканчиваются этим приемом. Загиб руки за спину выполняется так (рис. 16):



- встаньте с «противником» рядом таким образом, чтобы оказаться на одной линии, Ваша правая нога рядом с его левой ногой (см. линию на рис. 16);

- согните левую руку «противника» в локтевом суставе и вставьте правую руку между его плечом и предплечьем, ладонь наложите на плечо в районе локтевого сустава и захватите его;

- подтяните локоть «противника» к себе и уприте его в бок (в подвздошную область или в нижние ребра). Чем дальше вы подтяните локоть назад, тем лучше;

- правой рукой захватите «противника» за ближнее плечо (рис. 16), глазные впадины или за волосы (рис. 17), обхватите шею (рис 18) и потяните его на себя - вверх. От вашего воздействия он должен оказаться на носках, центр тяжести на левой (ближней) ноге.

Если Вы правильно выполнили прием, «противник» будет находиться под полным контролем, не в состоянии не только оказать сопротивления, но и просто двигаться.

Характерные ошибки:

- ваша левая нога перекрещивается с правой ногой или находится в стороне от ноги «противника», в этом случае возможна контратака ударами ног, подсечкой или броском и срыв захвата;

- локтевой сустав не упирается в бок или не охватывается ладонью. В обоих случаях это может привести к срыву захвата резким рывком;

- «противник» не выведен из равновесия на носки. Это может привести к атаке ударом пяткой по стопе или голени и срыву захвата.

*Рычаг руки через предплечье.* Этим приемом можно почти мгновенно взять «противника» на болевой контроль. Поэтому в определенных ситуациях он очень эффективен.

Для того чтобы взять «противника» под контроль этим приемом, необходимо (рис. 19):

- встать с ним на одну линию справа;

- правой рукой захватить запястье или ладонь правой руки «противника» и вытянуть руку перед собой, одновременно выкрутив ее таким образом, чтобы его ладонь смотрела вверх – вперед;

- левой рукой обхватить и зажать плечо «противника» таким образом, чтобы предплечье оказалось под локтевым суставом. Существует еще один

вариант рычага предплечья: ваша левая кисть захватывает правое предплечье (рис. 20);

- надавливая корпусом и плечом на плечо «противника» вывести его из равновесия вниз - назад, загрузив на пятки;

- правой рукой давить от себя вниз (по стрелке на рис. 19-20).

Характерные ошибки:

- ваша левая нога перекрещивается с правой ногой или находится в стороне от ноги «противника», в этом случае возможна контратака ударами ног, подсечкой или броском и срыв захвата;

- недостаточно глубокий захват запястья «противника» может привести к ослаблению и срыву захвата;

- неплотный обхват плеча может закончиться резким рывком и срывом захвата;

- если «противник» не выведен из равновесия назад на пятки, это может привести к атаке ударом пяткой по стопе или голени и срыву захвата.

*Приемы задержания и сопровождения.* Из всего разнообразия приемов задержания Вашему вниманию будут представлены только шесть из них.

Это:

- загиб руки за спину толчком

- загиб руки за спину рывком

- загиб руки за спину нырком

- дожим кисти («под ручку»).

- рычаг руки через предплечье;

- рычаг руки внутрь;

- рычаг руки наружу

Это самые простые и надежные в применении приемы, гарантирующие быстрое взятие правонарушителя на болевой контроль. Кроме того, что все эти приемы можно применять как самостоятельные, они же могут использоваться как заключительный этап после отражения различных видов

нападения (после отражения ударов, освобождения от захватов и обхватов, обезвреживания наведенного оружия и т.д.).

*Загиб руки толчком.* Задержание «толчком» - одно из самых простых, неожиданных и потому эффективных приемов взятия на болевой контроль.

Исходное положение: «противник» стоит спиной в двух – трех шагах от Вас (рис. 21). Загиб руки за спину толчком. Находясь сзади, с шагом вперед захватить одноименной рукой запястье ассистента и отвести его руку назад в сторону, нанести расслабляющий удар (кулаком по спине, основанием ладони по затылку или как показано на рис. 22 ребром стопы по коленному сгибу).

В это время правая рука основанием ладони упирается в район локтевого сустава и толкает руку «противника» вперед - чуть вверх (рис. 22). Все эти действия должны выполняться максимально быстро и согласовано. Захватить пальцами локоть и завести его себе за бок. Прижав предплечье своей руки к его спине и надавив на локоть вниз, потянуть вверх на себя, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу.

