

БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ
ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА

А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, А.Ю. Дорохин

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ-ЖЕНЩИН

Учебно-методическое пособие

Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2017

УДК 796.819
ББК 75.715
Т 48

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина

Ткаченко, А. И.

Т 48 Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин : учебно-методическое пособие / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов, А. Ю. Дорохин. – Белгород : Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2017. – 130 с.

Рецензенты:

Баркалов С.Н., кандидат педагогических наук (Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова);

Морев Д.Г., кандидат педагогических наук (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя).

В учебно-методическом пособии на основе теоретического и практического материала рассматривается процесс обучения и совершенствования боевых приемов борьбы курсантов-женщин в образовательных организациях МВД России с учетом особенностей их будущей служебной деятельности, а также сотрудников-женщин органов внутренних дел Российской Федерации.

Предназначено для курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, сотрудников ОВД.

УДК 796.819
ББК 75.715

© РИО Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Раздел 1. Анатомо-физиологические особенности женского организма ...	7
Раздел 2. Методика обучения	14
Раздел 3. Специальные подготовительные упражнения	18
Раздел 4. Броски	26
Раздел 5. Болевые приемы	35
Раздел 6. Удары и защиты от ударов	49
Раздел 7. Удушающие приемы	78
Раздел 8. Освобождение от захватов и обхватов	81
Раздел 9. Пресечение действий вооруженного преступника	92
Раздел 10. Способы оказания помощи	99
Раздел 11. Надевание наручников, связывание брючным ремнем, веревкой	102
Раздел 12. Личный досмотр	107
Раздел 13. Действия с использованием палки специальной	124
Заключение	127
Библиографический список	128

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях, когда в стране сложилась сложнейшая ситуация в связи с возросшим уровнем преступности, а принимаемые меры по профилактике и раскрытию преступлений и в целом по борьбе с преступностью не отвечают ни остроте создавшегося положения, ни масштабам роста преступности, существенно осложнилась деятельность органов внутренних дел.

Несомненно, что успех работы правоохранительных органов в существующих условиях во многом зависит от профессионализма сотрудников.

Основу специфического содержания профессиональной подготовки сотрудника ОВД составляет физическая подготовка. Физическую подготовку принято разделять на общую и специальную.

Цель общей физической подготовки – достижение высокой работоспособности, гармоничного развития сотрудника ОВД.

Специальная физическая подготовка сотрудника ОВД направлена на развитие физических качеств, проявляемых при выполнении специфических действий, необходимых для служебной деятельности, направленных на преследование, единоборство и задержание правонарушителя. Особое внимание должно уделяться знанию боевых приёмов борьбы и умению применять их в условиях экстремальной обстановки, когда воспользоваться оружием не представляется возможным.

Особое значение это имеет для сотрудников-женщин, количество которых за последние годы значительно увеличилось в органах внутренних дел МВД России.

Тенденция увеличения женского контингента в силовых структурах наблюдается во всем мире. Так, по статистическим данным США, в полиции служит до 30% женщин, в вооруженных силах – до 40%. В вооруженных силах Франции из 10 солдат-мужчин одна – женщина, причем женщина часто является командиром подразделения.

Следует отметить, что если ранее сотрудницы-женщины ОВД России в основном занимали должности в паспортно-визовой службе, были инспекторами по делам несовершеннолетних, работали в женских исправительно-трудовых учреждениях, то в последнее время спектр их деятельности значительно расширился. Они несут службу в уголовном розыске, следственных подразделениях, отделениях (отделах) дознания, ГАИ (ГИБДД) и др. Как и мужчин, их привлекают для несения службы по усиленному варианту, привлекают к патрульно-постовой службе, охране режимных объектов.

Они могут входить в состав следственно-оперативной группы, выезжающей непосредственно на место происшествия; принимать участие, в силу специфики занимаемой должности, в задержании лиц, совершивших общественно опасные деяния. Следовательно, и к ним должны предъявляться такие же требования и ставиться такие же задачи, как и перед сотрудниками-мужчинами.

Для эффективного выполнения вышеперечисленных служебных задач необходим высокий уровень специальной физической подготовки, особенно знание боевых приемов борьбы, умение применять их на практике в экстремальных условиях.

Поэтому, на наш взгляд, возникла необходимость в написании учебно-методического пособия, которое поможет сотрудникам-женщинам ОВД овладеть боевыми приемами борьбы, позволяющими защитить себя и граждан от правонарушителя и успешно решить любые оперативные задачи.

На занятиях по физической подготовке основное внимание должно быть сосредоточено на отработке боевых приемов борьбы, которые занимают одно из важных мест в профессионально-служебной подготовке личного состава органов внутренних дел. Они обеспечивают пресечение, предупреждение преступлений и других правонарушений. Боевые приемы борьбы дают возможность квалифицированно производить задержание преступников и правонарушителей даже тогда, когда не представляется возможным воспользоваться оружием.

Широкий технический арсенал боевых приемов борьбы заслуженно называют оружием, которое всегда находится с вами. Боевые приемы борьбы составляют комплекс приемов, направленный на обезоруживание противника, его поражение или сковывание посредством болевого воздействия.

При обучении сотрудников-женщин возникает немало трудностей. Это связано с тем, что на занятиях по физической подготовке им приходится осваивать координационно-сложные двигательные действия, которые требуют проявления определенного уровня физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Для успешного использования боевых приемов борьбы в условиях экстремальной ситуации необходимо, чтобы уровень владения ими был доведен до навыка, также необходимо умение применять их в комбинации.

В связи с этим становится очевидной актуальность изучения и экспериментального обоснования процесса обучения боевым приемам борьбы женщин-сотрудников ОВД и их подготовки к сложной и ответственной профессиональной деятельности.

Успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с совершенствованием педагогических основ физической подготовки и преж-

де всего с внедрением новых технологий и методик обучения, имеющих профессиональную направленность.

Следует особо подчеркнуть, что вся система физической подготовки сотрудников-женщин ОВД должна строиться на строго научной основе с учетом специфики их профессиональной деятельности.

Боевые приемы борьбы, которые необходимо использовать сотрудникам-женщинам ОВД при противоборстве с преступниками, должны быть надежными и доступными для освоения.

Комплекс боевых приемов борьбы, который определен Приказом МВД РФ от 13 ноября 2012 года № 1025 и изучается сотрудниками-женщинами, состоит из нескольких основных разделов: общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения; броски; удары; удушающие приемы; приемы задержания и сопровождения; защиты; уходы из опасных положений; обезоруживание преступника, освобождения от захватов и обхватов, личный досмотр, действия с палкой специальной и др.

В данном учебно-методическом пособии мы предлагаем боевые приемы борьбы для обучения и совершенствования курсантов и слушатель-женщин образовательных организаций МВД России, а также базовой и усиленной физической подготовки сотрудников-женщин ОВД.

РАЗДЕЛ 1.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Для обеспечения высокого уровня физической подготовки, как и для получения должного оздоровительного эффекта от занятий физической подготовкой, необходимо знать анатомо-физиологические особенности женского организма, закономерности адаптации его систем к физическим нагрузкам и т.п.

В практике спорта издавна существуют определенные особенности в организации и методике проведения тренировочных занятий для женщин.

А.-Ф. Крефф, М.-Ф. Каню [11] выделяют основные аспекты.

Социально-психологический аспект занятий физическими упражнениями и спортом дает возможность вскрыть социальную обусловленность деятельности женщин. Он играет важную роль в определении присущих женщине особенностей, так как здесь решаются проблемы совмещения профессиональной работы женщин, что резко сокращает время, уделяемое на занятия физическими упражнениями, особенно спортом. Кроме того, женщины обладают большей, чем мужчины, эмоциональной возбудимостью, им свойственна повышенная чувствительность. У спортсменок чаще всего наблюдается отрицательная реакция на обстановку соревнований. У них чаще могут быть срывы в достижении результатов из-за избыточного возбуждения. Это обусловлено тем, что деятельность нервной системы женщины подвижнее и теснее связана с различными биологическими функциями организма, чем у мужчин. Особенно женщина легко раздражима, возбудима и обидчива во время менструации, беременности, климактерии [9].

Биологический аспект составляет основные анатомо-физиологические особенности женского организма, его возрастные изменения [5].

Рост женщин в среднем ниже мужчины на 8-16 см, их туловище относительно длиннее (37,8%) длины тела, чем у мужчин (35,9%), короткие верхние конечности, особенно кисти и ступни [13].

Женский морфотип характеризуется более широким, чем у мужчины тазом, форма которого зависит от этнического происхождения, условий питания и особенностей костного формирования в детстве и от различных механических воздействий в период ossификации. Критерий нормального таза – это функциональность: «нормальным считается такой женский таз, который обеспечивает нормальное рождение созревшего плода» [11].

Скелет женщины менее массивен по сравнению с мужским (в среднем в 1,4 раза), мышечная ткань составляет 32-35% от общей массы тела (у мужчин 40% и более). Имеются отличия и в содержании воды в мышечной ткани – у женщин ее больше. Мускулатура нижних конечностей у мужчин и женщин пропорциональна мышечной массе тела, однако сухожильный и связочный аппараты у женщин менее прочны, а жировой ткани на 10% больше (28%), чем у мужчин (18%). Мышечная сила у женщин гораздо меньше, чем у мужчин, так

как мышцы тоньше, в них много прослоек жировой ткани. Однако женщины превосходят мужчин в точности и координации движений. Они выносливее в длительной ритмичной работе и им свойственны высокоразвитые быстрота и ловкость движений мелких мышечных групп [5].

Некоторые мышечные группы у женщин несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин (грудные мышцы, диафрагма, мышцы брюшной полости, тазового дна и внутритазовые мышцы) [3].

Сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы женского организма функционально значительно отличаются от соответствующих систем мужского организма. Сердце женщины по объему и весу на 10-15% меньше, чем у мужчин, поэтому в момент его сокращения выбрасывается меньший объем крови, а сердечная мышца сокращается чаще. Частота сердечных сокращений у мужчин в среднем равна 66-70 ударам. Сердечные сокращения у женщин слабее, что является одной из причин более низкого уровня кровяного давления [2]. Частота дыхания большая, а глубина меньшая. Это сказывается на жизненной емкости легких, которая у них на 1000 кубических сантиметров меньше, чем у мужчин [2].

Таким образом, анатомо-физиологические особенности организма женщин позволяют говорить об отличном от мужского развитии и формировании на их основе физических качеств, абсолютные показатели которых значительно отличаются от мужских. Рассмотрим особенности развития физических качеств у женщин.

Сила. Очевидно, что абсолютное проявление силы у женщин меньше, чем у мужчин. Однако относительная сила, в связи с менее благоприятным соотношением активной мышечной массы и пассивной жировой ткани, почти достигает показателей мужчин, а для мышц бедра даже превосходит их. Слабее развиты у женщин сгибатели пальцев кисти, мышцы плечевого пояса, предплечья. Максимальная произвольная сила более слабых мышц рук, плечевого пояса и туловища составляет у женщин 40-70% от показателей мужчин, более сильных мышц ног – 70-80% [18].

Вместе с тем некоторые мышечные группы у женщин имеют ряд физиологических особенностей. Функции грудных мышц несколько ограничены из-за прикрепления к ним грудных желез. Некоторые мышечные группы несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин. Это относится к мышцам, окружающим брюшную полость, особенно к мышцам брюшного пресса, спины [19].

Увеличение силы у женщин – это длительный процесс, при котором следует избегать продолжительных силовых усилий со значительным отягощением и упражнений статического характера [16].

В развитии силовых способностей женщин, особенно в развитии отстающих мышечных групп, большое значение имеют подбор и применение локальных упражнений, которые вызывают меньшее физиологическое напряжение, связанное с натуживанием, и оказывают влияние на функциональную деятельность организма. И в первую очередь рекомендуются упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.

Специалисты в области оздоровительной физической культуры и женского спорта [17] отмечают меньшую способность женщин к проявлениям силы. Это связано с естественным развитием моторики женщин в процессе онтогенеза. Считают, что упражнения, требующие значительной силы, должны занимать в физическом воспитании женщин меньше места, чем в подготовке мужчин. В то же время мы наблюдаем развитие таких силовых видов спорта, как тяжелая атлетика, различные виды единоборств, суть которых, видимо, противоречит женской природе.

Выносливость. Анатомо-физиологические особенности женщин определяют развитие выносливости. По мнению ученых, женщины уступают юношам в развитии этого физического качества. Современные исследования [19], в основном касающиеся женского спорта и в меньшей степени оздоровительной физической культуры, доказывают, что женщины имеют возможности совершенствования сердечно-сосудистой системы почти равные с мужчинами. Увеличение размеров сердца посредством тренировки реально до 80%. Несущественны и различия в максимальных показателях частоты сердечных сокращений. Кроме того, мужчины и женщины могут переносить почти равное по величине накопление продуктов окисления [19]. Уступая в количественных показателях мужчинам, женщины имеют достаточно высокие показатели возможности тренированности и приспособления к физиологическим нарушениям. Возрастные изменения и уровень тренированности определяют интенсивность работы в зонах соответствующих нагрузок. Отмечается, что женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Наряду с этим им присуща значительная выносливость к нарушениям физиологических потребностей, кислородному голоданию, пищевому голоданию, к недостатку сна [15].

Быстрота. В своих исследованиях в области женского спорта Л.П. Федоров [19] отмечает, что быстрота и скорость – это различные характеристики моторной функции женщины. Быстрота – это проявление особенностей центральной нервной системы, выявляющееся в полной мере во время двигательной реакции и реализации простейших ненагруженных движений в условиях лимита времени. Скорость же движений (перемещений), в отличие от быстроты, безгранична в своем развитии, поскольку возможности человека в развитии силы и выносливости, а также координации движений беспредельны.

Женщины отличаются меньшими возможностями в развитии и проявлениях качества быстроты по сравнению с мужчинами. Больше время затрачивается у них на обработку поступающей в организм информации. В связи с этим – и больше продолжительность зрительно-двигательной реакции. Время простой двигательной реакции руки на световые раздражения у нетренирующихся лиц составляет в среднем 190 м/с, у высококвалифицированных спортсменов – 120 м/с, а у спортсменок – 140 м/с [3].

Гибкость. Женщины обладают лучшей по сравнению с мужчинами гибкостью, что обусловлено особенностями их анатомического строения и физиологическими функциями. У девочек и у девушек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у юношей [16]. Недостаточно развитая гибкость затрудняет коорди-

нацию движений, а единство их развития обуславливает широкие возможности для развития ловкости. Особое значение при развитии ловкости следует придавать постоянному обновлению запаса двигательных навыков [19].

Ограничение подвижности нередко возникает в связи с различными болезненными состояниями, в основе которых лежит остеохондроз позвоночника. Поэтому именно упражнениям, развивающим гибкость позвоночника, должно быть уделено самое большое внимание. Эти упражнения могут быть активными и пассивными, для увеличения гибкости упражнения проводятся 2 раза в день, для ее сохранения – не реже 1 раза в день. В утренние часы гибкость уменьшается, поэтому упражнения должны выполняться после достаточной разминки. С точки зрения здоровья, наибольшее внимание должно быть уделено развитию позвоночного столба в шейном и поясничном отделах. Тренируясь в упражнениях для гибкости, необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания: строго дозировать нагрузку, постепенно повышать усилия и систематически заниматься [19]. При наличии возрастных изменений или функционального нарушения состояния здоровья нагрузка дозируется индивидуально.

Женщины располагают меньшими функциональными резервами, чем мужчины. Поэтому любая физическая нагрузка, в том числе и производственная, вызывает у них большее учащение пульса, меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей длится несколько дольше [16].

Наряду с этим женскому организму присуща значительная выносливость к нарушению ряда существеннейших физиологических потребностей: к кислородному голоданию, пищевому голоданию, к недостатку сна, а также значительная скорость течения ряда восстановительных процессов. Например, женщины могут переносить несравненно большие кровопотери, чем мужчины (потеря около 1 литра крови может стать для мужчины роковой, а женщина иногда переносит ее даже без переливания крови или кровозамещающих жидкостей) [16]. Возрастные периоды жизни женщины характеризуются рядом морфологических и функциональных особенностей.

У женщин выделяют следующие возрастные периоды:

- подростковый – 12-15 лет;
- юношеский – 16-20 лет;
- зрелый (первый период) – 21-35 лет;
- зрелый (второй период) – 36-55 лет;
- пожилой – 56-74 лет;
- старческий – 75-90 лет;
- долгожители – 90 лет и старше.

