

А. К. Линниченко, О. Ю. Захаров

Боевая **подготовка**



**БОЙЦОВСКИЙ
КЛУБ**



работников
служб безопасности

Олег Захаров

**Боевая подготовка работников
служб безопасности**

«1000 бестселлеров»

2008

Захаров О. Ю.

Боевая подготовка работников служб безопасности /
О. Ю. Захаров — «1000 бестселлеров», 2008

Эффективность работы службы безопасности предприятия и ее способность выполнять возложенные функции напрямую зависят от профессиональной подготовленности работников. В предлагаемом учебном пособии представлен комплексный подход к боевой подготовке сотрудников служб безопасности, позволяющий в полной мере подготовить специалистов, способных эффективно решать служебные задачи, стойко переносить умственные, нервно-психические и физические нагрузки без снижения эффективности профессиональной деятельности и досконально владеть навыками применения мер физического воздействия, а также приемами самозащиты. Специальная психофизическая подготовка сотрудников служб безопасности и частных охранных предприятий как элемент боевой подготовки направлена на сохранение здоровья, творческой и трудовой активности, разностороннего развития физических качеств, жизненно важных умений и навыков, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач. Книга рассчитана на инструкторов школ частной охраны, менеджеров безопасности, сотрудников частных охранных предприятий и коммерческих служб безопасности, а также будет интересна читателям, интересующимся психологией боевых взаимодействий и прикладными аспектами восточных единоборств.

© Захаров О. Ю., 2008

© 1000 бестселлеров, 2008

Содержание

Предисловие	5
Часть 1	7
Глава 1	7
Цель, задачи и содержание специальной подготовки	7
Принципы обучения	7
Научность обучения	8
Систематичность обучения	8
Доступность обучения	9
Наглядность обучения	9
Сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы	10
Прочность знаний, формируемых умений и навыков	11
Индивидуализация обучения	11
Врачебный контроль и самоконтроль	12
Шкала интенсивности тренировочных нагрузок	19
Оценка физического развития бойца	21
Методика определения показателей телосложения	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Боевая подготовка работников служб безопасности

Предисловие

В последние годы большинство субъектов российского рынка (экономических структур, фирм и особенно банков) стали уделять все больше внимания средствам повышения своей безопасности. Во многом это определяется тем, что происшедшие в России изменения в отношении собственности, реалии российской экономики вызвали значительное перераспределение работы по предупреждению преступных посягательств между государством и другими субъектами экономических отношений. Наличие существенной собственности вынуждает предпринимательские структуры самим заниматься деятельностью, которая ранее была исключительно прерогативой специальных государственных органов.

Данное учебно-методическое пособие, разработанное для слушателей школы охраны и охватывающее основные темы курса специальной психофизической подготовки сотрудников частных охранных предприятий, будет, несомненно, интересно менеджерам и специалистам служб безопасности, инструкторам и преподавателям школ частной охраны, а также сотрудникам частных охранных предприятий, желающим повысить свой уровень боевой подготовки.

Актуальность данного учебно-методического пособия обусловлена несколькими факторами:

Во-первых, возникшим противоречием между необходимостью обеспечения безопасности, повышения эффективности профессиональной деятельности работников служб безопасности и неразработанностью научно-обоснованных методов формирования у них навыков самозащиты, физической и психологической подготовки к экстремальным ситуациям.

Конкурентная борьба «экономических интересов и накопления капиталов» в новых условиях экономического развития страны нередко носит откровенно криминальный характер. Тенденция роста преступности, появление ее новых форм, увеличение числа тяжких преступлений и преступлений с применением оружия, появление устойчивых хорошо организованных преступных группировок, занимающихся криминальными видами бизнеса, другие факторы способствуют усложнению криминальной обстановки, что предъявляет дополнительные требования к профессиональной, физической и боевой подготовке работников негосударственных правоохранительных структур и служб безопасности в частности.

Во-вторых, темпы ухудшения состояния здоровья нашего современника, обусловленные прогрессирующей гиподинамией, выражены в утере физиологических, психологических и функциональных резервов адаптации организма человека к воздействию экстремальных факторов. Это не может не отражаться на деятельности работников СБ, многие из которых, обучаясь по традиционной форме в школе, имеют низкие показатели функциональной готовности к экстремальным физическим и психологическим нагрузкам. Резервы профессиональной психологической и физической готовности работников СБ к экстремальным ситуациям, переживаниям опасности, особой сложности и ответственности, уверенному и обоснованному применению вверенных законом силовых методов лежат в их регулярной тренировке, поддержании физической формы, совершенствовании профессиональных черт характера, знаний и навыков. Поэтому так важны разработка теоретических и методических основ организации таких занятий, правильный подбор и совершенствование применяемых в этом направлении средств и методов.

В-третьих, на современном этапе развития мирового боевого искусства появилось много различных течений, проповедующих «новые направления», смешанные стили ведения боя,

«бои без правил» и иные школы, формирующей идеологией которых являются отрицание и критика уже существующих систем подготовки. Хотя в практике подготовки кадров для спецслужб и правоохранительных органов по-прежнему активно используются именно спортивно-прикладные единоборства, доказавшие в многолетнем применении свою эффективную пригодность. К тому же они применяются даже при подготовке бойцов к разновидностям «боев без правил». В таком поиске более эффективных систем боевой подготовки просматривается желание инертной к регулярным физическим нагрузкам части людей компенсировать утерю резервов адаптации организма к экстремальным факторам чем-либо, например, более результативными, но необременительными формами занятий.