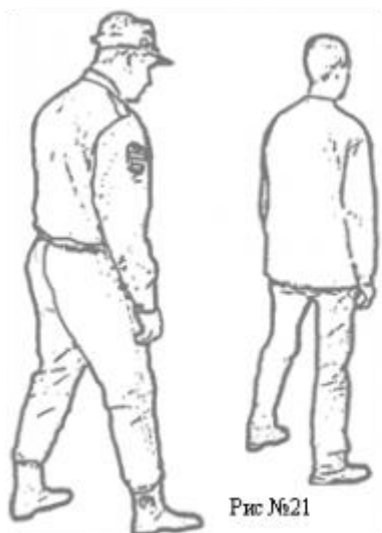


Рис №21



Рис №22



Рис №23



Рис №24

Рис №25

Рис №26

Рис №27

### Загиб руки за спину рывком



Рис №28

Рис №29

Рис №30

Рис №31

Рис №32



### Глава 3. Результаты исследования физических качеств у мужчин зрелого возраста

#### 3.1. Оценка развития физических качеств у военнослужащих

Для развития физических качеств и поддержания их на должном уровне нами применялись специальные программы тренировок.

Для развития ловкости и координации применяли новые сложно координационные упражнения, так же вводился фактор «необычности» при выполнении привычных действий. В нашей программе использовались методы стандартно-повторный, переменный, игровой, соревновательный.

В результате проведения контрольного испытания на оценивание физических качеств ловкости и координации испытуемые показали отличные результаты во всех четырех возрастных группах. Значительно превышали оценку отлично результаты у представителей третьей и четвертой возрастных групп (рис.1).

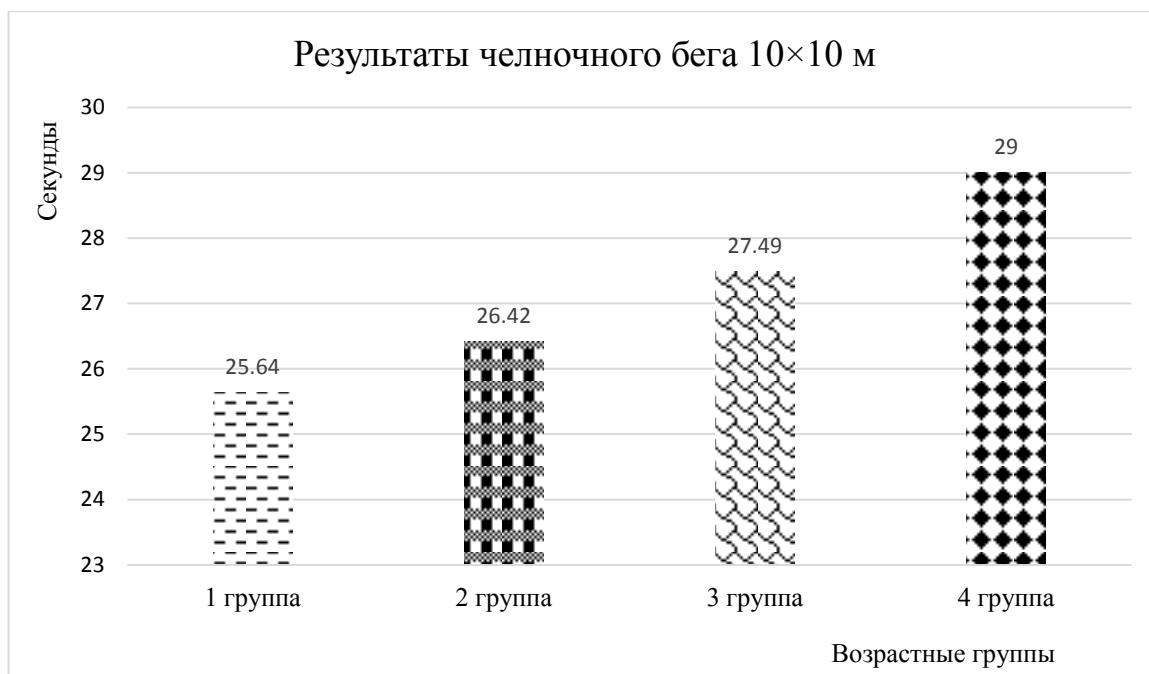


Рис. 1. Оценка развития ловкости и координации у военнослужащих УИС

Таким образом, применяемые нами тренировочные методы для развития данных качеств оказались эффективными.