Особого внимания заслуживает такая физиологическая функция женского организма, как овариально-менструальный цикл (ОМЦ). Следует отметить, что реакция организма на ОМЦ может быть разнообразной.

ОМЦ – это не местный процесс определенных органов, так как в это же время происходят волновые (циклические) изменения: сосудистой системы, терморегуляции, в обмене веществ, умственной и физической работоспособности. Менструация – это сложный биологический процесс, регулируемый центральной

нервной системой. Поэтому различные волнения, психические и физические травмы могут вызвать расстройство этого отлаженного механизма [12].

Овариально-менструальный цикл у женщин наступает в период начала половой зрелости в 11-15 лет (в 70% – в 11-13 лет), а в ряде случаев даже в 16-18 лет.

Продолжительность биологического цикла у женщин индивидуальна и зависит от генетических факторов, от условий жизни, от физического развития и нагрузки, от нервно-психологического состояния и других условий. Не у всех девушек ОМЦ устанавливается сразу и с одинаковым ритмом. Повторяется он через 21-26-28-30-36 дней и продолжается примерно 3-5 дней, иногда несколько дольше. Каждый из этих сроков считается нормальным, если будет регулярно повторяться. По общепринятой классификации ОМЦ делят на следующие фазы (рассмотрен 28-дневный цикл):

первая фаза – менструация – первые 4 дня;

вторая фаза – пролиферация – с 5-го по 10 день (6 дн.);

третья фаза – овуляция – с 11 по 16 день (6 дн.);

четвертая фаза – секреция – с 17 по 28 день (12 дней). Некоторые авторы называют последние два дня фазы секреции – предменструальной фазой, т.е. пятой фазой. В специальной литературе имеются данные о том, что в указанные фазы цикла мышечная работоспособность женщины полярно меняется [12].

Больше всего исследованы изменения в организме женщины во время первой фазы или непосредственно перед ней – в пятой. Однако результаты исследований по первой фазе весьма разноречивы.

В спортивной практике, по данным С. Ягунова [20], в первой фазе регулярно тренируются 49% женщин, не регулярно – 21% и совсем не тренируются 30%. При этом он отмечает, что из регулярно тренирующихся спортсменок у 82% результаты остаются на прежнем уровне или даже некоторые устанавливают личные рекорды, и только у 18% результаты ухудшаются.

Вторая фаза биологического цикла у женщин считается фазой высокой работоспособности, четвертая – пониженной, а самые низкие показатели работоспособности зарегистрированы в третьей и пятой фазах [20].

Одной из задач рациональных занятий физическими упражнениями девушек и женщин является приурочение всех органов и систем организма к нормальному, обычному функционированию во все фазы ОМЦ.

Девушки и женщины всех возрастов не должны допускаться к участию в соревнованиях в менструальную и предменструальную (2-3 дня до начала биологического цикла) фазы. Нагрузки в занятиях для них снижаются, исключаются прыжки и соскоки.

Девушки и женщины, имеющие младшие спортивные разряды, могут участвовать в соревнованиях в указанные выше дни лишь при хорошем самочувствии и обязательно при наличии медицинского допуска [20]. В тренировочных занятиях с ними проводится постепенная систематическая подготовка к выполнению обычных спортивных нагрузок во все фазы ОМЦ.

Всем женщинам противопоказаны специальные тренировочные занятия и участие в соревнованиях в период беременности. Специальную тренировку можно начинать не ранее, чем через 8-10 месяцев после родов. Но даже при двухлетнем перерыве общая и специальная подготовленность достигает прежнего уровня, а нередко и превышает его уже через 6-8 месяцев. Многие спортсменки, став матерями, не только возвращались в ряды ведущих, но и добивались еще более высоких личных достижений [20].

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения занятий по физической подготовке. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям сотрудниц-женщин. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при тренировке мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

Даже для хорошо физически подготовленных сотрудниц-женщин рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднятие больших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами, сериями по 8-12 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Как указывалось выше, функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

Женщинам противопоказаны физические нагрузки, тренировки и участие в спортивных соревнованиях в период беременности. После родов к занятиям физическими упражнениями и спортом рекомендуется приступать не ранее, чем через 8-10 месяцев.

Нужно отметить, что при обучении сотрудников-женщин боевым приемам борьбы, следует учитывать отмеченные выше анатомо-физиологические особенности женского организма.

Так, учитывая тот факт, что у женщин слабо развиты силовые способности, при изучении техники защиты от ударов нецелесообразно обучать сотрудников-женщин постановке жестких блоков. Как отмечалось ранее, женщинам от природы свойственны высокая точность и координация движений, а также у них высоко развиты быстрота и ловкость движений мелких мышечных групп, поэтому наиболее эффективнее обучать их таким техническим действиям, как отбивы, перемещения и сочетания данных приемов в комбинации.

Как указывалось ранее, женщины располагают меньшим, чем мужчины, функциональным резервом, вместе с тем они выносливее в длительной и ритмичной работе. Принимая во внимание данные обстоятельства, режим физических упражнений должен быть менее интенсивный, но более продолжительный.

Кроме того, центр тяжести у женщин находится ниже, чем у мужчин, а значит, женщины более устойчивы.

При занятиях следует внимательно следить за тем, чтобы женщины не получали травмы в области таза, поэтому необходимо уделять особое внимание на занятиях страховке и само страховке.

Исходя из вышеизложенного, отметим, что боевые приемы борьбы должны быть посильными для овладения женщинами, максимально универсальными и легко применимыми на практике.

РАЗДЕЛ 2.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

В технике боевых приемов борьбы различают две неразрывно связанные части – основа структуры и ее варианты.

Основа структуры приема – это наиболее постоянная часть движения.

Под вариативностью структуры приемов понимают то, что один и тот же прием при его выполнении может значительно отличаться по количеству элементарных движений. Он может отличаться способом выполнения элементов; по времени, направлению, скорости и силе. Одни элементы могут выполняться одновременно, другие – в определенной последовательности с различной степенью напряженности мышц. Однако, несмотря на такую большую вариативность в структуре боевых приемов борьбы, основа конкретного действия сохраняется. Боевые приемы борьбы основаны на биомеханических принципах: эффективности, экономии сил и простоты движений.

Обучение боевым приемам борьбы основывается на общих педагогических принципах. Занятия по освоению техники боевых приемов борьбы направлены на формирование навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, на воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Занятия проводятся как в зале со специальным покрытием (борцовский ковер, татами), оборудованном тренажерами, борцовскими и боксерскими снарядами, так и на специально подготовленной яме с песком и опилками, на местности, а также в условиях, моделирующих определенную оперативную обстановку, специфическую для служебной деятельности каждого подразделения (улица, квартира, камера, вагон поезда и т.п.).

Во избежание травматизма при обучении особое внимание уделяется подготовке мест занятий. Болевые приемы при изучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу партнера (хлопками по телу или фразой «есть») немедленно прекращаются. Броски производят от середины к краю ковра. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем приемы совершенствуются. Приемы и действия, связанные с выполнением ударов, бросков и болевых приемов, изучаются и совершенствуются в обе стороны, сначала в медленном, а затем в быстром темпе. Удары рукой и ногой отрабатываются на специальных тренажерах и боксерских снарядах. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используют макеты ножей, пистолетов, ружей и других предметов.

В процессе обучения преподаватель должен добиваться от занимающихся сознательного усвоения учебного материала, активного и целеустремленного участия в занятиях. Это достигается разъяснением сущности изучаемых упражнений, их влиянием на организм и здоровье, а также значением изучаемых приемов в служебной деятельности. Активность при обучении достигается умелой организацией, проведением занятий с применением сознательного метода,

оценкой и поощрением занимающихся, предоставлением им времени для самостоятельного выполнения упражнений [15].

Быстрому усвоению изучаемого материала способствует не только образцовый показ того или иного приема, но и использование наглядных пособий в сочетании с доходчивым и образным объяснением.

Систематичность при обучении достигается правильным распределением учебного материала по занятиям.

Последовательность расположения материала должна быть такой, чтобы предыдущие упражнения являлись подводящими для последующих, а последующие закрепляли и развивали уже достигнутые результаты. Причем к изучению новых упражнений надо приступать после того, как правильно и прочно освоены предыдущие.

Постепенное усложнение учебного материала и его доступность для занимающихся позволяют лучше усваивать приемы. В связи с этим нужно соблюдать последовательный переход от легких и простых приемов к более сложным и трудным. Обучение следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и постепенным повышением физической нагрузки.

Систематическое проведение занятий, многократное повторение изученных приемов в различных сочетаниях и разнообразной обстановке способствуют закреплению прочности приобретенных навыков, развитию у занимающихся физических качеств и воспитанию морально-волевых качеств [15].

Согласно теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки, процесс овладения боевыми приемами борьбы подразделяется на три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование (тренировку).

Ознакомление необходимо для создания предварительного и правильного представления об изучаемом приеме или действии и ясного понимания его структуры. В процессе самостоятельных занятий ознакомление включает изучение техники выполнения приемов по литературным источникам, просмотр видео или кинофильмов, посещение соревнований.

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять прием в его целом виде или в отдельных деталях.

Процесс разучивания осуществляется с помощью подготовительных упражнений, которые включают в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приема методом расчлененного и целостного упражнения с использованием разнообразных методических приемов.

Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения техникой приемов путем планомерного освоения более простых, с родственной координационной структурой упражнений. К ним относятся различные махи ногами, выполнение определенных фаз удара в положении лежа и из положения сидя, поднятие колена в положение, из которого наносится удар ногой и др. К этой группе можно отнести ряд упражнений на гибкость.

В **имитационных упражнениях** сохраняется общая структура приемов, однако при этом обеспечиваются условия, облегчающие освоение техники их выполнения. Имитационные упражнения применяются как в процессе разучивания, так и при совершенствовании технического мастерства.

По **частям** разучиваются сложные приемы, выполнение которых можно разделить на относительно самостоятельные части.

Методом «в целом» завершается весь процесс разучивания по цепочке: подводящие и имитационные упражнения, выполнение отдельных деталей приема по частям. Однако, если прием несложный, то его можно разучивать в целом. Внутри метода «в целом» применяются разнообразные методические приемы: выполнение приема медленно, с ускорением, с акцентом на один из элементов приема, в сочетании с разнообразными передвижениями.

Методы «в целом» и «по частям» можно использовать и при выполнении имитационных упражнений.

На этапе начального разучивания приема значительное место должны занимать подводящие и имитационные упражнения, а также метод «по частям». Разучивание необходимо проводить в начале занятия, когда организм находится в оптимальном состоянии для восприятия нового. Объем нагрузки при выполнении такой работы определяется, прежде всего, возможностью повторять действия с незначительным улучшением их качества или хотя бы без его ухудшения [7].

На этапе совершенствования доминирующее место занимает метод целостного выполнения упражнения. На основе и в зависимости от результатов целостного выполнения приема применяются и все другие методы, но только как вспомогательные, позволяющие улучшить детали техники, которые с трудом поддаются проработке, уточнению или исправлению при целостном воспроизводстве приема.

В процессе обучения преподаватель должен своевременно обращать внимание на ошибки и немедленно принимать меры к их устранению. Сначала исправляют более существенные и общие для большинства занимающихся ошибки, затем индивидуальные и незначительные путем персональных указаний [15].

При обучении сотрудников-женщин боевым приемам борьбы мы рекомендуем следующую методическую последовательность:

- правильно назвать и показать прием;
- использовать систему упражнений, подводящих к выполнению основного действия в данном приеме. Применять, постепенно усложняя, все имеющиеся формы упрощенного целостного выполнения приема. Выполнять имитации приема;
- сосредоточить внимание занимающихся на выполнении основной части приема;
- создать облегченные условия для первого выполнения приема (подбор партнера соответствующего роста, веса и опыта, проведение приема на мягких матах и т.д.);
- выполнять приемы на месте на несопротивляющемся партнере;
- выполнять приемы на несопротивляющемся партнере в движении;
- проводить учебно-тренировочные схватки по упрощенным правилам;

- выполнять приемы на несопротивляющемся партнере в комбинации с другими приемами;
- выполнять приемы на несопротивляющемся партнере с частой сменой партнера;
- оказать помощь в выполнении приема путем создания определенных ограничений для действий, ведущих к ошибкам;
- выполнение приема на партнере, сопротивляющемся не в полную силу (на месте, в движении, с использованием комбинаций);
- ставить задачу выполнять прием в определенных условиях (с определенным захватом, когда партнер сопротивляется в полную силу, моделирование ситуаций, максимально приближенных к реальным условиям единоборства);
- ставить задачу выполнять прием в комбинации с приемами из других разделов самбо (удары и защиты, освобождение от захватов и обхватов, приемы задержания и др.);
- ставить задачу выполнять прием при различной активности партнера [8].

РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Для того чтобы удары противника не достигали цели, необходимо занять определённую боевую позицию, сохраняющую основные элементы боевой классической стойки. Основное требование, предъявляемое к стойке, – максимум расслабленности с возможностью быстро реагировать на все внешние изменения в обстановке боя, быстро переходить от наступления к обороне и наоборот.

Начинать обучение необходимо с учебной стойки и выполнению некоторых упражнений из нее.

Учебная стойка (фронтальная) – является упрощённым вариантом боевой стойки. Обучение техническим действиям из учебной стойки облегчает процесс освоения начинающим боевой стойки и ряда специальных движений.

Исходное положение (и.п.) учебной стойки (см. рис. 1): ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах. Живот втянут. Голова наклонена и опущена подбородком на грудь. Руки у подбородка, кулаки сжаты. Вес тела равномерно распределен на передних частях стоп обеих ног. Как только учебная стойка будет усвоена, ее нужно опробовать на практике: выполнить ряд упражнений из нее (разнообразные повороты, наклоны туловища, передвижения в учебной стойке) с последующим обучением боевой стойке.

Боевая стойка – универсальное положение, позволяющее передвигаться во всех направлениях, эффективно использовать приемы атаки, а также надежно защищаться от ударов противника.

Начинающий с сильнейшей – правой рукой обычно выбирает левостороннюю боевую стойку, а с сильнейшей – левой рукой – правостороннюю (см. рис. 2).



Рис. 1.



Рис. 2.



И.п. левосторонней боевой стойки, стойка в пол-оборота - левой стороной туловища вперед - к противнику. Стопы ног параллельны, правая нога находится от левой на полшага сзади - справа: если расстояние между ног уменьшается – ухудшается устойчивость, если увеличивается – понизится подвижность. Ноги чуть согнуты в коленных суставах, туловище выпрямлено, живот слегка втянут. Вес тела равномерно распределён на передних частях обеих ног. Голова наклонена, подбородок прикрыт левым плечевым суставом слева и кистью правой руки справа. Правое предплечье защищает область печени и солнечного сплетения, левое предплечье защищает левую часть туловища, а также область сердца.

Правосторонняя стойка – это зеркальное отображение левосторонней стойки. Все положения и технические действия, выполняемые из правосторонней стойки, аналогичны техническим действиям, выполняемым из левосторонней стойки.

Научить новичка принимать боевую стойку – дело нетрудное. Как правило, это решается в течение 10-20 минут тренажа. Но для закрепления новых двигательных ощущений и формирования у начинающих навыка выполнения боевой стойки, следует здесь же попробовать следующие упражнения: перенос веса тела с ноги на ногу, сохраняя положение боевой стойки; всевозможные прыжки, наклоны, приседания в боевой стойке и т.п.

Передвижения в боевых стойках

Цель передвижения в боевых стойках – это сохранение нужной дистанции до противника.

Дальняя дистанция – это расстояние между соперниками, с которого, находясь в боевой стойке, можно наносить удары руками с шагом вперед. **Средняя дистанция** – это расстояние между соперниками, с которого, находясь в боевой стойке, можно наносить прямые удары руками, не делая при этом шага вперед. **Ближняя дистанция** – это расстояние между соперниками, с которого можно наносить короткие удары руками (короткие прямые, боковые и снизу).

Виды передвижений.

Обучение курсантов передвижениям следует начинать с наиболее простых видов передвижений, пригодных для ведения боя на дальней дистанции, боксерский шаг, вышагивание и челночное передвижение.

Методические указания при выполнении всех видов передвижений – это строгое соблюдение основных положений боевой стойки.

Боксерский шаг – самый простой и рациональный вид передвижения.

Назначение: боксерский шаг применяется для сближения с противником; как ложный вызов противника на атаку; для сохранения защитной дистанции.