Работа в охранных предприятиях и службах безопасности всегда была связана, хотя и в разной степени, с определенным риском и опасностью для жизни и здоровья исполнителей. Тяжких последствий и трагедий при выполнении правоохранительных функций не всегда удастся избежать, поэтому эта деятельность по своей характеристике относится к числу опасных профессий, требующих достижения особого уровня профессиональных качеств в физической, психологической и боевой подготовке к экстремальным ситуациям. Действительный уровень развития профессионально важных физических качеств сотрудников, а порой, и состояние здоровья, существенно отстают от требований, предъявляемых к работникам данной профессии. Крайне низкие показатели профессиональной физической и боевой подготовленности работников СБ ежегодно приводят к травматизму, ранениям и гибели десятков из них.

Вполне естественны в этих условиях поиски новых методов и форм эффективной подготовки сотрудников служб безопасности, выполняющих профессиональные обязанности по защите собственности, жизни и здоровья граждан, а также обеспечению общественного порядка.

Часть 1

Теоретический курс

Глава 1

Специальная подготовка – составная часть профессиональной подготовки сотрудников служб безопасности

Цель, задачи и содержание специальной подготовки

Специальная подготовка имеет целью обеспечение подготовки сотрудников служб безопасности, обладающих высоким уровнем разносторонней физической подготовки, способных эффективно решать служебные задачи, стойко переносить умственные, нервно-психические и физические нагрузки без снижения эффективности профессиональной деятельности и досконально владеть навыками применения мер физического воздействия, а также приемами самозащиты.

Физическая подготовка сотрудников СБ направлена на сбережение здоровья, творческой и трудовой активности, разностороннего развития физических качеств, жизненно важных умений и навыков, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач.

Учебная и воспитательная задачи специальной подготовки:

- обеспечение подготовки специалистов с высоким уровнем физической подготовки;
- ознакомление с документами, регламентирующими организацию и проведение занятий по специальной физической подготовке для сотрудников служб безопасности;
- обучение содержанию, организации и методике проведения индивидуальных самостоятельных тренировок, приемам самоконтроля за состоянием здоровья;
- воспитание организованности, дисциплины, товарищеской взаимопомощи, и подтянутости.

Принципы обучения

Обучение неразрывно связано со всей системой образования и воспитания. Связь эта осуществляется только в том случае, если в процессе обучения реализуются определенные закономерности, наиболее существенными из которых являются:

- научность обучения;
- систематичность обучения;
- доступность обучения;
- наглядность обучения и использование наглядных пособий;
- сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы;
- прочность знаний, формируемых умений и навыков;
- индивидуализация обучения.

Обучение, построенное на принципах научности, систематичности и доступности с использованием наглядных пособий, способствует формированию устойчивого интереса уча-

щихся к занятиям и повышению их активности, без которой невозможно успешное прохождение обучения.

Научность обучения

Принцип научности обучения заключается в необходимости формирования у обучаемых системы научных знаний, которые оказывают решающее влияние на развитие личности слушателя, на характер его мыслительной деятельности.

Этот принцип требует от преподавателя знания законов усвоения учебного материала и научно обоснованной методики и организации процесса обучения.

Прежде чем начать процесс обучения, необходимо:

- проанализировать учебный материал и выделить в нем наиболее важные, существенные идеи;
- определить содержание второстепенных понятий и полноты представления фактического материала;
- выявить возможные межпредметные связи теории и практики единоборств с закономерностями других учебных дисциплин (педагогике, психологии, биологии, анатомии и т. д.).

Реализация принципа научности при обучении двигательным действиям предусматривает выполнение следующих требований:

– изучаемые двигательные действия должны восприниматься обучаемыми в их подлинном неискаженном виде. Негативные последствия обучения в упрощенных условиях, часто встречающиеся в спорте (изучение приемов без сопротивления, в спокойной обстановке и т. д.), сразу же проявляются на практике, когда боец во время схватки не может выполнить изученные действия на сопернике, оказывающем упорное сопротивление;

– обучаемый должен осознать и усвоить существенные признаки и свойства изучаемых двигательных действий, связи изучаемых действий с другими действиями и особенностями ситуаций и условий соревновательной деятельности;

– изучаемые двигательные действия не должны восприниматься как раз и навсегда утвердившиеся, не подлежащие усовершенствованию;

– в процессе обучения следует знакомить слушателей не только с закономерностями решения двигательных задач, но и с доступными методами научного исследования, в частности, биомеханическим анализом техники выполняемых приемов. Большое значение в связи с реализацией этого требования приобретают технические средства обучения (учебные фильмы, видеозаписи и др.);

– учебный материал должен включать только достоверно установленные научные факты и знания;

– в процессе обучения следует использовать только принятые в науке термины. Устаревшими и жаргонными терминами пользоваться нельзя. Овладение научной терминологией – одна из важнейших задач обучения.

Систематичность обучения

Учебный материал должен отражаться в сознании обучаемого как целостная система связанных между собой основных знаний и умений.

Реализация принципа систематичности предполагает овладение учебным материалом на трех уровнях: отражения, понимания, усвоения. На уровне отражения формируется общее представление об изучаемом предмете. На уровне понимания обучаемый овладевает теорией

учебного предмета. На уровне усвоения достигается связь теории с системой упражнений, практических заданий и действий, тренировок.

Доступность обучения

Принцип доступности обеспечивает успешное усвоение новых знаний и способов деятельности. Суть этого принципа состоит в том, что он отражает общенаучный принцип преемственности, последовательности и постепенности обучения, требует начинать изучение отдельных разделов с выявления уже имеющихся, сформированных ранее знаний, умений, навыков (входной контроль). Недостаточный уровень подготовки может существенно снизить успешность самостоятельной деятельности обучаемых и стать причиной формализма их знаний.