Для развития физического качества силы применяли метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод динамических усилий, метод изометрических усилий.

Оценка силовых способностей осуществлялась с помощью теста подтягивание. Так представители первой и четвертой возрастных групп выполнили контрольный норматив на оценку «удовлетворительно», а представители второй, третьей и групп не справились с тестом и получили неудовлетворительные оценки (рис. 2).



Рис. 2. Оценка развития качества силы у военнослужащих УИС

Необходимо отметить, что вторая возрастная группа соответствует завершению периода первого зрелого возраста, а третья – началу второго зрелого возраста. Как показали исследования, что именно в этот период следует обратить особое внимание на развитие и укрепление силовых способностей у мужчин. Видимо, нагрузки, предлагаемые в нашем эксперименте для развития силы, оказались недостаточными.

Таким образом, в возрастном диапазоне от 25 до 35 лет мужчинам следует целенаправленно уделять больше времени развитию силы.

Тестом комплексного силового упражнения оценивалась силовая выносливость. Для развития силовой выносливости применяли многократное повторение силовых физических упражнений при условии выполнения их до появления утомления. Основным был метод максимальных физических нагрузок.

Установлено, что после выполнения предложенной программы на оценку «хорошо» показали подготовку первая, вторая и третья возрастные группы, а четвертая возрастная группа справилась с заданием на оценку «удовлетворительно» (рис. 3). Следует отметить, что комплексное силовое упражнение одно из сложных контрольных нормативов, состоящее из трех силовых упражнений. Однако все участники справились с предложенным заданием.

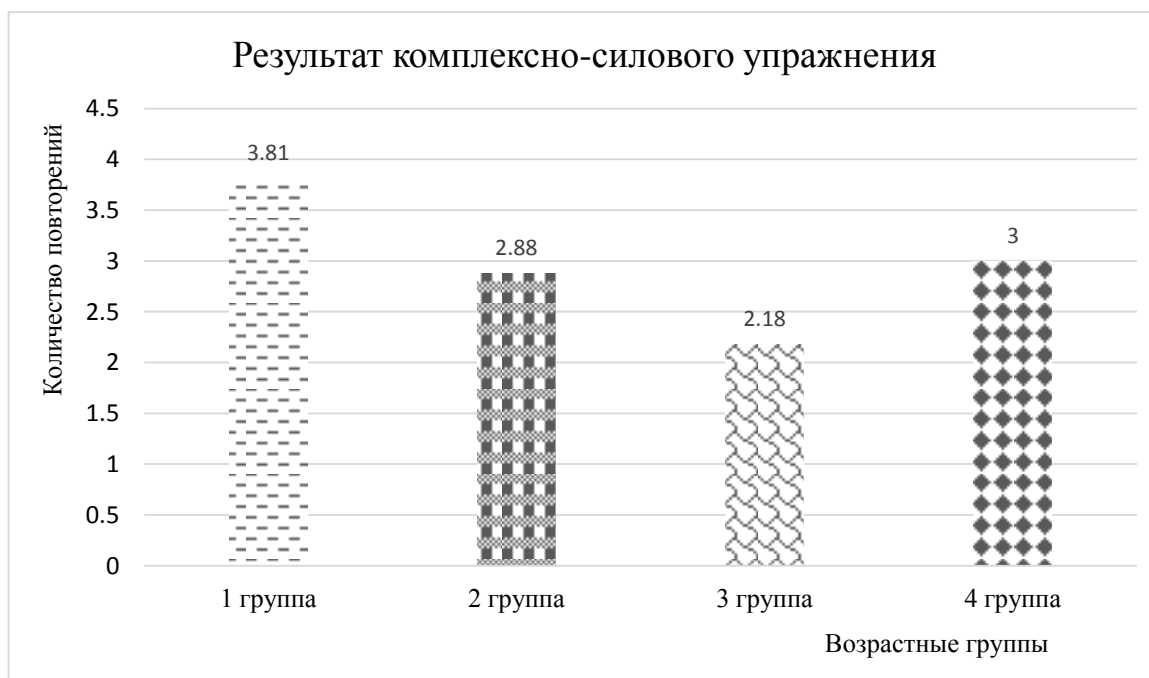


Рис. 3. Оценка развития силовой выносливости у военнослужащих УИС

Контрольный норматив по боевым приемам борьбы в наибольшей мере отражает профессиональную подготовленность военнослужащего и оценивается по пятибалльной системе. Проходит он в форме ведения

ограниченного боя в котором одна из сторон в силу каких либо обстоятельств не может применять всю боевую мощь и арсенал приемов в связи с исполнением профессионального долга. Формирование данных профессиональных навыков осуществлялось в таком виде борьбы как боевое самбо.