Техника выполнения боксерского шага в левосторонней стойке:

1. Шаг левой ногой вперед.
2. Подшагивание правой ногой к левой в положении боевой стойки (необходимо сохранять оптимальную дистанцию между ногами). Вышагивание в ле-

восторонней стойки – экономичный боксёрский шаг с оставлением одной ноги на месте.

Назначение: вышагивание применяется при атаке одиночным ударом; как техническое действие для подготовки к атаке или вызова противника на атаку.

Техника выполнения вышагивания в левосторонней стойке:

1. Шаг левой ногой по направлению движения (с переносом или без переноса тела на нее).
2. Возврат ноги в исходное положение.

Челночное передвижение состоит из слитных, чередующихся, противоположно направленных двух или более шагов (вперед-назад и т.д.).

Назначение: челночное передвижение позволяет выполнять быстрое перемещение с защитной дистанции на дистанцию, с которой можно производить удары, а также вызвать противника на атаку.

Техника выполнения челночного передвижения:

1. Перенос веса тела на какую-либо ногу с одновременным вышагиванием ею и подшагиванием другой.
2. Возврат в исходное положение тем же способом в обратном порядке.

СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В БОРЬБЕ

Любое единоборство начинается из положения стойки. Для выполнения технических действий атакующий стремится вывести своего противника из состояния устойчивости, чтобы опрокинуть его. Однако при выведении противника из равновесия атакующий тоже теряет равновесие, ибо выполнить такие движения без потери равновесия невозможно. Таким образом, оба борца непрерывно теряют и восстанавливают равновесие. Отсюда следует, что первое условие, при котором борец может выполнить движения, направленные к достижению цели, – это необходимость сохранения опоры.

Характеризуя площадь опоры борца, стоящего в стойке, необходимо отметить, что она образуется опорной поверхностью стоп и тем пространством, которое заключено между ними. В процессе борьбы соперники чаще всего контролируют зрительно изменение площади опоры. В этом случае площадь опоры включает поверхность подошвы обуви обеих стоп и пространство между ними. Естественно, что чем больше площадь опоры, тем больше степень устойчивости. В свою очередь, степень устойчивости тела борца в определенном направлении характеризуется углом устойчивости. Углом устойчивости принято называть угол, образованный линией, соединяющей общий центр тяжести тела с краем площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости тела.

Общий центр тяжести (ОЦТ) тела у человека, стоящего в стойке, находится примерно на уровне второго крестцового позвонка. При изменении позы ОЦТ смещается и в некоторых случаях может находиться вне площади опоры. Угол устойчивости возрастает с понижением общего центра тяжести тела, увеличением опорной площади и удалением линии общего центра тяжести от края площади опоры, т.е. равновесие нарушается, когда отвесная линия общего цен-

тра тяжести приближается к пределам площади опоры и выходит за нее. В процессе единоборства боец может находиться в двух основных положениях – в стойке и партере.

Стойка борца (см. рис. 3), стоящего на ногах, – необходимое положение для ведения борьбы. Различают правую, левую, фронтальную, низкую и высокую стойки, применяемые на ближней, средней и дальней (по отношению к партнеру) дистанциях.



Рис. 3.

Передвижения. Основные направления передвижений: вперед, назад, влево, право, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. При передвижении ступни ставятся на ковер либо всей площадью опоры, либо на переднюю часть стопы.

При передвижении необходимо контролировать равновесие тела. Это достигается передвижением короткими шагами, скользя подошвами по плоскости ковра, либо поднимая их на небольшую высоту. Кроме того, передвигаясь мелкими шагами, борец сохраняет лучшую подвижность в различных направлениях, так как центр тяжести тела легче и быстрее смещается к правой или левой ноге.

Дистанции. Во всех видах борьбы различают следующие дистанции: вне захвата, дальнюю, среднюю, ближнюю.

Под дистанцией в борьбе понимают расстояние между борцами в стойке. Дистанция определяется борцами как исходное положение для проведения атаки. Дистанция зависит от выполнения захвата.

Захваты. Для выполнения технического действия в любом виде борьбы необходимо выполнить захват.

В борьбе самбо захваты осуществляются не только за тело противника, но и за куртку.

Важное значение в борьбе имеет умение борца, смягчая падение, безопасно приземляться на ковер. При этом необходимо научить его быстро подниматься с ковра, независимо от силы броска. Умение безопасно падать необходимо как атакующему, так и атакуемому борцу. В случае неудачного проведения броска атакующий может потерять равновесие и упасть на ковер. При этом необходимо соблюдать безопасность не только самому, но и падающему партнеру. Борец, не владеющий в совершенстве техникой падения, боится падать, осторожничает, движения его скованы и ограничены.

Изучение самостраховки при падении на бок начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении броска (см. рис. 4).



Рис. 4.

Когда группировка изучена, необходимо научиться быстро приходить в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по коврику и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги.

Чтобы научить борцов занимать правильное положение при падении на любой бок, дается другое упражнение. Занимающиеся, лежащие на одном боку в положении группировки, должны быстро (по сигналу) перекатиться на другой бок, хлопнуть рукой по коврику и занять положение группировки, но уже на другом боку. После усвоения группировки переходят к изучению упражнений в падении из положения сидя, руки вытянуты вперед, ноги поджаты к груди.

Из этого положения занимающиеся выполняют перекат по спине. Коснувшись коврику поясницей, борец хлопает рукой по коврику и перекачивается на бок. После хлопка он занимает положение группировки. Характерные ошибки: откидывание головы назад, хлопок ребром ладони.

Обучение **самостраховке при падении на спину** начинается с изучения конечного положения, которое должен занять борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками; не

отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по коврику.

После этого переходят к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, надо плавно падать перекатом на спину, руками сделать хлопок по коврику. Ноги при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается коврика, хлопок делается ладонями, руки располагаются под углом 45 градусов к туловищу (см. рис. 5).

После освоения падения на спину из приседа переходят к изучению падения из полуприседа.



Рис. 5.

Самостраховка при падении вперед с опорой на руки.

Последовательность действий (см. рис. 6).

1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки. 2. В упоре лежа на пальцах сгибать и разгибать руки. 3. Из положения на коленях, руки назад, падение вперед, прогнувшись с опорой на руки. 4. Из положения стоя, ноги расставлены широко, падение вперед с опорой на руки. 5. Падение вперед с опорой на руки из положения стоя, ноги вместе.



Рис. 6.

При падении занимающиеся не должны касаться грудью коврика, при этом необходимо сгибать руки, амортизируя удар. Падение на выпрямленные руки запрещается. Туловище следует держать прямо.

Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера способствует усвоению навыка падения через препятствие и правильного выполнения переката по спине. Разучивается из положения полуприседа и положения стоя (см. рис. 7).



Рис. 7.

Характерные ошибки: занимающийся садится на спину партнера, сгибая ноги.

Самостраховка при падении на бок кувырком с поддержкой партнера.

Последовательность действий (см. рис. 8).

Захватив одноименную руку партнера, борец вытягивает другую руку вперед ладонью вниз через соединенные руки, делает прыжок, как при падении через шест, и, сгруппировавшись, падает на бок. Он должен прыгнуть вверх - вперед и сгруппироваться, партнер – поддержать его за руку, смягчая удар о ковер при приземлении.



Рис. 8.

Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо.

Последовательность действий (см. рис. 9).

Встать на колени. Одноименную руку повернуть ладонью вниз и расположить под ногой. Выполняя переворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.



Рис. 9.

РАЗДЕЛ 4. БРОСКИ

Известно, что броски являются самым сложным разделом боевых приемов борьбы, особенно для женщин [7].

Броски – приемы, выполняемые с отрывом атакуемого от ковра и переводящие его в опасное положение, т.е. касание спиной либо другими частями тела площади опоры.

Бросок «задняя подножка».

Последовательность действий (см. рис. 10).

Захватить левой рукой правую руку противника в области локтевого сустава, правой - левый отворот одежды на груди. Усилием рук перемещать тело атакуемого назад - в сторону до тех пор, пока проекция центра тяжести противника не выйдет за границу его площади опоры. Одновременно нужно сделать шаг левой ногой вперед - влево. Подбивая правой ногой левую ногу противника, бросить его на спину.



Рис. 10.

В борьбе применяют различные варианты бросков задней подножкой:

- толчком;
- переводя вес на атакуемую ногу;
- под обе ноги;
- захватом руки и пояса: под разноименной рукой, через разноименную руку, через одноименную руку, спереди;
- захватом руки и отворота – разноименного, одноименного;
- захватом руки и шеи: спереди, сверху;

- захватом руки и туловища;
- захватом руки двумя руками;
- захватом руки и ноги – разноименной, одноименной;
- захватом рук – рукавов снизу, скрещивая руки;
- захватом одноименной руки и туловища с боку;
- захватом пояса сзади;
- подставляя прямую ногу; согнутую ногу;
- подбивая ногу противника подколенным сгибом.

Быстрота выполнения броска «задняя подножка» зависит от движений борцов. Если противник шагает ногой на встречу, то выполнить заднюю подножку можно со скоростью, равной сумме скоростей движения ног обоих борцов. В то же время, когда противник переставляет ногу назад, ее можно подбить с большей скоростью. Для быстроты выполнения подножки большое значение имеет исходное положение. Занимая исходное положение, позволяющее при постановке задней подножки проделать меньший путь ногой, можно обеспечить меньшую скорость. Для этого атакующий обычно выставляет вперед опорную ногу, сближается с атакуемым (на среднюю или ближнюю дистанцию), поворачивается к нему боком так, чтобы атакующая нога находилась ближе к той ноге, которая будет атакована.

Бросок через бедро.

Последовательность действий (см. рис. 11).

Захватить противника левой рукой за правую руку в области локтевого сустава, правой рукой обхватить туловище противника под разноименную руку. Усилием рук перемещать тело атакуемого на себя до тех пор, пока проекция центра тяжести противника не выйдет за границу его площади опоры, одновременно поставить правую полусогнутую ногу к правой стопе противника изнутри. Затем, приставляя полусогнутую левую ногу к правой, развернуться спиной к сопернику и руками прижать атакуемого к себе так, чтобы туловищем или тазобедренным суставом препятствовать перемещению ног противника в направлении, позволяющем восстановить равновесие. Выпрямляя ноги и резко скручивая корпус с рывком руками влево - вниз выполнить бросок.

В борьбе бросок через бедро выполняется в различных вариантах.

1. Захватом рук: а) скрестным захватом рук; б) захватом одной руки снизу, другой сверху; в) прижимая руки к себе.
2. Захватом шеи: а) шеи и разноименной руки; б) шеи с рукой; в) шеи и руки снизу.
3. Захватом пояса: а) спереди; б) сзади под разноименную руку; в) сзади через разноименную руку; г) сзади через одноименную руку.
4. Выполнение подбивов: а) подбивая бедро или тазобедренный сустав противника боком, в бок; б) подбивая тазобедренным суставом спереди; в) подбивая передней частью тазобедренного сустава.
5. Бросок через бедро выполняется как с падением, так и без падения.



Рис. 11.

Бросок через спину с захватом руки на плечо (бросок через плечо).

Последовательность действий (см. рис. 12).

Левой рукой захватить противника за правое плечо. Усилием левой руки перемещать тело атакуемого на себя, пока проекция центра тяжести противника не выйдет за границу его площади опоры, затем поставить правую полусогнутую ногу к правой стопе противника изнутри, одновременно правой рукой захватить его плечо одноименной руки на плечо. Приставляя полусогнутую левую ногу к правой, развернуться спиной к атакуемому и прижать его к себе так, чтобы туловищем или тазобедренным суставом препятствовать перемещению ног противника в направлении, позволяющем восстановить равновесие, выпрямляя ноги и, резко скручивая корпус с рывком руками влево - вниз, выполнить бросок.

Броски через бедро и через плечо имеют схожую структуру выполнения и характерны тем, что атакующий для проведения приема поворачивается спиной к сопернику или боком. Поэтому рекомендации по эффективному освоению и применению приемов будут одинаковы как для броска через бедро, так и для броска через спину с захватом руки на плечо.

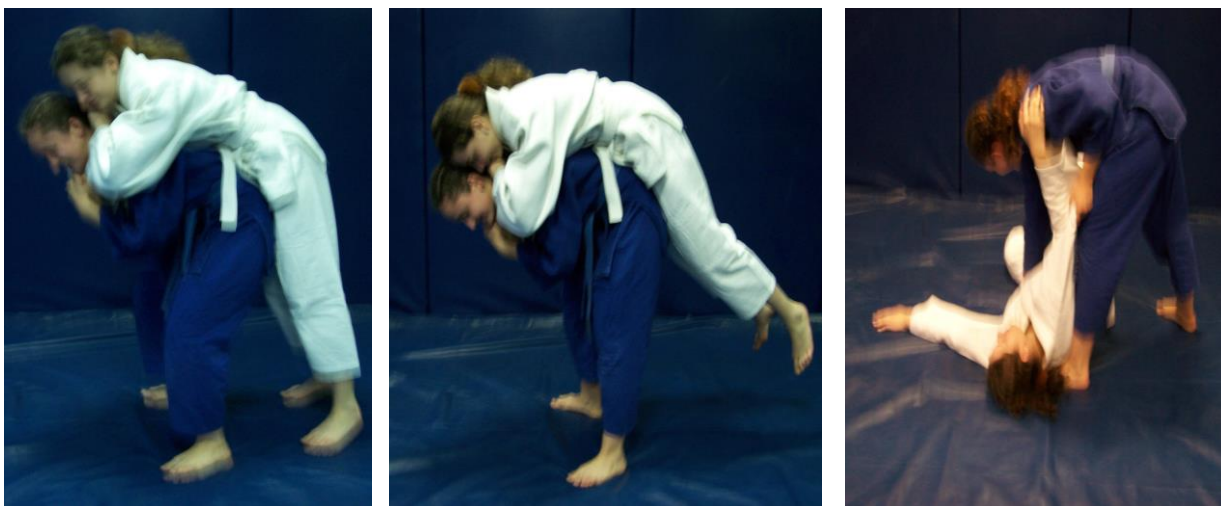


Рис. 12.

Быстрота выполнения броска зависит от:

1) *исходного положения борцов.* Чем короче путь тазобедренного сустава, тем меньше времени требуется на проведение подбива;

2) *времени выполнения поворота.* Для уменьшения времени поворота спиной к противнику нужно уменьшить время перемещения ног для подхода, поэтому атакующий располагает ноги возможно ближе к атакуемому, стремясь уменьшить трение стоп о поверхность ковра. Для этого он ставит их на носок, что уменьшает площадь сцепления опоры с ковром, а вращение выполняет вокруг наклонной оси, в результате чего уменьшается сила давления о ковер;

3) *силы подбива и рывка.* Сила подбива зависит от силы выпрямления ног и сокращения мышц живота;

4) *возможности сократить время на выполнение отдельных элементов броска.* Рекомендуется все элементы броска выполнять слитно, одним движением, с наслаиванием элементов.

Амплитуда выполнения бросков через спину или бедро зависит от степени поворота и подбива. Амплитуда поворота зависит от захвата и положения ног. Захват позволяет обеспечить большую или меньшую амплитуду поворота. Чем больше расстояние между руками при захвате, тем меньшую амплитуду можно развить при повороте. Следовательно, для того чтобы развить амплитуду поворота, следует в исходном положении перед поворотом уменьшить расстояние между руками, выполняющими захват. Можно также переместить захват на теле противника в направлении поворота, что также увеличивает его амплитуду.

Амплитуда поворота также зависит от высоты захвата. В том случае, когда захват выполнен рукой, ближней со стороны поворота, и так, что кисть расположена ниже плечевого сустава атакующего, осуществлению нужного поворота мешает возникновение болевого ощущения. В этом случае следует перехватить одежду выше или переместить кисть с захваченной одеждой. При повороте ноги нужно согнуть так, чтобы кисть руки, захватывающей одежду, оказалась выше плечевого сустава.

Благоприятные ситуации для бросков создаются, когда атакуемый: стоит на прямых ногах; наклоняясь вперед, умеренно напирает; опираясь на плечи атакуемого, переводит вес тела на носки; поворачивается к атакующему боком, приближая к нему тазобедренный сустав; идет на сближение, вытягивая руки вперед; переводит вес на опорную ногу.

Бросок «передняя подножка».

Бросок выполняется за счет выведения атакуемого из равновесия и постановкой ноги впереди ног противника.

Последовательность действий (см. рис. 13).