В сфере обучения двигательным действиям реализация принципа доступности требует соблюдения следующих требований:

- специфика и сложность решаемой двигательной задачи должны соответствовать физической подготовленности обучаемого;
- обучаемый должен понимать логику изучаемого двигательного действия и уметь сосредоточивать внимание на решающих условиях его выполнения;
- специфика и сложность изучаемого двигательного действия должны соответствовать психологической подготовленности обучаемого;
- средства, методы и формы организации обучения должны соответствовать уровню умственного развития, психологической и физической подготовленности обучаемых, т. е. обучаемые должны быть готовы к работе с учебным материалом;
- планирование усвоения материала для определенного контингента обучаемых должно осуществляться на максимально доступном для них уровне.

Доступность преподавания и возможность понимания и усвоения учебного материала зависят от уровня развития у обучаемых теоретического мышления и тех мыслительных операций, на основе которых дается объяснение.

В целом принцип доступности включает в себя три положения:

- доступность (сообщаемая система знаний должна основываться на имеющихся у обучаемых знаниях и их жизненном опыте);
- достаточность (изучаемая система знаний должна быть достаточной для выявления достигнутого уровня развития обучаемых, способствовать их переходу на более глубокий уровень развития или создать заметные предпосылки для такого перехода);
- необходимость (изучаемый в конкретных условиях учебный материал должен быть необходим для решения задач последовательного развития обучаемых).

Наглядность обучения

Наглядность не сводится к простому изображению или иллюстрированию изучаемого явления, а представляет собой более широкий комплекс средств, методов, приемов, обеспечивающих, с одной стороны, более четкое и ясное восприятие сообщаемых знаний, а с другой стороны, формирует представление о взаимосвязи изучаемых явлений с реальной практикой.

В процессе обучения сложным двигательным действиям наглядность занимает особое место:

- она необходима для создания у обучающихся в процессе обучения правильных представлений о наиболее рациональных способах действий, взаимосвязи конкретных действий с целостной системой движений в поединке и т. д.;

– она необходима в тех случаях, когда в процессе обучения создаются конкретные проблемные ситуации, которые требуют от слушателей умения применять теоретические знания в условиях, максимально приближенных к реальной практике;

– в совокупности с практическими действиями наглядность является формой непосредственной подготовки слушателей к активной, сознательной и творческой деятельности в процессе тренировочных занятий и в практической деятельности.

Реализация принципа наглядности требует:

– сопровождения показа тех или иных упражнений, элементов техники и тактики словесным комментарием, который позволяет организовать процесс восприятия должным образом и акцентировать внимание слушателей на существенных признаках изучаемого движения;

– обеспечения при объяснении восхождения от наблюдения единичных особенностей движений (приемов) к осознанию признаков, общих для движений (приемов) данного класса, подкласса, группы и т. д. в соответствии с классификацией элементов техники и тактики единоборств и специальных упражнений бойца, а также к осознанию понятий и закономерностей способов выполнения изучаемых движений, т. е. для реализации данного принципа необходимо обеспечить не только наглядность факта, но и наглядность закономерностей.

При обучении двигательным действиям принцип наглядности требует соблюдения ряда требований:

– формирование представлений об изучаемом двигательном действии должно осуществляться в определенной последовательности от смысла системы действий к смыслу отдельного действия и от него – к смыслу составляющих это действие операций;

– при изучении двигательных действий необходимо добиваться четкого понимания значения каждой изучаемой операции, каждой фазы движения;

– для формирования полноценного представления об изучаемом действии обучаемый должен не только увидеть, но и прочувствовать особенности выполнения этого действия, сформировать двигательное представление о нем, т. е. соединить образ мышечного ощущения со словом, которое его обозначает;

– формирование содержательного (технического) аспекта представления об изучаемом действии должно осуществляться от внешнего образа действия к образу его внутренней динамической структуры (взаимодействие работы нервно-мышечного аппарата);

– для качественного усвоения материала необходимо обеспечить восхождение от овладения способом решения отдельной двигательной задачи к умению конструировать двигательные задачи определенного типа путем наглядной демонстрации метода конструирования на конкретном примере.

Сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы

Сознательное отношение к обучению выражает мотивационную сторону личности сотрудника. Мыслительный процесс всегда внутренне мотивирован. Если у обучающегося нет желания и интереса к занятиям, если он не переживает успеха и неудачи, если он не видит практического смысла в процессе познания, то без всего этого от занятий не будет никакой пользы.

Для реализации данного принципа руководитель подготовки должен:

– систематически возбуждать интерес к учебному материалу, теме, формировать познавательные потребности, повышать эмоциональность методических приемов обучения;

– знать потребности каждого обучающегося и формировать на этой основе мотивы и цели учебной деятельности;

– обеспечивать осознанное выполнение обучающимся всех операций и действий. Обучающийся должен уметь в учебном задании: выделять на основе указаний преподавателя смысл и условия решения учебной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия; самостоятельно переходить к изучению следующего раздела учебного материала после критичной самооценки качества усвоения предыдущего задания;

– активно формировать и регулировать мотивы обучения, стремясь постоянно выделять взаимосвязи изучаемого материала с требованиями реальной практики;

– обеспечивать доступность учебного задания для каждого обучаемого. Но в то же время каждый новый материал должен иметь новизну и представлять определенную трудность для усвоения;

– снижать актуальность тех потребностей, которые не имеют отношения к решению учебной задачи;

– строить процесс обучения таким образом, чтобы усвоение последующего материала было затруднено без достаточного усвоения предыдущего.

Задача преподавателя в реализации принципа сознательности и активности заключается в том, чтобы создавать условия для повышения уровня общей познавательной активности обучаемого и придавать активности учебного процесса такую направленность, которая соответствовала бы учебной задаче и условиям обучения.