Для успешного выполнения данного норматива необходимо выполнить какой-либо спортивный разряд по данному виду борьбы. В результате наших исследований выявлено, что представители всех возрастных групп выполнили приемы борьбы на оценку «удовлетворительно». Самый высокий результат оказался в третьей возрастной группе, а низкий - в первой. Возможно это связано с профессиональным опытом военнослужащих (рис. 4).

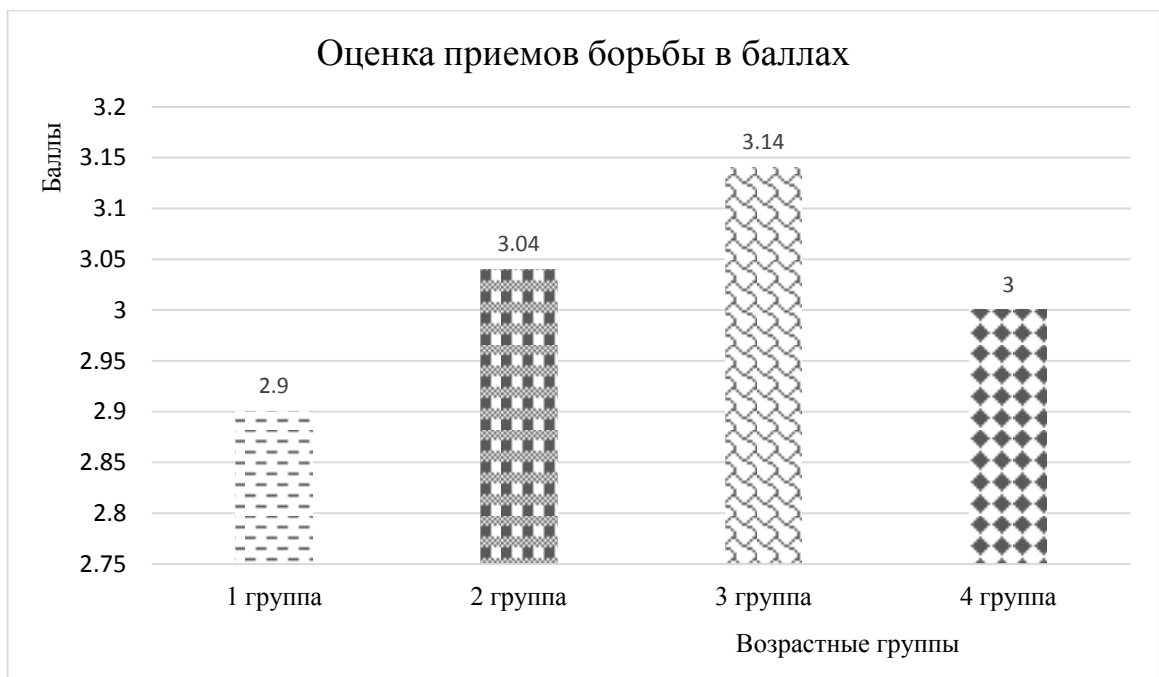


Рис. 4. Оценка качества выполнения приемов борьбы у  
военнослужащих УИС

Таким образом, из всех изученных физических качеств военнослужащих УИС наилучшим образом оказалось развито качество ловкости и координации, затем силовой выносливости и профессиональных навыков ведения борьбы. Качество силы требует обратить на себя особого

внимания и дальнейшего совершенствования двигательной деятельности, а также коррекции тренировочной программы.