Противники находятся в высокой стойке. Атакующий, осуществив захват за рукав и отворот куртки, шагом правой ногой поворачивается к противнику и ставит ее параллельно стопе его одноименной ноги так, чтобы подколенный сгиб упирался в колено атакующего. Выполняя рывок руками к себе - вперед-вниз, подставляя левую ногу с перемещением на нее тяжести тела параллельно левой ступне противника за счет разгибания правой ноги с одновременной тягой руками вперед, влево - вниз выполняется бросок.



Рис. 13.

Бросок захватом ног спереди.

Последовательность действий (см. рис. 14).

Партнеры находятся в высокой правосторонней стойке. Захватить противника за рукава снизу или за рукава и пояс, а рывком вперед - вниз наклонить его вперед. В момент восстановления противником равновесия отпустить захват. Правой ногой сделать шаг вперед, поставив ее на ступню между ногами атакуемого, захватить руками противника за подколенный сгиб снаружи. Голова атакующего находится с правого бока атакуемого, плечо подставлено под нижнюю часть туловища спереди. Толчком правым плечом в низ живота с одновременным сильным рывком руками за ноги на себя, осуществить бросок (аналогичным образом выполняется бросок захватом ног сзади).



Рис. 14.

Характерные ошибки

Прием выполняется в наклоне вперед (при наклоне мышцы ног слабо включаются в работу). Перед отрывом от ковра атакующий разводит свои колени в сторону, в результате чего ноги противника в момент падения оказываются между ног атакующего.

Бросок «задняя подножка с захватом ноги».

Последовательность действий (см. рис. 15).

Захватить правой рукой одежду на левом плече противника. Сделать шаг левой ногой вперед и, поставив ее между ног противника, захватить его правую ногу левой рукой снаружи за подколенный сгиб. Выпрямляясь и поднимая захваченную ногу вверх до отказа, подбить левую ногу противника изнутри в подколенный сгиб своей правой ногой и бросить его.



Рис. 15.

Бросок захватом ног сзади.

Последовательность действий (см. рис. 16).

Находясь в полуприседе (правая нога спереди), захватить руками ноги ассистента снаружи чуть выше колен. Толкая его правым плечом под ягодицы, рвануть ноги ассистента на себя - вверх и развести их в стороны.

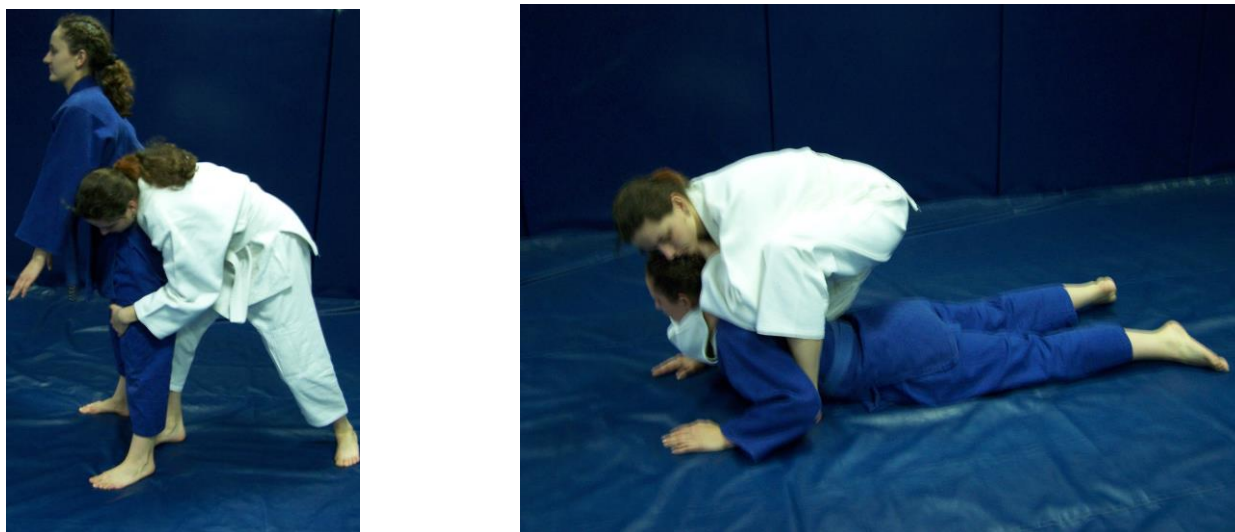


Рис. 16.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ

При освоении бросков рекомендуется использовать следующую последовательность.

1. Ознакомление с приемом:
 - правильно называть и показывать прием;
 - показывать прием в целом и по частям.
2. Разучивание приема:
 - использовать систему упражнений, подводящих к выполнению основного действия в данном приеме. Применять, постепенно усложняя, все имеющиеся формы упрощенного целостного выполнения приема; выполнять имитации приема;
 - сосредоточить внимание занимающихся на выполнении основной части приема;
 - создать облегченные условия для первого выполнения приема (подбор партнера соответствующего роста, веса и опыта, проведение приема на мягких матах и т.д.):
 - а) выполнять прием на месте на несопротивляющемся партнере;
 - б) выполнять прием на несопротивляющемся партнере в движении;
 - в) выполнять прием на несопротивляющемся партнере в комбинации с другими приемами;
 - г) выполнять прием на несопротивляющемся партнере с частой сменой партнера:
 - оказать помощь в выполнении приема путем создания определенных ограничений для действий, ведущих к ошибкам;
 - оценивать выполнение приема в целом, исходя из качества выполнения основного действия.
3. Закрепление и совершенствование:
 - выполнение приема на партнере, сопротивляющемся не в полную силу (на месте, в движении, с использованием комбинаций);
 - ставить задачу выполнить прием в комбинации с приемами из других разделов самбо (удары, освобождения от захватов и обхватов, приемы задержания и др.);
 - ставить задачу выполнить прием при различной активности партнера.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ

Травматизм на занятиях при обучении и совершенствовании бросков, в отличие от других видов спорта, имеет свои специфические особенности: около 60% всех травм на занятиях приходится на ушибы и ссадины, а 20-25% – на растяжения, разрывы связок и мышц, повреждения менисков и т.д.

В основном эти травмы встречаются у обучающихся с низкой физической и технической подготовленностью, не умеющих правильно выполнять боевые приемы борьбы, а также из-за недостаточной разминки, недисциплинированности занимающихся, некачественного оборудования и инвентаря.

Основными причинами травматизма на занятиях по боевым приемам борьбы являются:

- недостатки в организации учебно-тренировочных занятий (нерационально составленное расписание занятий, многочисленность учебных групп на единицу площади, отсутствие на занятии преподавателя);
- нарушение методики обучения и тренировки (несоблюдение основных педагогических принципов – постепенности, систематичности, последовательности; недостаточное знание состояния здоровья занимающихся, их возрастных особенностей);
- несоблюдение правил содержания мест занятий и условий безопасности (неудовлетворительное состояние и содержание мест занятий, недостаточное освещение, отсутствие необходимой вентиляции, изношенность спортивного инвентаря);
- недостаточная воспитательная работа с занимающимися;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск к занятиям без разрешения врача, нарушение спортивного режима и правил личной и общественной гигиены, отклонения в состоянии здоровья занимающихся).

При занятиях по боевым приемам борьбы необходимо:

- строго соблюдать правила самостраховки и страховки партнера, следить, чтобы перемещения и броски производились от центра ковра к его краю, болевые приемы проводились плавно, без рывков, по первому сигналу партнера захваты отпускать;
- в подготовительную часть занятий включать специально подобранные упражнения для подготовки организма занимающихся к основной части занятия для изучения приемов и технических действий;
- тщательно следить за тем, чтобы покрытие ковра не имело разрывов, складок и т.д., все близлежащие предметы должны быть убраны или закрыты гимнастическими матами; макеты ножей, пистолетов, автоматов должны быть в полной исправности;
- иметь в спортивном зале аптечку для оказания первой доврачебной помощи (нашатырный спирт, йод, перекись водорода, бинты, вата, жгут, хлорэтил, пластырь, валидол и т.д.);
- следить за тем, чтобы занимающиеся соблюдали правила личной гигиены, занимались в мягкой обуви, без каких-либо жестких, твердых и колющих предметов в карманах и на одежде;
- перед началом изучения удушающих приемов ознакомить занимающихся с приемами искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;
- при отработке приемов, проводимых с колен, необходимо применять наколенники;

Перед занятиями особое внимание уделять разогреву связок и суставов (пальцев, голеностопных, коленных, плечевых и локтевых суставов) [6, 9, 17].

РАЗДЕЛ 5.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Задержание и сопровождение выполняются путем проведения болевых приемов. Болевые приемы выполняются перегибанием и вращением суставов рук и ног или в стойке, или в положении лежа. Их цель – обезоруживание, освобождение от захватов, задержание и связывание нападающего, подчинение его своей воле.

Выполнение болевого приема начинается с захвата конечности и одновременного нанесения удара ногой в пах, по голени, колену нападающего, после чего проводится его обезоруживание, затем связывание.

Наиболее универсальным болевым приемом, с помощью которого можно проводить задержание и сопровождение, является загиб руки за спину.

Рычаг руки наружу.

Исходное положение – партнеры стоят лицом друг к другу. Первую фазу приема «рычаг руки наружу» можно выполнить тремя способами.

Последовательность упражнений (вариант 1) (см. рис. 17).

1. Проводящий прием делает шаг левой ногой вперед.
2. Захватывает левой рукой правую кисть партнера так, чтобы большой палец лег на основание безымянного пальца или мизинца.
3. Носком левой ноги наносит удар в голень противника.
4. С постановкой левой ноги после удара разворачивает туловище влево, примерно на 90 градусов. Левая рука при этом начинает вращение захваченной кисти по круговой траектории вправо снизу - вверх. В момент, когда захваченная рука выведена до уровня пояса, вращательное движение усиливается за счет приложения усилий второй руки, расположенной так, чтобы большие пальцы обеих рук были рядом.

5-6. В завершающей фазе приема необходимо перенести центр тяжести на левую ногу и, протянув захваченную руку на себя, добиться положения, когда партнер теряет равновесие и падает на спину.



Рис. 17.

Вариант 2 (см. рис. 18).

Прием выполняется по схеме, описанной в первом варианте, только шаг левой ногой после удара делается вперед - влево, как бы мимо партнера. В завершающей фазе захваченная рука вращается от себя назад сверху - вниз, партнер при этом теряет равновесие и падает на спину.



Рис. 18.

Последовательность упражнений (вариант 3) (см. рис. 19).

1. Проводящий прием делает шаг левой ногой вперед, захватывает левой рукой кисть партнера.

2. Наносит удар носком правой ноги в его ближнюю ногу.

3. После нанесения удара выполняет шаг этой же ногой вправо с одновременным разворотом стопы влево примерно на 90 градусов.

4. Переносит центр тяжести на правую ногу и, разворачивая туловище влево, приставляет к ней левую ногу. Одновременно с началом движения правой ногой левая рука начинает вращение захваченной руки партнера вправо снизу - вверх. На уровне пояса к ней добавляется усилие правой руки. Момент выведения руки до уровня груди должен совпадать с моментом разворота туловища.

5. В результате выполненного действия партнер теряет равновесие и падает на спину.

После падения во всех трех вариантах выполняется поражающий удар или сковывание противника с помощью болевого воздействия, лишаящие его возможности активно сопротивляться.



Рис. 19.

Сковывание активных защитных действий партнера можно выполнять двумя способами.

Вариант 1 – прием был проведен с максимальной силой и амплитудой.

Последовательность упражнений (вариант 1) (см. рис. 20).

1. После падения партнера на спину, продолжая движение руками, необходимо выполнить резкое вращение справа налево.

2-3. В результате этого действия партнер переворачивается на живот.

4-5. Руками осуществить болевое воздействие на захваченную руку, полностью подчиняя партнера своей воле. Левая рука при этом блокирует локтевой и плечевой сустав, а правая выкручивает и дожимает кисть от себя.

6. Загиб руки за спину. Переворот противника на живот с максимальным использованием инерции падения после проведения рычага руки наружу до загиба руки за спину.

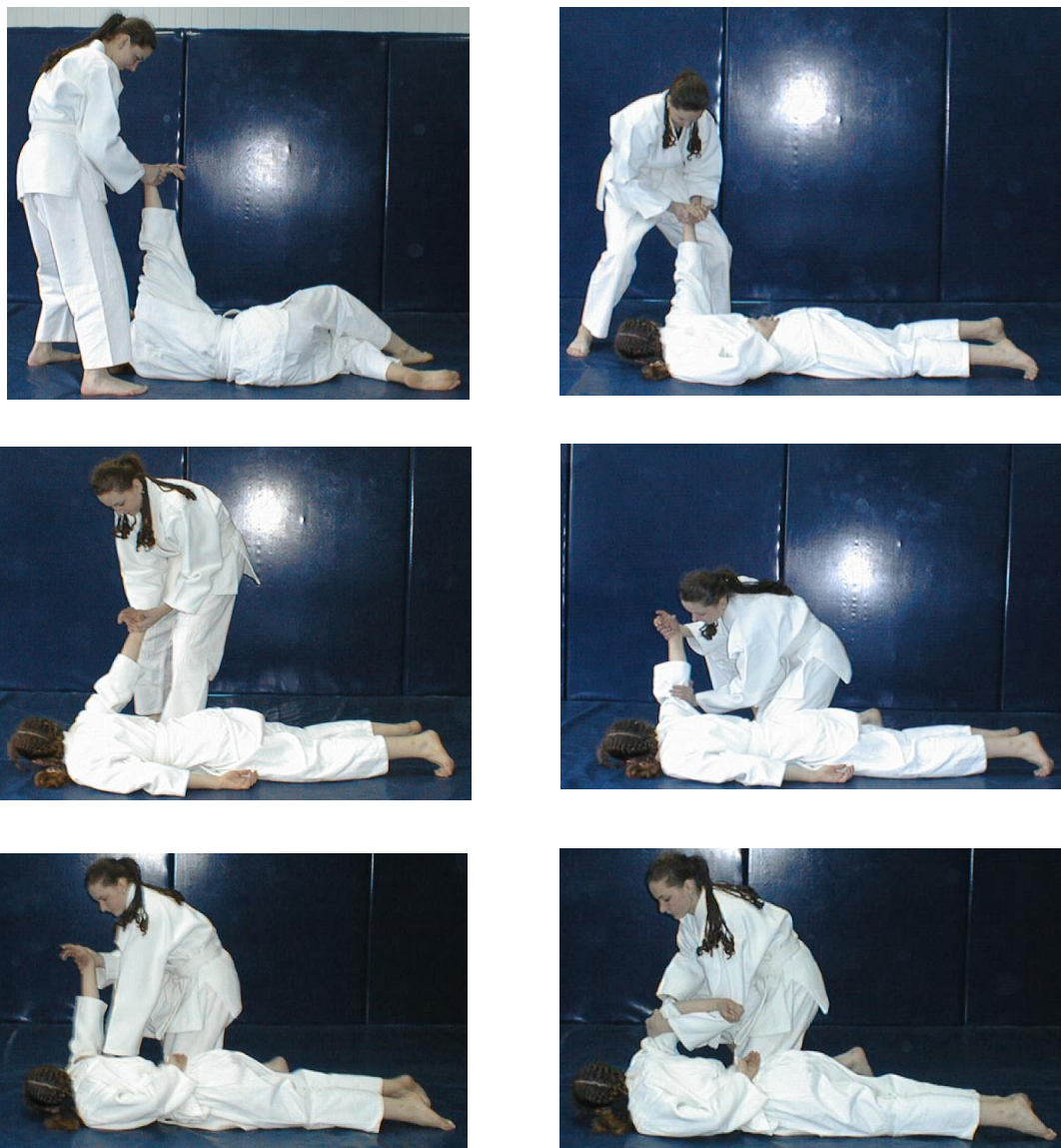


Рис. 20.

Последовательность упражнений (вариант 2) (см. рис. 21) – прием проводится недостаточно сильно с большой амплитудой, если партнер оказался более подготовленным и успел сгруппироваться после падения.

1-2. Продолжая одной рукой удерживать захваченную кисть, шагнуть левой ногой вперед через голову партнера и с одновременным разворотом стопы и туловища на 180 градусов перейти на противоположную сторону, потянув захваченную руку на себя и тем самым заставив его перевернуться на живот.

3-4. Руками осуществить болевое воздействие на захваченную руку, лишить тем самым партнера любой попытки к сопротивлению.

5-6. Выполнить загиб руки за спину.