Прочность знаний, формируемых умений и навыков

Прочность обучения означает длительное сохранение в памяти полученных знаний, формируемых умений и навыков. На длительность сохранения усвоенного материала влияют многие объективные и субъективные факторы, условия обучения, режим жизни, труда и отдыха обучаемых. Соблюдение данного принципа в обучении означает необходимость усиления положительных факторов и снижения роли отрицательных.

Содержание принципа прочности изучаемых знаний, формируемых умений и навыков определяется следующими основными положениями:

– необходимо выделять главное в учебном материале, то, что отражает наиболее существенные особенности данного учебного материала. Только в этом случае в сознании обучаемого возникнет логическая система взаимосвязанных, взаимозависимых составных частей знаний, в которых он будет в состоянии выделить существенные, менее существенные, второстепенные и случайные связи;

– выделенное главное должно быть связано с тем, что обучаемый уже знает по изучаемой теме, иначе главное положение будет изолировано и потеряет значимость для обучаемого;

– изучаемые знания должны быть включены в систему взглядов и убеждений обучаемого, ибо только в этом случае они станут его внутренним достоянием;

– необходимо по мере возможности обеспечивать постоянную связь изучаемого учебного материала с упражнениями, тренировкой, практической деятельностью.

Индивидуализация обучения

Основное положение принципа индивидуализации обучения состоит в том, чтобы наблюдаемые у слушателей индивидуальные различия в знаниях, структуре мышления и свойствах личности использовать для более глубокого понимания общих психических особенностей слушателей данной группы. На этой основе можно глубже обосновать содержание, методы и организацию учебных занятий.

Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения к отдельным индивидам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для постижения целей обучения.

В процессе обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы, антропоморфологические признаки, уровень и темпы физического развития, физическую и двигательную подготовленность, индивидуальные физиологические особенности организма обучаемых.

Выделяют следующие индивидуальные особенности психики бойцов:

- особенности личности (отношение к труду, товарищам, соперникам, к самому себе, приспособляемость к новым условиям жизни, интересы);
- уровень развития волевых качеств (целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность) в условиях соревновательной и тренировочной деятельности;
- показатели устойчивости психики в ходе соревнований (умение настроиться на схватку, «выложиться» как в схватке, так и в отдельном ее отрезке, комбинации, приеме, способность к обоснованному риску, умение противостоять жестким и даже грубым действиям противника, способность к восстановлению и отдыху).

К наиболее важным антропоморфологическим признакам, оказывающим существенное влияние на успешность спортивной деятельности, относят оптимальные величины тотальных размеров, типы пропорций тела, конституциональные особенности спортсменов.

По индивидуальным особенностям в манере ведения поединков бойцов разделяют на:

- «силовиков», предпочитающих силовое единоборство;
- «темповиков», проводящих поединки в высоком темпе;
- «игровиков», для которых характерно технико-тактическое обыгрывание.

Большое значение для успешного решения проблем индивидуализации процесса обучения имеет учет особенностей мотивации обучаемых как основы для формирования активного отношения к действительности. Глубокое понимание общих психических, биологических, физических, возрастных особенностей обучаемых позволяет глубже видеть проявление индивидуальных особенностей в обучении.

Процесс обучения, построенный с учетом общих и индивидуальных особенностей обучаемых, обеспечивает успешность усвоения учебного материала, способствует формированию высокого уровня их интеллектуального и нравственного развития.

Врачебный контроль и самоконтроль

Важное значение для правильного построения тренировочных занятий, сохранения высокой работоспособности имеет врачебный контроль.

Приступая к систематическим занятиям рукопашным боем, пройдите медицинское обследование у своего участкового врача или во врачебно-физкультурном диспансере. Это необходимо, потому что:

- каждый начинающий должен быть уверен, что он достаточно здоров для прикладного вида борьбы;
- следует корректировать построение тренировочных занятий в зависимости от телосложения и состояния здоровья.

В программу медицинского обследования входят определение антропометрических данных (рост, масса тела, некоторые функциональные признаки: жизненная емкость легких, сила мышц, толщина жировой складки и др.), клинико-физиологических показателей (состояние

сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем), функциональные пробы, позволяющие судить о реакции организма на физическую нагрузку. При этом учитывается, что польза организму от тренировок возможна, лишь когда нагрузки соответствуют состоянию здоровья, возрасту и физической подготовке занимающегося.

Врачебный контроль поможет бойцу узнать:

1. Разрешается ли ему заниматься данным видом деятельности.
2. Каково его физическое развитие и телосложение.
3. Какие физические упражнения включать в тренировочный процесс, чтобы исправить недостатки телосложения.
4. Каковы правила наблюдения за собой, приемы измерения собственного тела и как правильно трактовать полученные данные, а также правила ведения дневника самоконтроля и личной карты.

Результаты медицинского обследования заносятся в личную карту бойца.

Раз в полгода боец должен пройти обследование у своего участкового врача или самостоятельно провести простейшее обследование собственного телосложения и физической подготовленности (методика проведения данного обследования будет дана ниже).

Помимо врачебного контроля, важное значение для правильного построения оздоровительных и тренировочных занятий, оценки собственного физического развития, сохранения высокой работоспособности имеет самоконтроль.

Самоконтроль – это ряд мероприятий, проводимых самим бойцом в целях активного наблюдения за состоянием и развитием своего здоровья во время занятий борьбой или другими физическими упражнениями.

При помощи самоконтроля можно:

- научить бойца внимательно относиться к своему здоровью;
- обучить простейшим методам самонаблюдения;
- научить регистрировать полученные данные;
- научить использовать полученные данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья;
- дополнить данные врачебного контроля.