## Заключение

Развитие и совершенствование физических и психических качеств сотрудников достигаются использованием специально подобранных упражнений и методик для развития:

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

- быстроты в действиях и быстроты двигательных реакций - путем выполнения упражнений, требующих быстрой реакции на команды и сигналы, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий: бег на дистанциях до 100 м, прыжки, преодоление отдельных препятствий, выполнение боевых приемов борьбы на ограниченной площади и спортивные игры;

- ловкости и координации движений - путем выполнения упражнений, связанных со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних, точно согласованных действий, к другим, и решением внезапных двигательных задач: упражнения на гимнастических и специальных снарядах, прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и повороты на лыжах, спортивные игры, приемы единоборств;

- психической устойчивости - путем выполнения упражнений в острых эмоциональных ситуациях, в условиях нервно-психического напряжения, при наличии опасности: преодоление водных преград, прыжки в воду, выполнение различных упражнений, имеющих элементы риска, на металлической конструкции, боевых приемов борьбы, преодоление полос препятствий в усложненных условиях;

- смелости и решительности - путем выполнения упражнений, содержащих элементы новизны, риска и опасности при изменении и усложнении условий их выполнения: передвижение на значительной высоте по узкой опоре, прыжки в воду, прыжки в глубину, через разнообразные пре-

пятствия, соскоки с гимнастических снарядов, опорные прыжки, акробатические упражнения, спуски с крутых склонов и прыжки на лыжах, упражнения на специальных снарядах, приемы единоборства;

- инициативы и находчивости - путем выполнения упражнений, требующих принятия самостоятельных решений: спортивные игры, различные виды единоборств, выполнение приемов и действий по внезапно подаваемым командам и сигналам;

- настойчивости и упорства - путем выполнения упражнений, связанных с большими и продолжительными физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями, особенно в условиях состязаний;

- эмоциональной устойчивости - путем выполнения наиболее трудных упражнений, содержащих элементы риска, воспитание привычки самоконтроля за своим состоянием, формирование навыков преодоления скованности, произвольного расслабления мышц и произвольной регуляции дыхания в условиях сильного эмоционального напряжения;

- устойчивости внимания и способности его переключения - путем выполнения специальных упражнений и дополнительных заданий, требующих отработки сигналов и команд в быстро меняющейся обстановке: спортивные и подвижные игры, различные виды единоборств.

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

## **Практические рекомендации**

1. Для поддержания высокого уровня развития качеств ловкости и координации, силы, силовой выносливости мужчинам зрелого возраста следует планировать тренировочные нагрузки более 6 часов в неделю.

2. Для поддержания профессиональных навыков ведения борьбы военнослужащим УИС необходимо включать в двигательный режим виды спортивной деятельности включающие единоборства.



### Список использованной литературы

1. *Агаджанян, Н.А.* Физиология человека [Текст]: учебник (курс лекций) / под.ред. Н.А. Агаджаняна. - СПб: СОТИС, 1998. - 528 с.
2. *Ашмарин, Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культ. / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. - 223 с.
3. *Бальсевич, В.К.* Очерки по возрастной кинезиологии человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
4. *Барчуков, И.С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков [и др.]; под общ. ред Н.Н. Маликова. - М.: Академия, 2006. - 528 с.
5. *Бернштейн, Н.А.* О ловкости и её развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1991. – 209 с.
6. Биологические и социальные основы физической культуры: пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / сост. В.А. Пасиченко, Д.Н. Давиденко. - Минск: БГТУ, 2007. - 66 с.
7. *Верхошанский, Ю.В.* Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки [Текст] / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 7. - С. 41-54.
8. Военная профессиология [Текст]: учебник / под общей ред. А.Г. Караяни, Ю.Г. Сулимова – М.: Военный университет, 2004. – 276 с.
9. *Выставкина, В.Ф.* Анализ удовлетворенности занятиями физической культуры студентами [Текст] / В.Ф. Выставкина, Н.К. Гайнанова, О.И. Пятунина // Известия Бийского отделения Русского географического общества [Текст]. Вып. 33. / отв. ред В.Н. Коржнев. – Бийск: ФГБОУ «АГАО», 2012. – С. 132-136.
10. *Выставкина, В.Ф.* Удовлетворенность занятиями физической культуры студентов педагогического вуза [Текст] / В.Ф. Выставкина, Н.К. Гайнанова, О.И. Пятунина // Вестник Семипалатинского государственного

университета имени Шакарима / Научный журнал. - I том – Семей – 2013. - № 1 (61). – С. 112-116.

11. *Гужаловский, А.А.* Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учеб. для техникумов физ. культ. / А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 352 с.

12. *Дружинин, А.В.* Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / А.В. Дружинин. – Екатеринбург, 2003. – 25 с.

13. *Евсеев, Ю.И.* Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю.И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 382 с.

14. *Иванченко, Е.И.* Теория и практика спорта [Текст]: учеб.-метод. пособие: В 3 ч. / Е.И. Иванченко. - М.: Наука, 1997. - Ч.3. - 240 с.