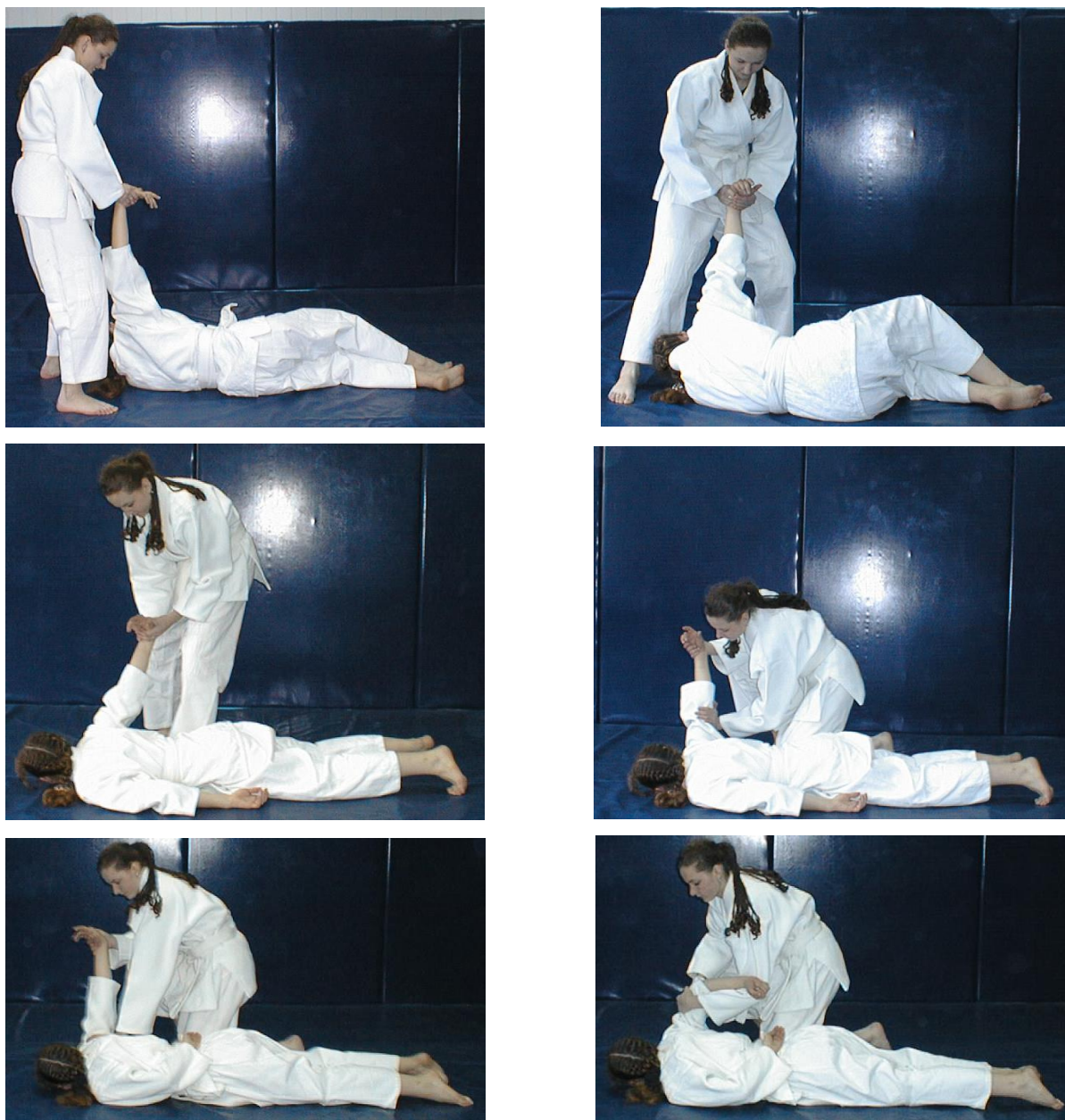


Рис. 21.

Рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

Последовательность упражнений (см. рис. 22).

1. Исходное положение – партнеры стоят лицом друг к другу.
2. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед, захватывает левую кисть противника обратным захватом своей правой руки так, чтобы кисть противника была обхвачена без большого пальца.
3. Правой ногой наносит удар в голень или в подколенный сустав ближней ноги противника.
- 4-5. С постановкой правой ноги после удара необходимо развернуть туловище на 160-180 градусов с одновременным выведением противника из равновесия, что достигается вращением захваченной руки по круговой траектории снизу - вверх мимо себя.
6. В результате выполненного действия проводящий прием находится в устойчивом положении, а все три сустава правой руки противника блокированы и ограничены в движении. При этом:
 - ноги согнуты в коленных суставах и центр тяжести находится посередине;
 - стопа левой ноги расположена рядом с правой стопой противника;
 - правая рука удерживает захваченную правую кисть правой руки противника;
 - кисть левой руки упирается в локтевой сустав захваченной руки;
 - одновременно с этими захватами локтевой сустав левой руки давит на плечевой сустав противника и тем самым фиксирует его.
- Таким образом, достигается такое состояние, когда боль, возникающая одновременно во всех трех суставах, парализует любые защитные действия.
7. После проведения болевого приема необходимо опустить локоть своей левой руки вниз и, надавливая нижней частью ладони на локтевой сустав противника (по ходу естественного сгиба), согнуть его и провести загиб руки за спину.
8. Ладонь левой руки закрепить на локтевом суставе, наклонить противника вперед и правой рукой зафиксировать его, прижав к себе (за лоб, подбородок, ворот одежды).



Рис. 22.

Данное положение посредством болевого воздействия сковывает любые попытки противника к сопротивлению, вынуждает полностью подчиниться вашей воле.

Загиб руки за спину толчком.

Применяется как один из способов задержания и сопровождения, как ответное действие при нападении.

Последовательность упражнений (см. рис. 23).

1. Находясь сзади противника, захватить правой рукой его одноименную руку за запястье и, разворачивая ее вовнутрь, отвести назад в сторону с шагом

левой ноги вперед, толчком ладони левой руки в локтевой сустав изнутри согнуть захваченную руку.

2. Завести предплечье противника на свое и захватить пальцами локоть. Правой рукой захватить сзади за одежду противника и, прижав предплечье своей руки к его спине и поднимая локоть вверх, провести болевой прием.

3. Поставив левую ногу снаружи правой ноги противника, правой рукой захватить за его левое плечо и рывком на себя прижать к своему левому боку.



Рис. 23.

Характерные ошибки при выполнении приема загиб руки за спину толчком:

- проводящий прием, захватив руку партнера за запястье, не разворачивает ее вовнутрь;
- не производится толчок основанием ладони в локтевой сустав захваченной руки противника;
- в конечном положении ладонь левой руки накладывается на плечевую часть захваченной руки партнера далеко от локтя. Проводящий прием не блокирует захваченную руку своей.

Загиб руки за спину рывком.

Используется как один из способов задержания и сопровождения при подходе спереди.

Последовательность действий (см. рис. 24).

С шагом левой ноги вперед поставить согнутую в локте левую руку впереди правого предплечья нападающего или захватить его за запястье. Правой рукой захватить за одежду у правого локтя снаружи. Нанести удар правой ногой в пах или по голени. Сильным рывком за правый локоть на себя вывести нападающего из равновесия, одновременно нажимая левой рукой на его предплечье от себя; согнуть руку в локтевом суставе, заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки и прижать локоть к своему левому боку (загиб руки за спину).



Рис. 24.

Характерные ошибки при выполнении приема загиб руки за спину рывком:

- не выполняется рывок за захваченную руку противника на себя, тем самым вместо выведения противника из равновесия сам атакующий теряет равновесие, заходя за спину противника;
- локоть проводящего прием не лежит на спине противника;
- стопа проводящего прием не приставлена к ближней ноге противника.

Загиб руки за спину «замком».

Применяется как один из способов предотвращения развития атакующего действия противника, а также при задержании и сопровождении.

Последовательность действий (см. рис. 25).

С шагом вперед пропустить свою разноименную руку между правым предплечьем и туловищем нападающего ниже локтевого сгиба, правую руку перенести выше локтя и соединить пальцы в «замок», нанести удар ногой в пах или голень. Рывком потянуть нападающего на себя, нажимая предплечьем своей правой руки на его плечо вниз, а левой – вверх. Поворачиваясь на левой ноге направо кругом, произвести загиб руки за спину. Конечное положение такое же, как при загибе руки за спину рывком. Загиб руки за спину «замком» целесообразно проводить как ответное действие в случае, когда противник пытается извлечь оружие из своего кармана или нанести удар рукой снизу. Одновременно с началом движения необходимо нанести упреждающий удар коленом в промежность.



Рис. 25.

Характерные ошибки при выполнении приема загиб руки за спину «замком»:

- неправильное выполнение захвата (пальцы сцеплены между собой в переплете);
- противник не прижат к боку атакующего, из-за чего сильно наклонён вперед.

Дожим кисти под ручку.

Последовательность действий (см. рис. 26).

С шагом левой ноги влево захватить левой рукой одноименную руку партнера за запястье, а правой от себя - вверх согнуть захваченную руку в локтевом суставе и прижать к своему боку. Плечевой частью левой руки, сгибая пальцами руку партнера в лучезапястном суставе, наложить ладонь сверху на кисть.



Рис. 26.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

Удержание сбоку.

Последовательность действий (см. рис. 27).

Противник лежит на спине. Атакующий садится сбоку от него, ближней рукой захватывает шею противника, а другой рукой – руку противника под свое плечо. Наклонив голову к коврику и прижимая захваченную руку к своей груди и боку, атакующий проводит удержание сбоку. При этом ближняя к туловищу противника нога слегка согнута и направлена вперед, к голове противника, а дальняя нога согнута и разведена голенью назад к ногам атакуемого.



Рис. 27.

Характерные ошибки при удержании сбоку:

- атакующий сидит высоко, т.е. касается груди противника тазом или сильно наваливается своим туловищем на противника;
- при удержании обе ноги выносятся вперед;
- неполный захват ближней руки, захват расположен ниже локтя;
- ближняя к туловищу противника нога выносится недостаточно вперед.

Удержание верхом.

Последовательность действий (см. рис. 28).

Сесть на живот противника, лежащего на спине, и прижаться головой к коврику или плечу соперника.



Рис. 28.

Рычаг локтя через бедро.

Последовательность действий (см. рис. 29).

Атакуемый лежит на спине, атакующий контролирует его удержанием сбоку. Захватив левой рукой кисть соперника, приподнимая свое бедро вверх и перегибая через него руку соперника, провести прием «рычаг локтя».



Рис. 29.

Узел плеча.

Последовательность действий (см. рис. 30).

Болевой прием, при проведении которого производится вращение согнутой под углом 90 градусов в локтевом суставе руки.

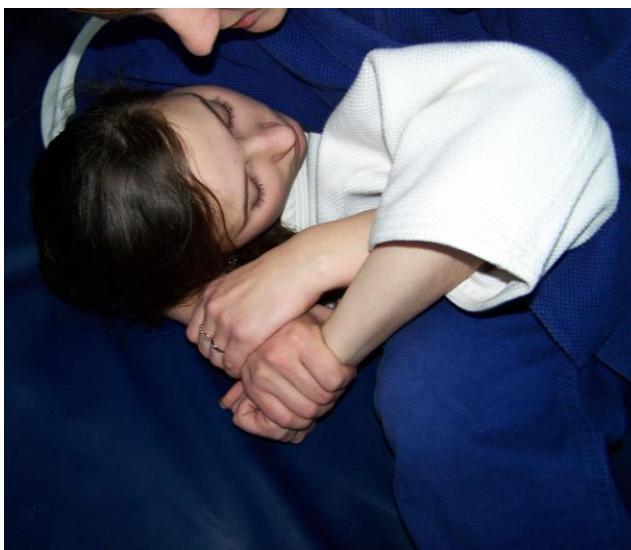


Рис. 30.

РАЗДЕЛ 6.

УДАРЫ И ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ

Общеизвестно, что **удары** – это наиболее эффективные приемы рукопашного боя, они просты в использовании по сравнению с другими приемами. На их выполнение уходит мало времени, их можно выполнять при ограниченной подвижности.

Правильное выполнение и точность нанесения ударов в жизненно важные точки (см. рис. 31) способствуют быстрой победе над наиболее сильным противником, сильный акцентированный удар рукой или ногой в жизненно важную точку тела противника наносится с целью поразить его, лишить координации движений, парализовать одну из конечностей.

По характеру воздействия на организм они могут быть *поражающими* и *расслабляющими*. Удары наносятся руками и ногами [6, 9, 15].

Отражая нападение, необходимо, прежде всего, надежно себя защитить. Вслед за защитой должны немедленно следовать ответные действия, в первую очередь контрудары. Удары наносятся при нападении нескольких противников, вооруженном нападении и в других случаях, когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно (в качестве упреждающих действий, вызывающих потерю сознания или переключение внимания, а также действий, создающих благоприятные условия для проведения болевых приемов, бросков и т.п.).

При проведении *защитных действий* чаще всего применяются **контрудары** и **упреждающие удары**.

Контрудары наносятся в момент атаки нападающего. Они подразделяются на встречные и ответные.

Встречный контрудар опережает атаку.

Ответный – наносится сразу же после защиты.

Упреждающий удар предупреждает нападение. Например, нападающий вытащил из кармана нож, а обороняющийся ударом ноги выбил его у него из рук.

Удары наносятся рукой, ногой и головой в наиболее уязвимые места на теле человека (см. рис. 31).

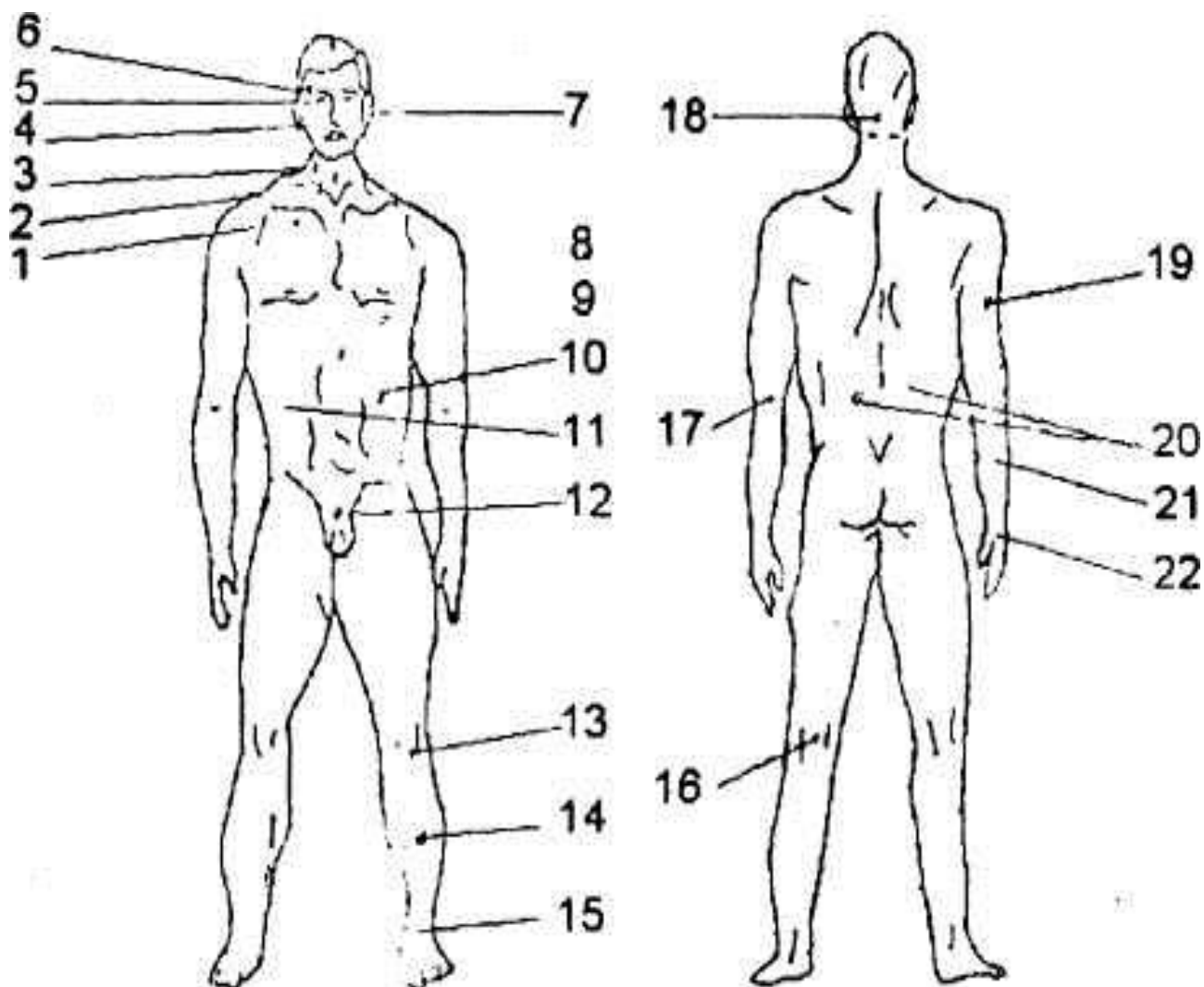


Рис. 31. Наиболее уязвимые места на теле человека:

1 – ключица; 2 – гортань; 3 – сонная артерия; 4 – носогубная складка (фильтрум); 5 – глаза; 6 – височная область; 7 – ушная раковина; 8 – область сердца; 9 – солнечное сплетение; 10 – левое подреберье (селезенка); 11 – правое подреберье (печень); 12 – паховая область; 13 – колено; 14 – голень; 15 – голеностопный сустав; 16 – подколенная ямка; 17 – локоть; 18 – основание черепа; 19 – плечо; 20 – область почек; 21 – предплечье; 22 – запястье.