Самоконтроль позволяет бойцу:

- оценивать свое физическое развитие;
- планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями;
- оценивать воздействие тех или иных физических упражнений на организм;
- своевременно обнаруживать малейшие признаки перетренированности.

Самоконтроль дополняет врачебный контроль, но не заменяет его. При неблагоприятных изменениях показателей самоконтроля обращайтесь за советом к врачу.

Самоконтроль осуществляют по субъективным и объективным показателям.

К субъективным показателям относятся: самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, боль в мышцах, режим дня и др.

К объективным – частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания, жизненная емкость легких, артериальное давление и др.

Наряду с этими показателями важное значение имеет и оценка своего физического развития (показатели телосложения и физической подготовленности), определяемая по степени развития основных тканей организма, формам и размерам тела и его отдельных частей, функциям организма.

Одной из наиболее удобных форм фиксации субъективных и объективных показателей является ведение дневника самоконтроля, а для оценки физического развития – личной карты.

Регулярное ведение дневника самоконтроля и личной карты имеет большое образовательное и воспитательное значение для бойца, так как вырабатывает сознательное отношение к своему здоровью и тренировочному процессу.

Дневник самоконтроля заполняется:

- новичком: два раза в неделю по 5–8 показателям (самочувствие, настроение, сон, аппетит, степень усталости, вес тела, частота пульса и дыхания) в день тренировки и на следующий день после нее;
- мастерами: три – пять раз в неделю, по более подробной и сложной методике.

Личную карту заполняют первоначально при врачебном контроле, а затем самостоятельно раз в полгода по следующим показателям:

- телосложение (рост, вес, окружность грудной клетки, осанка, пропорциональность верхнего сегмента тела, грудного и брюшного сегментов, состояние стоп);
- физическая подготовленность (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость).

Первую страницу дневника и личной карты отводят для записи фамилии, имени, отчества, даты рождения, давности занятий физической культурой. На последующих страницах приводят показатели самоконтроля.

Помните, что самоконтроль должен быть систематическим и длительным (3 и более лет). Наблюдения, проводимые бессистемно, время от времени, не принесут вам никакой пользы. Систематические же наблюдения в течение длительного периода дают четкую картину функционального состояния организма. С их помощью можно проанализировать изменение целого ряда регистрируемых показателей (частота сердечных сокращений, дыхание и др.) на протяжении годового, двухгодичного и т. д. циклов подготовки.

Самонаблюдения следует проводить по единой методике, в одних и тех же условиях, в определенных единицах измерения, при помощи одной и той же аппаратуры и инструментов.

Показатели измеряют утром натощак или через 1–2 часа после легкого завтрака, перед тренировкой, во время нее (только частота сердечных сокращений) и после тренировки.

Для определения воздействия на организм одного тренировочного занятия проведите учет и анализ показателей самоконтроля утром сразу после сна, перед тренировкой, сразу после нее, утром следующего дня (после сна).

Данные, полученные за сутки, позволяют выяснить, наступило ли восстановление организма после определенной тренировочной нагрузки и в какой степени. При правильном тренировочном процессе к утру следующего дня организм должен полностью восстановиться.

Примерная форма заполнения дневника самоконтроля

№	Показатели и оценка состояния	Дата исследования		
		15.10.2007	18.10.2007	22.10.2007
1	Самочувствие:			
	хорошее	+	+	
	удовлетворительное			+
	плохое			
2	Настроение:			
	хорошее	+	+	
	удовлетворительное			+
	плохое			

	15.10.2007	18.10.2007	22.10.2007
3 Состояние:			
хороший	+	+	
превышенный			+
неудовлетворительный			
4 Продолжительность сна (норма для 18–30 летнего — 7–8 ч.)	8	8	6
5 Аппетит:			
повышенный	+	+	
хороший			+
удовлетворительный			
6 Питание:			
регулярное	+		
нерегулярное		+	
достаточное			
недостаточное			+
7 Желание заниматься:			
большое		+	
безразличное	+		
никакого			+
8 Содержание занятия (тренировка)			
Подготовительная часть — 50 мин (бег, разминка)	50 мин	1 ч 10 мин	
Основная часть — 60 мин (отработка 3 приемов нападения и изучения одного приема обезоруживания противника с ножом)	1 ч	20 мин	1 ч
Заключительная часть — (восстановительные упражнения)		10 мин	15 мин

	15.10.2007	18.10.2007	22.10.2007
9 Переносимость нагрузки:			
хорошая	+	+	+
удовлетворительная			
плохая			
10 Вес, кг:			
до тренировки	87	87	85
после тренировки	85	85	83
11 Потогделение:			
отсутствует			
незначительное	+	+	
умеренное			+
повышенное			
обильное			
12 Пульс:			
утром после сна	68	68	70
перед тренировкой	72	74	76
во время тренировки	160	160	172
сразу после тренировки	130	135	140
через 20–30 мин после тренировки	74	76	79
13 Частота дыхания:			
утром после сна	16	16	18
перед тренировкой	18	18	20
после тренировки	36	37	38
14 Степень усталости:			
незначительная	+	+	
средняя			+

	15.10.2007	18.10.2007	22.10.2007
15 Работоспособность:			
хорошая	+	+	
удовлетворительная			+
плохая			
16 Нарушение режима:			
да	+		+
нет		+	

Самочувствие характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если нагрузки соответствуют функциональным возможностям организма, то самочувствие остается хорошим, и наоборот. Самочувствие квалифицируют как:

- хорошее (чувство бодрости, хорошая работоспособность, жизнерадостность, хорошее настроение, желание учиться и работать, общаться с товарищами);
- удовлетворительное (небольшая вялость);
- плохое (слабость, вялость, низкая работоспособность, упадок сил, недомогание).

Настроение выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние бойца. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшаются сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем – к бойцу приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах.