15. *Карсаевская, Т.В.* Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека [Текст] / Т.В. Карсаевская. – Ленинград: РГПУ, 1990. - 247с.

16. *Курамшин, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. - 320с.

17. *Лубышева, Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью [Текст]: Вопросы теории / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №6. - С.12-14.

18. *Макарова, Н.Н.* Организация деятельности уголовно-исполнительной системы по социальной и правовой защите персонала [Текст]: автореф. дис. канд. юрид. наук / Н.Н. Макарова. – Рязань, 2006. – 24 с.

19. *Матвеев, Л.П.* От теории спортивной тренировки - к общей теории спорта [Текст] / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №5. - С. 5-8.

20. *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 [Текст]: учебник для институтов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

21. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

22. Медицинский контроль в системе организации занятий по физической подготовке [Текст]: информ. справочник РГОО БФСО «Динамо» / Под общ. ред. В.И. Сивец. – Минск: Наука, 2007. – 176 с.

23. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001) [Текст] - М.: АСТ, 2001. – 235 с.

24. *Орлов, В.В.* Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников спецподразделений [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Орлов. – М., 2001. – 23 с.

25. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Обутверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации (с дополнениями и изменениями) [Текст]. - М.: Москва, 2009. – 68 с.

26. *Руденик, В.В.* Основы спортивной тренировки [Текст] / В.В. Руденик. – Гродно: ГрГУ, - 2000. – 94 с.

27. *Селуянов, В.Н.* Биологические закономерности в планировании физической подготовки спортсменов [Текст] / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко, В.Т. Тураев // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 7. - С. 29-33.

28. *Смирнов, В.М.* Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОВ-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

29. *Солодков, А.С.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

30. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культ.: в 2 т. 2 т.: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / редкол.: Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 255 с.

31. *Тристан, В.Г.* Физиология спорта [Текст]: учебное пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.

32. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464с.

33. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 480 с.

34. *Чешихина, В.В.* Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи [Текст]: учебное пособие / В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. – М.: МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

35. *Черпаков, А.И.* Организационно-правовое обеспечение физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы [Текст]: автореф. дис. канд. юр. наук / А.И.Черпаков. – Рязань, 2006. – 25 с.

36. *Щедрина, А.Г.* Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты [Текст] / А.Г. Щедрина. - Новосибирск.: Альфа-Виста, 2007. – 144 с.

37. Вестник челябинского государственного педагогического университета [Электронный ресурс] / Электрон. текстовые дан. – граф., зв. дан. и прикладная прогр. (28904 bytes). - М.: ГПНТБ РФ, 2013. – Режим

доступа <http://wushu-zentrum.com/razvitie-vynoslivosti-zanyatiyami-fizicheskoy-podgotovkoj-i-sportom> / 7 May 2014 3:30:40.

38. Возрастные особенности в зрелом возрасте [Электронный ресурс] / Электрон. текстовые дан. граф., зв. дан. и прикладная прогр. (28904 bytes). - М.: ГПНТБ РФ, 2009. – Режим доступа [http://fizkultura.ru/sci/physical\\_culture/15](http://fizkultura.ru/sci/physical_culture/15) 17 April 2014 00:25:10.

39. Морфология человека, как раздел антропологии. Морфология человека [Электронный ресурс] / Электрон. текстовые дан. – граф., зв. дан. и прикладная прогр. (28904 bytes). - М.: ГПНТБ РФ, 2000. – Режим доступа <http://zrenielib.ru/docs/index-12308.html#24703214> 14 May 2014 04:35:15.

40. Современные информационные технологии и ИТ-образование сборник научных трудов [Электронный ресурс] / Электрон. текстовые дан. – граф., зв. дан. и прикладная прогр. (28904 bytes). - М.: ГПНТБ РФ, 2013. – Режим доступа <http://fk.kture.kharkov.ua/lectures/id/1812> 12 May 2014 5:05:13.

41. Фрагмент документа «Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов министерства обороны РФ» [Электронный ресурс] / Электрон. текстовые дан. – граф., зв. дан. и прикладная прогр. (28904 bytes). - М.: ГПНТБ РФ, 2000. – Режим доступа <http://www.innovbusiness.ru/pravo/DocumShow.asp?DocumID=103498&DocumType=10>, 15 Feb. 2014 02:10:05.