Удары руками

При обучении женщин ударам руками мы рекомендуем использовать следующие поверхности: мышечную часть кулака, основание ладони, локтевые суставы и, если хорошо укреплены, лучезапястные суставы, кулак (см. рис. 32).

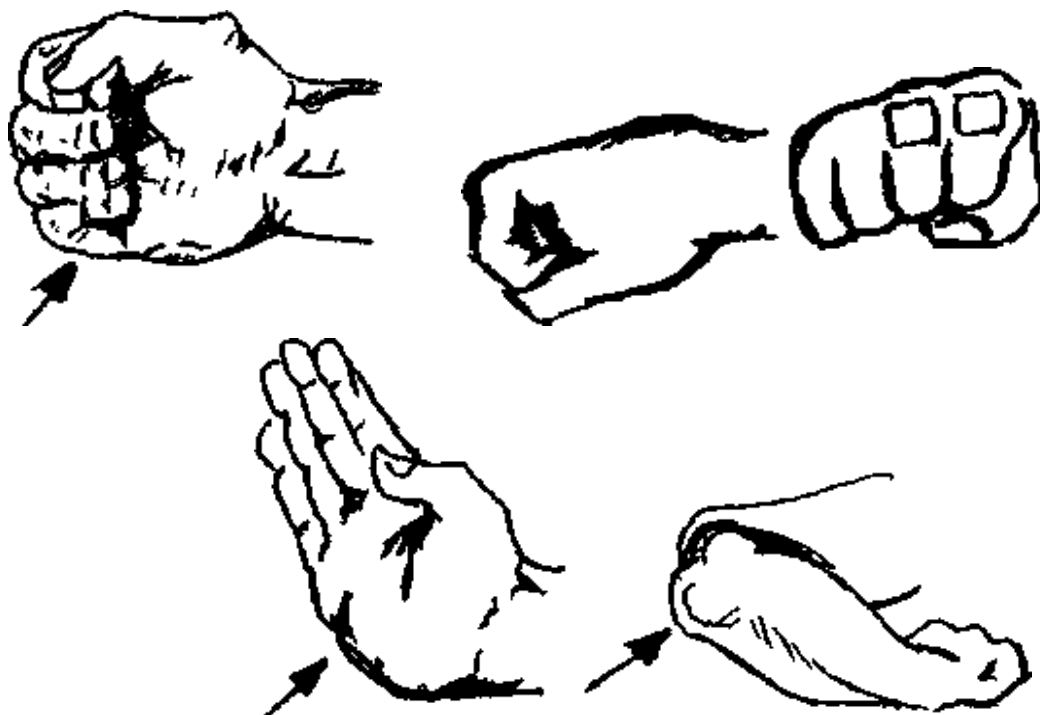


Рис. 32.

Когда противник находится на близком расстоянии, удары руками выполняются без передвижения, а на расстоянии нескольких шагов удары выполняются в сочетании с движением ног.

Если удары правой рукой выполняются с постановкой правой ноги, они называются одноименными, а с постановкой левой ноги – разноименными.

По направлению удары руками выполняются сверху, снизу, сбоку, прямой, наотмашь.

Прямой удар.

Удар наносится кулаком (см. рис. 31) или основанием ладони (см. рис. 32).

Последовательность действий (см. рис. 33, 33а).

Исходное положение – одна рука находится впереди, вторая – чуть сзади. Кратчайшим путем послать одну руку вперед, вторую прижать к подбородку. В момент нанесения удара движение в лучезапястном суставе закрепощено, пальцы кулака или кисти плотно прижаты друг к другу, их ось должна продолжать ось предплечья.

Выполнение ударов рекомендуется сочетать с подачей бедер и тазобедренного сустава вперед.



Рис. 33.



Рис. 33а.

Удары сбоку.

Последовательность действий (см. рис. 34).

Исходное положение – руки согнуты в локтевых суставах, кулак или кисть находятся у подбородка. При боковом ударе траектория движения кулака или кисти напоминает дугу. Во время удара локоть немного отходит в сторону от туловища.

Выполнение удара рекомендуется сочетать с поворотом корпуса и разгибанием рук в локтевых суставах.

В связи с тем, что у женщин слабо укреплен лучезапястный сустав, рекомендуется удар сбоку наносить мышечной частью кулака (см. рис. 35).



Рис. 34.



Рис. 35.

Удар сверху.

Последовательность действий (см. рис. 36).

Удар наносится мышечной частью кулака. Замах для нанесения ударов сверху напоминает движение при метании гранаты, только движение идет по прямой, с одновременным разгибанием рук в локтевом и плечевом суставах. В финальном движении туловище слегка наклоняется вперед. Кулак, кисть напряжены. Благоприятное положение для нанесения ударов, когда партнер наклоняется вперед или он невысокого роста.



Рис. 36.

Удары снизу.

Удар наносится кулаком (см. рис. 37) или основанием ладони (см. рис. 38).

Последовательность действий.

При ударах снизу траектория движения кулака или кисти напоминает дугу. В конечном движении туловище слегка разгибается, кисть или кулак напряжены, их ось должна продолжать ось предплечья. Благоприятные условия для нанесения этих ударов, когда противник пытается захватить вас за нижнюю часть туловища или наклоняется вперед.



Рис. 37.



Рис. 38.

Удар наотмашь.

Последовательность действий (см. рис. 39).

Исходное положение – фронтальная стойка, руки согнуты в локтевых суставах, кисть (или кулак) находится у подбородка. Удар проводится с резким поворотом головы в сторону направления удара, движения плеча и разгибания рук в локтевом и лучезапястном суставах.



Рис. 39.

Удары локтем.

Существует много видов ударов локтем. Мы остановимся на нескольких из них: сбоку, снизу, сверху, назад, наотмашь. Все удары выполняются из любой стойки, в зависимости от ситуации (см. рис. 40).



а)



б)



в)



г)



д)

Рис. 40.

Удар локтем сбоку (см. рис. 40а).

Удар выполняется по такому же принципу, как и удар сбоку кулаком. В конечном положении корпус повернут до 30 градусов, локоть направлен вперед, ударной поверхностью являются локтевой сустав и часть предплечья.

Удар локтем снизу (см. рис. 40б).

Начинать удар с поворота бедер, корпуса и одновременно вперед в вертикальной плоскости вокруг плечевого сустава, предплечье направлено внешней стороной вверх, кулак прижат к плечевому суставу и развернут внутренней стороной к голове. В конечном положении корпус повернут до 30 градусов, локоть направлен вперед, ударной поверхностью являются локтевой сустав и часть предплечья.

Удар локтем сверху (см. рис. 40в).

Удар выполняется по такому же принципу, как и удар сверху кулаком. В конечном положении корпус повернут до 30 градусов, локоть направлен сверху вниз, ударной поверхностью являются локтевой сустав и часть плеча.

Удар локтем назад (см. рис. 40г).

Начинать удар с поворота бедер, корпуса назад и одновременно назад в вертикальной плоскости вокруг плечевого сустава, плечо направлено внешней стороной вверх, кулак прижат к плечевому суставу и развернут внутренней стороной к голове. В конечном положении корпус повернут до 30 градусов, локоть направлен назад, ударной поверхностью являются локтевой сустав и внешняя часть плеча.

Удар локтем наотмашь (см. рис. 40д).

Удар выполняется по такому же принципу, как и удар наотмашь кулаком. В конечном положении корпус повернут до 30 градусов, локоть направлен вперед, ударной поверхностью являются локтевой сустав и часть предплечья.

Последовательность и методика обучения ударам руками

1. Отработка ударов на технику:
 - а) стоя на месте по воздуху;
 - б) на лапах;
 - в) на боксерских мешках.
2. Отработка ударов руками в сочетании с движением ног на один шаг:
 - а) по воздуху;
 - б) на лапах;
 - в) на боксерских мешках.
3. Отработка ударов на технику в движении на несколько шагов:
 - а) по воздуху;
 - б) на лапах;
 - в) на боксерских мешках.
4. Отработка техники ударов в парах с партнером и без партнера (на лапах, боксерских мешках):
 - а) на точность;
 - б) силу;
 - в) скорость;
 - г) выносливость.

5. Закрепление техники выполнения ударов руками в учебных схватках.

Характерные ошибки

1. Неправильное положение рук в начале и в конце удара.
2. Во время нанесения удара чрезмерный наклон туловища вперед или назад.
3. Несинхронное движение рук и ног при ударе.
4. Неточное нанесение ударов.
5. Неправильное положение ног при ударе (правая или левая нога находятся на одной линии).
6. Увеличение дистанции до цели, что приводит к ослаблению удара.
7. В момент нанесения удара ось кулака, кисти не находится на одном уровне с предплечьем.

Меры по устранению ошибок при совершенствовании техники

1. Разделение удара при выполнении на составные части.
2. Многократное повторение техники ударов стоя перед зеркалом.
3. Отработка техники ударов в парах с наиболее подготовленным партнером.
4. Замедленный показ и разбор слайдов, кинофильмов, видеофильмов по ударам.

Удары ногами

Преимущество ударов ногами состоит в том, что они, как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяют нанести поражение сопернику на более длинной дистанции. Без ударов ногами практически невозможно проведение комбинаций.

С другой стороны, на их выполнение затрачивается больше энергии. Кроме того, недостатком ударов является неустойчивое положение во время их выполнения. Удар ногой должен выполняться из устойчивой позиции [6].

Как правило, у большинства женщин возникает немало проблем с освоением техники ударов ногами. Поэтому мы предлагаем женщинам использовать удары в качестве расслабляющих и наносить их в уязвимые точки ниже пояса (см. рис. 31).

Удары ногами выполняют стоя на месте, в движении. При ударах ногами используются следующие поверхности: колено, стопа, пятка, носок, подъем стопы (см. рис. 41).

По направлению удары ногами выполняются назад, вперед, по дуге, с круговым движением, сбоку, в сторону, с поворотом.

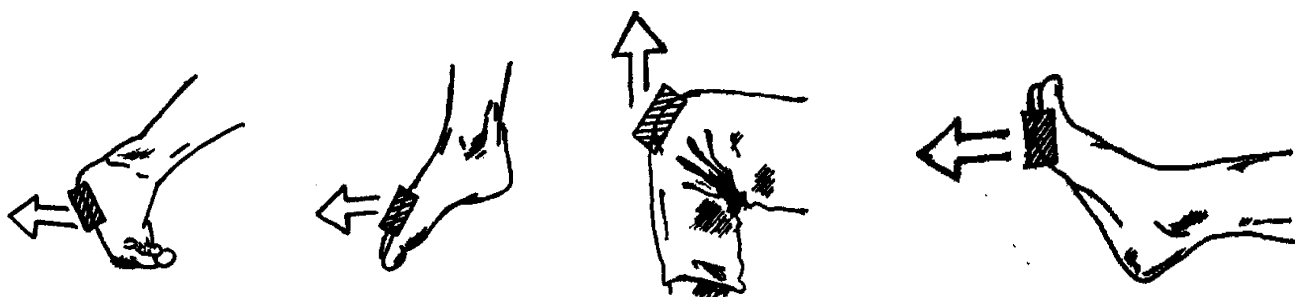


Рис. 41.

Из всего многообразия ударов ногами для обучения женщин мы предлагаем следующие: прямые, сбоку, снизу, снизу коленом.

Удар коленом снизу.

Последовательность действий.

Исходное положение – левосторонняя или правосторонняя стойка (см. рис. 42). Удар наносится согнутой в коленном суставе ногой за счет движения бедра снизу-вверх (удар наносится в область паха, живота или наклонившегося противника (см. рис. 42а).



Рис. 42.



Рис. 42а.

Удар вперед (прямой).

Последовательность действий (см. рис. 43).

Исходное положение – стоя в левосторонней стойке, согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы стопа касалась колена опорной ноги, а угол между бедром и туловищем в тазобедренном суставе был прямой. Не опуская бедра, за счет резкого разгибания ноги в коленном суставе и поворота на опорной ноге наружу провести удар стопой или подушечками четырех пальцев в уязвимое место. Туловище держать прямо, руки в боевой стойке.



Рис. 43.

Удар сбоку.

Последовательность действий (рис. 44).

Исходное положение – фронтальная или левосторонняя стойка. Вынести согнутую в коленном и тазобедренном суставе ногу в сторону - вверх, одновременно с поворотом туловища и поворотом на опорной ноге выполнить разгибание ноги в коленном суставе, при этом бедро и голень находятся в горизонтальной плоскости. Удар наносится подъемом стопы или голенью. Туловище держать прямо, руки – в боевой стойке.



Рис. 44.
60

Удар снизу подъемом стопы.

Последовательность действий (см. рис. 45).

Исходное положение – левосторонняя или фронтальная стойка. Согнуть сзади стоящую ногу в коленях, стопа касается колена опорной ноги, за счет резкого поворота на опорной ноге и выноса тазобедренного сустава вперед провести разгибание ноги в коленном суставе. Удар наносится подъемом стопы в уязвимое место. Туловище держать вертикально, руки – в боевой стойке.



Рис. 45.

Последовательность и методика обучения ударам ногами:

1. Отработка техники ударов, стоя на месте, по частям.
2. Обработка техники ударов, стоя на месте, в целом:
 - а) в медленном темпе;
 - б) в быстром темпе.
3. Отработка техники ударов ногами в движении на один шаг.
4. Отработка техники ударов в парах с партнером и без партнера на лапах, боксерских мешках:
 - а) на точность;
 - б) на скорость;
 - в) на силу;
 - г) на выносливость.
5. Закрепление техники выполнения ударов в учебных схватках.

Характерные ошибки:

- неправильное положение рук и ног при ударе;
- смещение проекции центра тяжести от стопы опорной ноги;
- отрыв от пола пятки опорной ноги;
- выпрямление во время удара опорной ноги;
- отсутствие разворота опорной ноги во время удара;
- нанесение удара расслабленной стопой;
- отсутствие быстрого возвращения ноги после удара;
- чрезмерное отклонение туловища во время удара вперед, назад, в стороны;
- неточное нанесение удара;
- неслитное и замедленное проведение удара;
- удар не сопровождается движением бедра.

Меры по устранению ошибок при совершенствовании техники:

- использование при отработке техники ударов дополнительной опоры;
- использование при отработке техники ударов большей площади опоры, т.е. выполнение ударов сидя, лежа на боку и т.д.;
- выполнение подготовительных упражнений на подвижность тазобедренного сустава;
- замедленный показ и разбор слайдов, кинофильмов, видеофильмов по ударам.

Отработка ударов

Все вышеперечисленные удары могут дать нужный эффект только при правильной их отработке, правильной технике выполнения, а также при нанесении удара с достаточной силой, точно и быстро.

Поэтому при отработке ударов на технику, развитие силы, точности, скорости, выносливости можно использовать следующие виды спортивных снарядов и приспособлений: боксерские мешок, груша, лапы. Причем во избежание травм поверхность, на которой ведется отработка ударов, должна быть представлена в следующей последовательности: мягкая, полужесткая, жесткая с вибрацией и жесткая. Отработка ударов на спортивных снарядах может проводиться индивидуально и с партнером.

Защиты от ударов

По роду своей деятельности сотрудник ОВД неминуемо сталкивается с правонарушителями. Перед ним ставятся две основные задачи:

- 1) защитить себя и окружающих;
- 2) нейтрализовать правонарушителя.