Настроение можно квалифицировать как:

- хорошее (боец уверен в себе, спокоен, жизнерадостен);
- удовлетворительное (в неустойчивом эмоциональном состоянии);
- неудовлетворительное (растерян, подавлен).

Сон характеризует состояние здоровья бойца и переносимость выполняемой физической нагрузки.

Если боец быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный, а при длительном, трудном засыпании, беспокойном, наполненном тяжелыми кошмарными сновидениями – плохой. Резкое сокращение по времени также указывает на нарушение сна.

Аппетит – один из признаков нормальной жизнедеятельности организма.

С началом занятий физической культурой аппетит повышается. Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

Аппетит квалифицируют как повышенный, хороший, удовлетворительный, отсутствующий.

Желание заниматься характеризует правильность дозирования физических нагрузок.

Если тренировочная нагрузка определена правильно, у бойца возникает большое желание тренироваться. При этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступают переутомление, нежелание заниматься физическими упражнениями.

Показатель «желание заниматься» квалифицируют как большое, безразличное, отсутствие желания.

Содержание занятия и переносимость нагрузки. Отмечаются продолжительность тренировочного занятия и то, как боец перенес его в подготовительной части тренировки, а также – в основной.

Переносимость нагрузки квалифицируют как хорошую, удовлетворительную, плохую.

Потоотделение устанавливает равновесие между содержанием кислот и щелочей в организме, поддерживает нормальную температуру тела и является выражением водно-солевого обмена. Все это увеличивает работоспособность бойца, позволяет осуществлять длительную и напряженную физическую деятельность.

Повышенное потоотделение при сходных условиях может свидетельствовать об отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы. Оно наблюдается при заболеваниях и после болезни.

По мере того как организм привыкает к физическим нагрузкам, потоотделение уменьшается. Хорошо тренированные бойцы, соблюдающие правильную методику тренировки и режим питания, потеют очень часто, вес тела у них держится почти на одном уровне.

Болевые ощущения во время тренировки могут возникнуть в мышцах, в правом и левом боку, в области сердца, в голове. Основные причины появления болевых ощущений, как правило, – это нарушение режима дня и форсирование тренировочных нагрузок.

Боль в мышцах связана с накоплением в них недоокисленных продуктов обмена. Для «восстановления» мышц необходимо попариться в бане с веником или прогреться в теплой ванне, сделать самомассаж.

Боли в правом боку связаны с переполнением печени кровью, а в левом боку – селезенки, а также со слабым развитием дыхательной мускулатуры, которая не обеспечивает должного расширения грудной клетки.

При возникновении боли в боку необходимо несколько раз глубоко и плавно выдохнуть, а затем сделать несколько массирующих движений в месте болевого ощущения. Если боли не проходят, дайте себе отдых.

Головные боли и боли в сердце связаны с нарушением режима: недосыпанием, неправильным питанием, приемом алкоголя, курением, а также чрезмерными физическими нагрузками.

Во избежание болевых ощущений соблюдайте режим дня: принимайте пищу за 2–3 часа до физической нагрузки, обязательно в период тренировки делайте разминку 40–60 мин, следите за дыханием и др.

Если боли не исчезают в течение 2 дней, обращайтесь к врачу.

В дневнике самоконтроля отмечайте, во время каких упражнений появилась боль, ее интенсивность и длительность.

Усталость и утомление характеризуют физиологические процессы, протекающие в организме бойца под действием физических нагрузок.

Усталость и утомление – понятия различные

Первое – это субъективное ощущение утомления, часто лишь кажущееся, а последнее – временное снижение работоспособности и ухудшение функционального состояния организма вследствие проделанной работы (физической, умственной).

Физическому утомлению способствуют динамические и статические нагрузки (длительный бег, подъем тяжестей и их удержание, длительное пребывание в боевой стойке и др.). Умственное вызывается перегрузкой органов чувств (зрения, слуха, осязания), сильным напряжением внимания и др.

Основная роль утомления – своевременно защитить организм от опасного истощения энергетических ресурсов.

Утомление – явление естественное, закономерное. Этот физиологический процесс необходим бойцу для повышения работоспособности.

Существует биологический закон, в соответствии с которым восстановительные процессы усиливаются только в случае, когда организм в целом или отдельные его системы доведены до сильного утомления.

Таким образом, утомление и процесс восстановления работоспособности находятся в обратной биологической связи. Если лишить организм утомления, восстановительные процессы замедлятся и пройдут на низком уровне, и наоборот: чем больше утомление (до опреде-

ленного предела), тем сильнее происходит процесс восстановления и выше уровень последующей работоспособности. Значит, умеренное утомление не разрушает организм, а стимулирует восстановительные процессы в нем.

Утомление, с точки зрения физиологии, – это диспропорция между расходом и восстановлением энергетических ресурсов. Усталость появляется в тот момент, когда организм израсходовал большую долю энергоресурсов, а их активное пополнение еще не началось. С подключением энергетического резерва работать становится легче – наступает «второе дыхание». Это стадия компенсированного утомления. Если нагрузка продолжается, чувство усталости нарастает и работа выполняется за счет силы воли. Когда сила воли иссякает, прекращается и работа.

Для бойца утомление является средством тренировки, повышения работоспособности и тренированности. Поэтому, в зависимости от индивидуальных особенностей, каждый боец должен строить свою тренировку так, чтобы не допустить переутомления.

Внешние признаки утомления при тренировках приведены в таблице.

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	I (начальная)	II (средняя)	III (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резко выраженное покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая, особенно верхней половины тела	Очень большая (все туловище), появление соли на висках, рубашке, майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, гадания
Внимание	Хорошее	Неточность, ошибки при перемене направления	Замедленное
Речь	Отчетливая	Затруднена	Крайне затруднена или невозможна
Самочувствие	Жалобы отсутствуют	Жалобы на усталость, боли в мышцах, в области сердца, одышка, шум в ушах	Крайне плохое

I (начальная) степень утомления желательна, так как не сопровождается существенным снижением работоспособности, нарушением сна и аппетита. Такое состояние стимулирует, ускоряет восстановление сил.

II–III степени утомления нежелательны, так как вызывают утомление организма. Необходимо прекратить тренировку и дать организму отдых для восстановления сил и работоспособности.

Очередную тренировку начинают только после восстановления организма, т. е. по возвращении его в нормальное состояние.

В процессе тренировки утомление должно достигать такой степени, когда появляется желание отдохнуть. После отдыха утомление, как правило, исчезает к началу следующей тренировки. Если к указанному сроку оно не исчезнет, то при продолжении тренировочного процесса истощается нервная система и для восстановления потребуется больше времени. Помните, что физическая нагрузка и последующее восстановление сил – единый процесс. Если нет полного восстановления, новая нагрузка на организм будет способствовать накоплению усталости, которая со временем приведет к переутомлению.

Перенапряжение – это состояние организма, которое возникает при резком несоответствии запросов, предъявляемых физической нагрузкой, с уровнем его подготовленности к выполнению этой нагрузки.

Симптомы перенапряжения: слабость, головокружение, потемнение в глазах. Могут возникать боли в области сердца, правого подреберья, тошнота, рвота.

Помните, что систематические тренировки с постепенно возрастающими нагрузками повышают выносливость организма и делают его более устойчивым к утомлению.

Основными средствами восстановления сил при утомлении служат: контрастный душ, баня, медитация, отдых, рациональное питание и др.

Кратко рассмотрим, что выражают объективные показатели самоконтроля.

Частота сердечных сокращений позволяет контролировать и оценивать интенсивность нагрузки в процессе одного занятия, всей недели или месяца тренировок.

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) необходимо проводить по утрам, лежа в постели, в одно и то же время, а также сидя – перед тренировкой, во время тренировки, сразу (через 20–30 мин) после ее окончания.

ЧСС определяют пальпаторно, подсчитывая пульсовые удары в области лучевой артерии. Положите правую руку на запястье левой так, чтобы второй, третий и четвертый пальцы лежали у основания большого пальца левой руки, в бороздке между наружным краем лучевой кости и сухожилием, а большой охватывал запястье снизу.

Пульс можно подсчитать и на височной, сонной артериях или непосредственно в области сердца.

Подсчет пульса ведется в течение 15 секунд. Полученное число умножают на 4 и определяют значение ЧСС.

Интенсивность тренировочной нагрузки определяют по шкале (Сытник, Матвеева), приведенной ниже.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность.	Частота сердечных сокращений (пульс), уд/мин	Оценк., балл
До тренировки	60–90	0
Во время тренировки:		
небольшая	100–130	1
средняя	130–150	2
выше средней	150–170	3
предельная	170–200	4

После большой физической нагрузки пульс возвращается к исходным величинам через 20–30 мин, иногда – через 40–50 мин. Если в указанное время пульс не возвращается к исходному значению, значит, наступило большое утомление. И наоборот, если у бойца отсутствуют признаки перетренированности и другие неблагоприятные моменты, то частота пульса по сравнению с исходными величинами снижается.

Помните, что сердце тренированного бойца затрачивает значительно меньше усилий на перекачивание крови, работает как бы в щадящем режиме даже при нагрузках.

Частота и глубина дыхания характеризуют работу дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы, указывают на частоту, ритм дыхания и наличие в нем одышки, кашля и других признаков.

Для подсчета частоты дыхания положите ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Подсчитайте количество движений за минуту. При этом дышите равномерно. Частота дыхания весьма индивидуальна. Она зависит от возраста, здоровья, уровня подготовленности, интенсивности физической работы. Обычно частота дыхания в возрасте 18 лет и старше составляет 14–18 раз в минуту. После тренировки она возрастает до 20–30 раз в минуту. У тренированного бойца частота дыхания в покое снижается (спустя 12 часов после тренировки) и равна 10–15 раз в минуту. Это связано с большой способностью организма тренированного бойца поглощать кислород и удалять углекислоту.

Данные измеряйте утром после сна, перед тренировкой, после нее в положении стоя или сидя и записывайте в дневник, а затем сравнивайте их между собой.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) характеризует состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

ЖЕЛ равна максимальному количеству воздуха, которое боец может выдохнуть после полного глубокого вдоха.

Этот показатель измеряйте с помощью спирометра. Измерения проводите в одно и то же время, до начала тренировки, ежедневно или раз в 5 дней.

В среднем, жизненная емкость легких составляет от 3000 до 4000 см³. Эта величина изменяется от степени тренированности, усталости, количества принятой пищи и т. д.

Восстановление работоспособности необходимо для ускорения восстановительных процессов в организме после физических нагрузок.

К средствам восстановления работоспособности относятся:

- массаж (ручной, ультразвуковой и др.);
- гидропроцедуры (контрастный душ, хвойные ванны, баня);
- прочие средства.

Массаж, гидропроцедуры снижают усталость, болевые ощущения, усиливают кровообращение, улучшают питание мышечных тканей, ускоряют вывод продуктов распада.

Анализ объективных и субъективных показателей

При общем анализе объективных и субъективных показателей необходимо обращать внимание на ряд конкретных факторов.