Для решения этих задач сотрудник обязан владеть приемами защиты от ударов рукой, ногой, предметом, ножом. В любом единоборстве правильно выполненная защита является зачастую необходимым условием для успешного начала атаки и последующей победы [9].

При обучении курсантов-женщин защитам необходимо учитывать тот факт, что они значительно проигрывают мужчинам в силе, и обучать женщин постановке подставок и жестких блоков нецелесообразно.

Мы предлагаем следующие способы защиты: перемещением, отбивом, уклоном.

Защита перемещением (см. рис. 46) заключается в своевременном уходе с линии атаки назад или в сторону. Она наиболее приемлема при нанесении обводящих, замаскированных и комбинированных ударов как руками, ногами, так и предметами, в том числе и ножом. Такая защита наиболее целесообразна для анализа степени опасности и программирования своих последующих действий.



Рис. 46.

Защита уклонами (см. рис. 47) выполняется вперед - вниз - в сторону (см. рис. а), в сторону - навстречу удару (см. рис. б) и назад (см. рис. в). Защита вперед - вниз - в сторону может быть выполнена в ответ на удары сверху, сверху - сбоку, сбоку наотмашь и др., от ударов руками, ногами, предметом, ножом. При уклонах корпус защищающегося не должен сильно прогибаться назад, ноги в коленях должны быть слегка согнуты. Уклоны должны всегда сочетаться с перемещением.



а) вперед - вниз - в сторону;



б) в сторону - навстречу удару;



в) назад

Рис. 47.

Защита отбивами (см. рис. 48) осуществляется предплечьями: от ударов в нижнюю часть туловища опущенным предплечьем, в верхнюю часть туловища поднятым предплечьем. Отбивы должны сочетаться с перемещениями и поворотами туловища.



Рис. 48.

Техника выполнения защиты от ударов ножом

Арсенал приемов защиты от ударов ножом в самбо очень богат. В подборе приемов, которые будут предложены для изучения, мы руководствовались тем, что в совершенстве овладеть всеми приемами защиты, обезоруживания и сковывания весьма сложно. Поэтому предложенные приемы основаны на использовании следующих: *рычаг руки внутрь* и *рычаг руки наружу*. Как показывает практика, они универсальны и надежны, могут выполняться практически после всех видов защит (подставками, отбивами, уклонами, перемещениями), а также в ответ на все разновидности ударов ножом.

Прежде чем приступить к разучиванию каждого нового приема, осмыслите по представленным фотографиям и описанию технику выполнения данного приема и постарайтесь, сидя с закрытыми глазами, представить, как бы вы его выполнили.

Затем начинайте медленно и плавно выполнять разучиваемый прием в целом. После этого выделите наиболее сложный для вас элемент и добейтесь правильного его выполнения. Постепенно увеличивайте скорость выполнения приема, и добивайтесь чистоты в технике проведения.

Отрабатывать защиту от ударов ножом необходимо с левой и правой стороны поочередно сериями по 10-15 повторений, причем начинать необходимо в неудобную сторону (правша выполняет защиту от ударов левой рукой, левша – правой).

Во избежание травм и несчастных случаев необходимо:

- на первых этапах заранее обговаривать вариант атаки и способ защиты;
- приемы отрабатывать сначала без сопротивления, а потом с полусопротивлением;
- болевые захваты делать плавно, без рывков и по первому сигналу о сдаче или чрезмерном болевом ощущении немедленно расслабить захват;
- удары обозначать до легкого касания.

Защита от ударов ножом сверху (вариант 1 рычагом руки наружу).

Последовательность действий (см. рис. 49).

1. Исходное положение – стоя лицом друг к другу, нападающий наносит удар ножом сверху.

2. Защищающийся выполняет перемещение влево с одновременным отбивом левым предплечьем к середине предплечья вооруженной руки.

3. Захватывает левой и правой рукой вооруженную кисть соперника так, чтобы большие пальцы легли на основание безымянного пальца или мизинца соперника.

4. Носком левой ноги наносит удар в голень противника.

5. С постановкой левой ноги после удара разворачивает туловище влево, примерно на 90 градусов. Левая рука при этом начинает вращение захваченной кисти по круговой траектории вправо снизу - вверх. В момент, когда захваченная рука выведена до уровня пояса, вращательное движение усиливается за счет приложения усилий второй руки, расположенной так, чтобы большие пальцы обеих рук были рядом.

6-7. В завершающей фазе приема необходимо перенести центр тяжести на левую ногу и, протянув захваченную руку на себя, добиться положения, когда партнер теряет равновесие и падает на спину.

8. После падения партнера на спину, продолжая движение руками, необходимо выполнить резкое вращение справа налево.

9-10. В результате этого действия партнер переворачивается на живот.

11-12. Руками осуществить болевое воздействие на захваченную руку, полностью подчиняя партнера своей воле. Левая рука при этом блокирует локтевой и плечевой суставы, а правая выкручивает и дожимает кисть от себя.

13. После чего дожимом и выкручиванием вооруженной кисти партнер обезоруживается с последующим переходом на загиб руки за спину.



1.



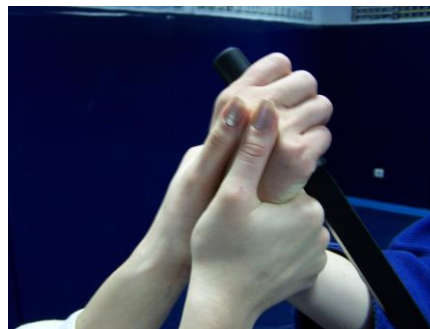
2.



3.



4.



5.



6.



7.

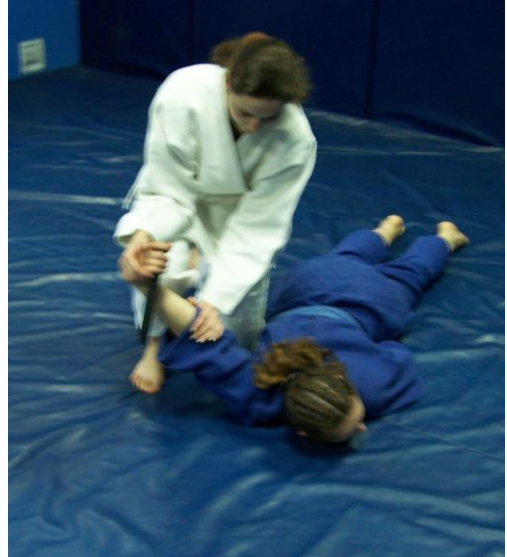


8.

Рис. 49.



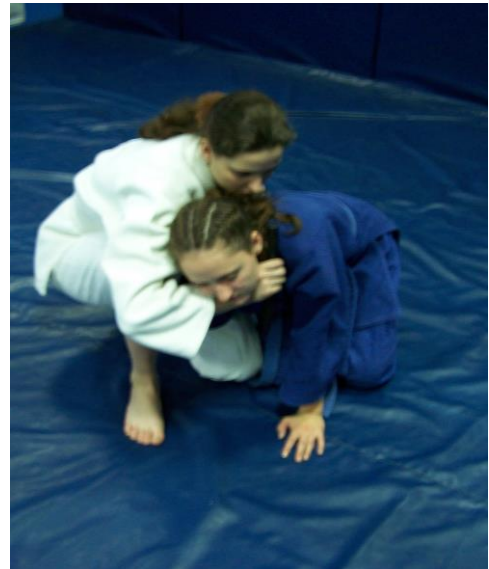
9.



10.



11.



12.



13.

Рис. 49.

Защита от ударов ножом сверху (вариант 2 рычагом руки внутрь).

Последовательность действий (см. рис. 50).

1. Исходное положение – стоя лицом друг к другу, нападающий наносит удар ножом сверху.

2. Защищающийся выполняет перемещение влево с одновременным отбивом левым предплечьем к середине предплечья вооруженной руки.

3. Далее сопровождает руку соперника круговым движением по ходу движения и правой рукой захватывает кисть вооруженной руки противника так, чтобы большой палец упирался в основание его указательного или большого пальца

4. Носком левой ноги наносит удар в голень противника.

5. Одновременно с разворотом туловища вправо примерно на 180 градусов правая нога отставляется назад.

6. С переносом центра тяжести на правую ногу рывком рук мимо себя партер выводится из равновесия.

7-11. Производится рычаг руки внутрь, после чего дожимом и выкручиванием вооруженной кисти партнер обезоруживается с последующим переходом на загиб руки за спину.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Рис. 50.



7.



8.



9.



10.



11.

Рис. 50.

Защита от ударов ножом снизу (вариант 1 рычагом руки наружу).

Последовательность действий (см. рис. 51).

1. Исходное положение – стоя лицом друг к другу, нападающий наносит удар ножом снизу.

2. Защищающийся выполняет перемещение влево с одновременным отбивом левым предплечьем к середине предплечья вооруженной руки и выполняет прием «рычаг руки наружу», как описано выше.



Рис. 51.

Защита от ударов ножом снизу (вариант 2 рычагом руки внутрь).

Последовательность действий (см. рис. 52).

1. Исходное положение – стоя лицом друг к другу, нападающий наносит удар ножом снизу.

2. Защищающийся выполняет левой ногой шаг вперед, одновременно выставив вперед вниз подставку предплечьями скрещенных рук, правая рука сверху. Туловище наклоняет вперед и одновременно втягивает живот, что способствует уменьшению вероятности поражения ножом.

3-4. Захватывает правой рукой кисть противника так, чтобы большой палец лег на основание указательного пальца вооруженной руки. Наносит носком правой ноги отвлекающий удар в голень ближней ноги противника.

5-6. После удара правая нога ставится назад с одновременным разворотом туловища вправо примерно на 180 градусов.

7-9. Вращением вооруженной руки партнера по круговой траектории влево снизу вверх и рывком мимо себя партнер выводится из равновесия.

10. Проводится прием «рычаг руки внутрь» с последующим обезоруживанием и загибом руки за спину.



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Рис. 52.

Защита от ударов ножом тычком.

Последовательность действий (см. рис. 53).

1. Исходное положение – стоя лицом друг к другу, нападающий наносит удар тычком в грудь.

2. Защищающийся выполняет шаг левой ногой вперед влево с одновременным разворотом туловища на 90 градусов вправо и уходит таким образом с линии возможного поражения.

3-4. Предплечьем или ладонью левой руки выполняет отбив вооруженной руки противника вправо вниз и контролирует ее движение до полной остановки. Партнер при этом как бы проваливается в пустоту.левой рукой захватывает запястье партнера, а основанием правой ладони проводит прием «рычаг руки наружу», как описано ранее (см. рис. 49).



Рис. 53.

Защита от ударов ножом «наотмашь».

Последовательность действий (см. рис. 54).

1. Исходное положение – нападающий делает левой ногой шаг вперед и наносит удар наотмашь.

2. Защищающийся выполняет шаг левой ногой вперед с одновременной подставкой двух предплечий навстречу удару (руки согнуты в локтях, предплечья направлены кулаками вверх), одновременно выполнить расслабляющий удар коленом в живот.

3-4. После остановки удара правым предплечьем продолжить блокировать вооруженную руку.левой рукой захватить кисть партнера и провести прием «рычаг руки наружу», как описано ранее (см. рис. 49).



1.



2.



3.



4.

Рис. 54.

Защита от ударов ножом сбоку.

Последовательность действий (см. рис. 55).

1. Исходное положение – стоя лицом друг к другу, нападающий наносит удар ножом сбоку в горизонтальной плоскости или с отклонением траектории удара вверх до 45 градусов.

2. Защищающийся делает шаг вперед влево с разворотом туловища влево на вооруженную руку и подставкой под удар предплечья своей левой руки. Руки выставляются вперед активно навстречу удару.

3. В момент блокирования удара вооруженная рука останавливается левым предплечьем, концентрируя защитное усилие, и удерживается вооруженная рука на безопасном расстоянии.

4. Правой рукой захватывается вооруженная кисть партнера, и наносится отвлекающий удар правой ногой в промежность партнера.

5-7. Вращением захваченной руки по кругу влево вверх противник выводится из равновесия рывком мимо себя и переносом центра тяжести на правую ногу, отставленную назад.

8. Проводится «рычаг руки внутрь», обезоруживание и загиб руки за спину.



1.



2.



3.



4.

Рис. 55.



5.



6.



7.



8.

Рис. 55.

РАЗДЕЛ 7.

УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ

Удушающие приемы – это техническое действие, в результате которого происходит механическое сдавливание органов дыхания и кровообращения путем затягивания шеи отворотом одежды или зажимания какой-либо частью тела (предплечьем, кистью, голенью и др.). Конечная цель удушения – блокировать действия противника путем применения удушающего захвата. Удушающие захваты широко представлены в борьбе дзюдо, кроме того, их разрешается применять в поединках по рукопашному бою и в боях без правил. Это доказывает, что их применение безвредно для организма человека и не несет каких-либо патологий.

При помощи удушающего захвата, например, зажимая шею противника, можно осуществлять контроль над его движениями, максимально их ограничивая и оставаясь при этом свободным в своих действиях.

Выполняя удушающий захват, необходимо помнить, что удушение не даст мгновенного эффекта, в отличие от броска, болевого приема или удара. Даже в статическом положении, когда противник не сопротивляется, на выполнение удушающего воздействия требуется 5-10 сек. Если применять жесткий, технически грамотный захват и, максимально ограничив двигательную активность партнера, плотно прижать к шее руки или отвороты одежды и в течение некоторого промежутка времени осуществлять прием, соперник непременно должен сдаться либо потерять сознание. Причем все движения защищающегося сводятся лишь к попыткам руками ослабить удушающий захват, соперником овладевает страх перед возможной потерей сознания, в результате прекращается сопротивление.

В момент проведения удушающего захвата перекрывается доступ кислорода к головному мозгу, что вызывает острое кислородное голодание и потерю сознания.

Проводящий прием должен контролировать момент потери сознания своим соперником, для этого необходимо:

- постоянно наблюдать за лицом и глазами противника: резкое покраснение или бледность свидетельствуют об эффективности удушения, закатывание глаз – о потере сознания;
- если нет возможности контролировать лицо защищающегося, то об эффективности проведения удушающего захвата свидетельствуют судорожные попытки вдохнуть воздух, а о потере сознания - храп, прекращение попыток разорвать захват руками, потеря мышечного тонуса, судорожное подергивание рукой или ногой.

Если противник достаточно силен физически, а захват не был вначале достаточно плотный, то потеря сознания сопровождается выделением слюны из полости рта в виде пены (это не должно пугать).

Добившись потери сознания, необходимо немедленно отпустить захват. В бессознательном состоянии противник может находиться до 5 мин., после чего в организме наступают необратимые процессы.

После прекращения захвата дыхательная система может восстановиться самостоятельно, но все же надо знать способы приведения противника в сознание.

После потери сознания необходимо немедленно перевернуть соперника на спину и привести его в сознание одним из способов:

1. Похлопать по щекам или с силой надавить на мочку уха.
2. Положить противника на спину, несколько раз резко надавить ему на грудь в районе диафрагмы с интервалом в 1-2 сек. (как правило, 1-3 движений будет достаточно).
3. Посадить противника на пол, обхватить со спины под мышки, упереться коленом в позвоночник, затем резко развернуть и сжать грудную клетку несколько раз (с интервалом 1-2 сек.).

Мы рассмотрим удушающие приемы плечом и предплечьем стоя сидя и сзади.

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя.

Последовательность действий (см. рис. 56).

Нанести удар стопой в подколенный изгиб противника, одновременно рвануть его руками за плечи на себя. Захватить предплечьем и плечом своей руки горло противника и, соединив руки, сдавливать его горло.



Рис. 56.

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади сидя.

Последовательность действий (см. рис. 57).

Нанести удар рукой по шее, ключице противника, одновременно рвануть его руками за плечи на себя. Захватить предплечьем и плечом своей руки горло противника и, соединив руки, сдавливать его горло.