1. Учитывать, что после активных тренировочных занятий, построенных в соответствии с нашими рекомендациями, боец должен чувствовать следующие состояния:

- приятную усталость, которая проходит к следующему дню;
- крепкий сон с быстрым засыпанием продолжительностью 7–8 часов;
- бодрое состояние после пробуждения от сна;
- хороший аппетит;
- желание плодотворно трудиться;
- пульс в пределах нормы (60–90 уд/мин);
- дыхание ровное, глубокое (14–18 раз/мин).

2. Помните, что, если это состояние не наблюдается, а появляется повышенная температура, увеличивается частота сердечных сокращений в покое, усиливается потоотделение, появляются бледность, посинение губ, сыпь на коже, сонливость, потеря аппетита и др., боец перетренировался. Нужно пересмотреть план тренировочных занятий, найти причины, вызывающие переутомление, и устранить их.

3. Если переутомление в течение 2 суток не проходит, необходимо обращаться к врачу.

4. Учитывать, что по окончании годичного цикла подготовки при правильно построенных занятиях снижаются

- частота сердечных сокращений как в покое, так и при выполнении стандартной нагрузки, причем время восстановления частоты сердечных сокращений после стандартной нагрузки уменьшается;

- артериальное давление;
- отмечается урежение дыхания;
- уменьшается толщина кожно-жировых складок и в целом содержания жировой ткани.

Одновременно увеличиваются жизненная емкость легких, мышечная сила, координационная устойчивость движений, повышается физическая работоспособность, улучшаются результаты.

5. Если положительной динамики в вышеперечисленных показателях нет и, более того, наблюдается их ухудшение, срочно обращаться к врачу за консультацией.

Оценка физического развития бойца

Оценку физического развития бойца определяют на основе антропометрических измерений телосложения и показателей физической подготовленности. Измеряются следующие показатели: рост (длина тела), вес, ширина плеч и таза, окружности (шеи, грудной клетки, талии, тазобедренного пояса, бедра, голени, бицепса), другие показатели.

Измерения проводят всегда в одно и то же время суток, лучше в утренние часы, используя специальные, стандартные, проверенные инструменты. Боец при измерениях обнажен или в трусах.

Показателями физической подготовленности являются: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Их определяют только после 30-40-минутной разминки.

Методика определения показателей телосложения

Рост. Измерение необходимо для получения данных, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и общее состояние физического развития.

Рост измеряют ростомером, а если его нет, используют дверной косяк с разметкой (в сантиметрах). Станьте спиной вплотную к дверному косяку, касаясь его пятками, сведенными вместе, ягодицами и лопатками. Голову держите прямо. Положите сами или с помощником на голову книгу с твердым переплетом, чтобы она была параллельна полу. Отметьте показания вашего роста на дверном косяке и запишите в личную карту бойца.

Вес. Определение веса необходимо для оценки его влияния на организм в процессе занятий физическими упражнениями.

У детей при нормальной тренировке с течением времени вес должен увеличиваться, так как идет процесс увеличения мышечной массы и костей скелета.

У взрослых вес должен быть постоянным (колебание 2–5 кг). Постоянство веса свидетельствует, что затраты энергии и восстановление сил в процессе тренировки протекают нормально.

Вес оценивают, встав на напольные весы. При отсутствии таковых определяют условно по величине роста, выраженного в сантиметрах, по формуле:

$$\text{ВЕС} = \text{РОСТ (см)} - \text{К (коэффициент)}$$

Коэффициент – величина непостоянная и изменяется в зависимости от величины роста.

см	Коэффициент
До 165	100
165–175	105
175 и выше	110

Пример. Рост бойца – 172 см. Значит, его вес будет равен $172 - 105 = 67$ кг

Необходимо стремиться к оптимальному весу. В данном примере при росте 172 см он равен 67 кг. Если ваш вес при этом росте меньше 67 кг на 10–12 кг, он недостаточен. Если больше на 5 кг – избыточен.

Окружность грудной клетки. Измерение необходимо для определения развития грудного костяка, мускулатуры туловища. Проводится на обнаженной грудной клетке, в спокойном состоянии, при максимальном вдохе и выдохе.

Возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой – за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди – по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Значение в месте соединения показывает, какова окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и зафиксируйте результаты измерения, потом измерьте максимальный выдох. Разность между показателями (максимальные вдох и выдох) показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Она в среднем равна 10 см.

Окружность талии. Показатель позволяет судить о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие мышц брюшного пресса.

Окружность талии измеряют в наиболее узком ее месте (под гребешками подвздошных костей). Возьмите сантиметровую ленту и наложите ее на талию горизонтально (при спокойном дыхании), она не должна стягивать живот. Полученное значение и составит окружность талии.

Ширина таза. Показатель необходим для определения пропорциональности верхнего сегмента тела.

Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой костной точке таза – «тазогребневой». Правой рукой протяните ленту спереди к правой симметричной точке. Полученное значение показывает ширину таза.

Окружность тазобедренного пояса. Показатель необходим для определения пропорциональности брюшного сегмента тела.

Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Полученное значение и составит окружность тазобедренного пояса.

Окружность шеи. Показатель характеризует развитие мышц шеи.

Возьмите сантиметровую ленту и наложите горизонтально на шею под щитовидным хрящом. Полученное значение показывает окружность шеи.

Окружность бицепса (двуглавой мышцы руки). Показатель характеризует развитие двуглавой мышцы руки.

Измеряется в напряженном и расслабленном состоянии.

Попросите партнера взять сантиметровую ленту и наложить на самую выпуклую часть двуглавой мышцы (рука согнута в локтевом суставе, пальцы сжаты в кулак). Полученное значение показывает окружность бицепса в напряженном состоянии. Затем, не снимая сантиметровой ленты с бицепса, измеряют его в расслабленном состоянии (боец опускает руку, расслабляет мышцы). Показатели заносятся в личную карту бойца.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.