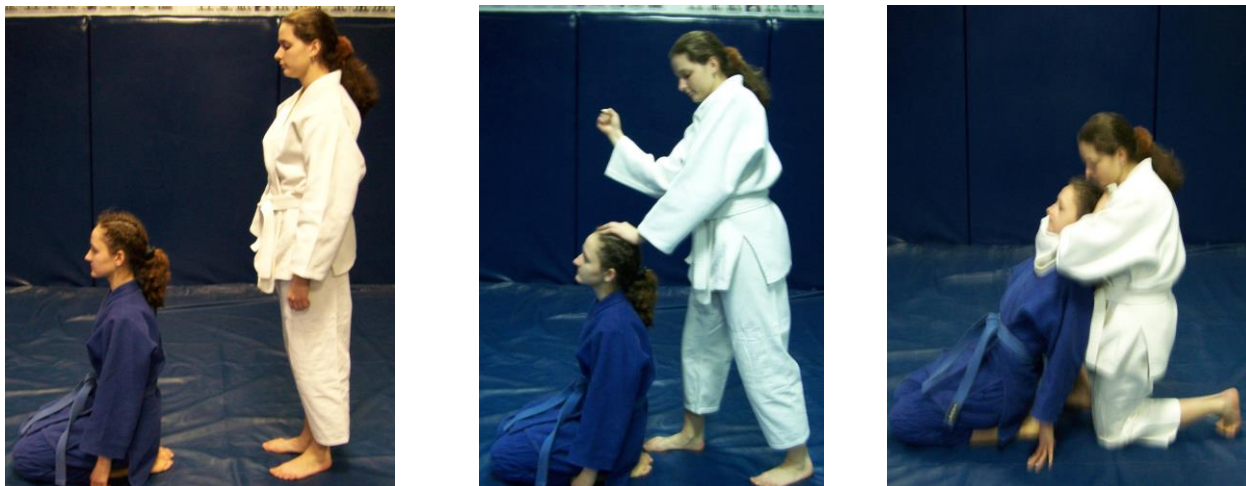


Рис. 57.

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади лежа.

Последовательность действий (см. рис. 58).

Провести бросок противника. Прыжком сесть на поясницу противника, поставив правую ногу на колено, а левую – стопой на землю ближе к его плечу. Отогнуть голову противника назад, обхватить горло плечом и предплечьем правой руки и соединить руки. Упираясь правой ногой о землю, усилием двух рук сдавливать горло противника.



Рис. 58.

РАЗДЕЛ 8.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ

Нападающие часто пытаются захватить руки, ноги, туловище, одежду. Подобные захваты необходимо упреждать, а, попав в захват, немедленно от него освободиться, используя для этого удары, болевые приемы и броски. При этом в зависимости от обстановки возможны два варианта действий: первый – вырваться из захвата, второй – освободиться и задержать нападающего.

Освобождение от захвата одежды на груди одной рукой.

Последовательность действий (см. рис. 59).

Захватить двумя руками кисть противника одновременно выполнить удар ногой, резким движением воздействовать на большой палец, освободиться и задержать противника рычагом руки внутрь.

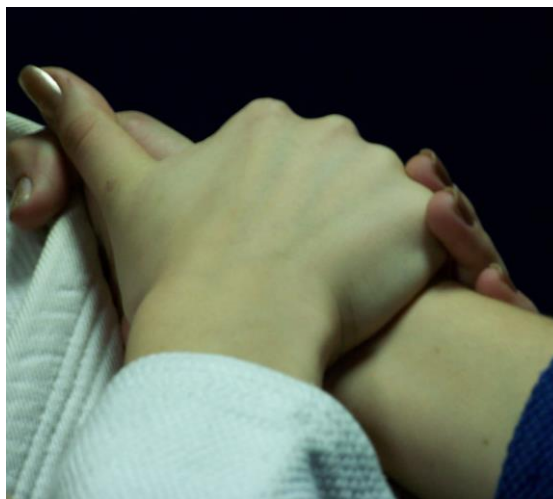


Рис. 59.

Освобождения от захватов запястий, предплечий, рукавов сверху, снизу одной или двумя руками выполняются рывком в сторону больших пальцев противника с последующим задержанием противника.

Освобождения от захватов запястья одноименной руки (см. рис. 60).



Рис. 60.

Освобождения от захватов запястья разноименной руки (см. рис. 61)



Рис. 61.

Освобождение от захвата одной руки двумя руками сверху (снизу).

Нанести удар ногой по голени, в пах, захватить свою кисть другой рукой и рывком на себя вверх (от себя вниз) освободиться от захвата (см. рис. 62).



Рис. 62.



Рис. 62.

Освобождение от захвата за шею сзади плечом и предплечьем.

Последовательность действий.

Приседая, захватить руку нападающего за кисть и плечо, нанести удар каблуком по голени или стопе, локтем - в грудь и, сорвав захват, провести бросок через спину (см. рис. 63) или захватить двумя руками правую руку нападающего за запястье, сорвав его захват рывком вверх, затем сделать шаг под рукой вправо назад и провести загиб руки за спину (см. рис. 64).



Рис. 63.



Рис. 64.

Освобождение от обхвата туловища (без рук) спереди.

Последовательность действий (см. рис. 65).

Нанести удар коленом в пах и, нажимая основанием ладони в основание носа, а большими пальцами – в глазные впадины, освободиться от захвата.

Для задержания нападающего захватить его правую руку левой рукой изнутри ниже локтевого сгиба, а правой сверху – выше локтевого сгиба и провести загиб за спину.



Рис. 65.

Освобождение от обхвата туловища (с руками) спереди.

Последовательность действий.

Нанести удар коленом в пах (носком по голени) или захватить руками за промежность и, приседая и разводя руки в стороны вверх, сбить захват и, освободившись, провести загиб руки за спину (см. рис. 66) или после расслабляющего удара выполнить бросок (см. рис. 67).



Рис. 66.

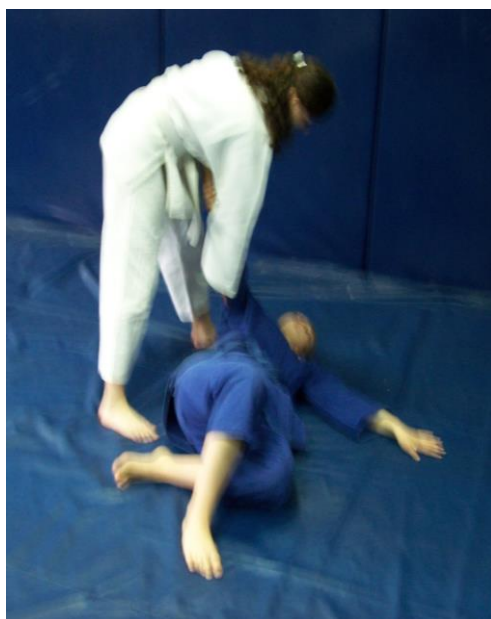


Рис. 67.

Освобождение от объёма туловища (без рук) сзади.

Последовательность действий (см. рис. 68).

Нанести удар каблуком по голени или стопе затылком в лицо, захватить руку соперника «замком», воздействием на кисть расцепить захват, поворачиваясь кругом и дожимая кисть, провести загиб руки за спину. Или после расслабляющего удара выполнить бросок (см. рис. 69).



Рис. 68.



Рис. 69.

Освобождение от обхвата туловища (с руками) сзади.

Последовательность действий.

Нанести удар каблуком по голени, по стопе, серию ударов локтями в грудь. После ослабления захвата, приседая, развести руки в стороны вверх и, ударив локтем в солнечное сплетение, провести загиб руки за спину (см. рис. 70) или бросок через спину (см. рис. 71).



Рис. 70.

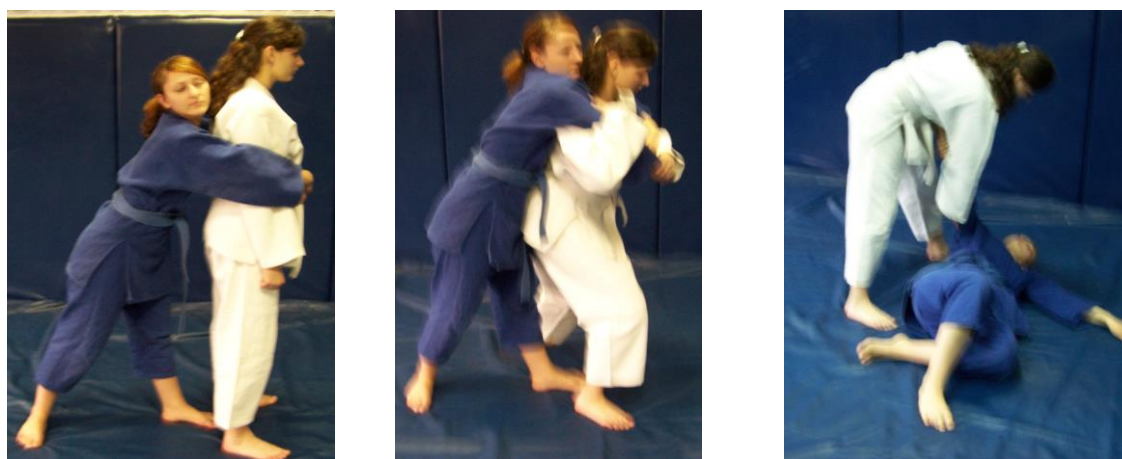


Рис. 71.

РАЗДЕЛ 9. ПРЕСЕЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ ВООРУЖЕННОГО ПРЕСТУПНИКА

Приемы обезоруживания являются наиболее сложными по структуре действия. Обезоруживание обеспечивается целесообразным сближением с противником и отведением его оружия в сторону, уходом из угрожающего пространства или блокировкой руки с оружием и последующим проведением болевых приемов, бросков, ударов.

В процессе обучения необходимо, чтобы во время отработки приемов занимающийся пользовался оружием, похожим на настоящее, привыкая к весу и своеобразию его формы. При обучении следует учитывать, что огнестрельное оружие может быть использовано для ударов и уколов.

Ниже приводятся различные варианты защиты и обезоруживания при угрозе противника с использованием пистолета.

Защита при угрозе пистолетом в упор спереди.

Последовательность действий (см. рис. 72).

С шагом левой ногой вперед влево и одновременным разворотом корпуса вправо отбить и захватить вооруженную руку противника левой рукой за кисть сверху, а правой – снизу; нанести удар в промежность и, наложив большие пальцы обеих рук на кисть противника снаружи, провести рычаг руки наружу; свалить его на землю, нанести удар ногой и, дожимая кисть, обезоружить.



Рис. 72.

Защита при угрозе пистолетом в упор сзади.

Последовательность действий (см. рис. 73).

Выполняется при угрозе пистолетом сзади на близком расстоянии отбивом предплечья, рычагом руки наружу. Повернувшись по часовой стрелке, отвести левым плечом или предплечьем вооруженную руку, захватить за кисть сверху, нанести удар ногой и, наложив большие пальцы обеих рук на кисть противника снаружи, провести прием «рычаг руки наружу»; свалить его на землю, нанести удар ногой и, дожимая кисть, обезоружить.



Рис. 73.

Защита при угрозе длинноствольным оружием спереди.

Последовательность действий (см. рис. 74).

Шагом правой ноги вправо вперед и разворотом туловища влево захватить левой рукой ствол, а правой – приклад оружия. Нанести левой ногой удар в пах и потянуть оружие на себя, выкрутить его из рук нападающего, вращая прикладом вверх налево, а стволом – вниз направо.



Рис. 74.

Защита при угрозе длинноствольным оружием сзади.

Последовательность действий (см. рис. 75).

Выполняется при угрозе оружием (автоматом) сзади – с поворотом на 180 градусов вправо и отбивом предплечья (ладонью), вырыванием оружия с ударом стопой (пяткой) ноги в колено.



Рис. 75.

Пресечение действий при попытке достать оружие.

Последовательность действий (см. рис. 76, 77, 78).

Выполняется при попытках противника достать оружие из нагрудного кармана или кармана брюк (кобуры): поднять оружие с земли, со стола ударами ногой, рукой в уязвимые места и болевыми приемами, для сотрудников женщин мы предлагаем использовать прием «рычаг руки наружу».



Рис. 76.



Рис. 77.



Рис. 78.

Защита от попыток обезоружить (изъять оружие из кобуры) спереди, сзади, сбоку.

Последовательность действий (см. рис. 79, 80).

Необходимо захватить руку преступника, нанести расслабляющий удар и провести задержание.



Рис. 79.



Рис. 80.

РАЗДЕЛ 10.

СПОСОБЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ

Оказание помощи при задержании.

Последовательность действий (см. рис. 81).

При задержании преступника, оказывающего физическое сопротивление, один из задерживающих должен захватить и крепко держать одну из его рук, другой – провести прием задержания, затем первый выполняет болевой прием на блокируемую руку.



Рис. 81.

Оказание помощи при попытке нападающего выполнить удушающий захват.

Последовательность действий (см. рис. 82).

При попытке нападающего выполнить удушающий захват тот, кто находится сзади, должен выполнить удар в подколенный сгиб противника, одновременно захватив за шею и выполнив скручивание, провести загиб руки за спину. Партнер, стоящий спереди, захватывает руку противника и контролирует ее, затем выполняет болевой прием.



Рис. 82.

Оказание помощи при попытке нападающего нанести удар ножом сверху.

Последовательность действий (см. рис. 83).

При попытке нападающего нанести удар ножом сверху захватить рукой запястье занесенной для удара руки и нанести удар правой ногой, затем рычагом руки наружу обезоружить противника.



Рис. 83.

Оказание помощи лежащему на земле.

Последовательность действий (см. рис. 84).

Если нападающий находится сверху лежащего на земле, то оказывающий ему помощь должен нанести расслабляющий удар нападающему, захватить нападающего правой рукой за подбородок, а левую руку наложить на затылок и, скручивая голову, сбросить его на землю или, отведя правой рукой голову нападающего назад, левой провести удушающий захват.



Рис. 84.

РАЗДЕЛ 11. НАДЕВАНИЕ НАРУЧНИКОВ, СВЯЗЫВАНИЕ БРЮЧНЫМ РЕМНЕМ, ВЕРЕВКОЙ

Применение наручников

Надевание наручников.

Подготовка наручников для надевания заключается в том, чтобы сектор был введен в зацепление с замковым устройством и установлен на последнем зубце. Замковое устройство должно находиться в незафиксированном положении (толкатель не утоплен).

Надевание наручников в положении стоя у стены.

Последовательность действий (см. рис. 85).

Подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в сторону рук, растопырил пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу. Удерживая наручники правой рукой, завести своей свободной рукой его левую руку за спину и надеть первое замковое устройство на запястье сверху (подвижной дугой вниз), с тыльной стороны ладони, замочной скважиной в сторону локтя. Удерживая левую руку ассистента (второе замковое устройство), своей левой рукой поменять положение ног, поставив левую ногу к нему между ног сзади (стопа к стопе), повернуть его голову влево. Завести своей правой рукой его правую руку за спину и аналогичным способом надеть второе замковое устройство наручников.



Рис. 85.

Надевание наручников в положении стоя на коленях у стены.

Последовательность действий.

Подвести ассистента к стене, поставить его колени так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладони широко разведенных в стороны рук, растопырил пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою левую ногу к нему между ног сзади, упереться коленом в спину. Удерживая наручники правой рукой, завести своей свободной рукой его левую руку за спину и надеть первое замковое устройство на запястье сверху (подвижной дугой вниз), с тыльной стороны ладони, замочной скважиной в сторону локтей. Удерживая левую руку ассистента (второе замковое устройство) своей левой рукой, повернуть его голову влево. Завести своей правой рукой его правую руку за спину и аналогичным способом надеть второе замковое устройство. Произвести дожим и фиксацию замковых устройств наручников.

Надевание наручников в положении лежа.

Последовательность действий (см. рис. 86).

Положить ассистента лицом вниз, завести руки за спину. Сесть на него верхом и зафиксировать руки бедрами, подведя колени под плечевые суставы (в случае оказания сопротивления приподнять свой таз, усиливая болевое воздействие на руки). Выполнив захват за большой палец левой руки ассистента своей одноименной рукой, отвести ее назад и надеть первое замковое устройство наручников на запястье захваченной руки так, чтобы замочная скважина была обращена внутрь. Аналогичным способом надеть второе замковое устройство на другую руку. Произвести дожим и фиксацию замковых устройств наручников.



Рис. 86.

Связывание

Связывание применяется для ограничения сопротивления задержанного и его сопровождения. Связывание проводится под воздействием оружия или болевого приема в положении лежа или стоя.

Связывание брючным ремнем.

Последовательность действий (см. рис. 87).

Для связывания задерживаемого применяется способ «нерастягивающаяся петля». Взять ремень двумя руками и, образовав кольцо, конец ремня перегнуть наружу, а затем вдеть сверху в отверстие пряжки. Расширив образовавшееся отверстие, надеть петлю на запястье рук задерживаемого и, потянув за конец ремня, затянуть ее.

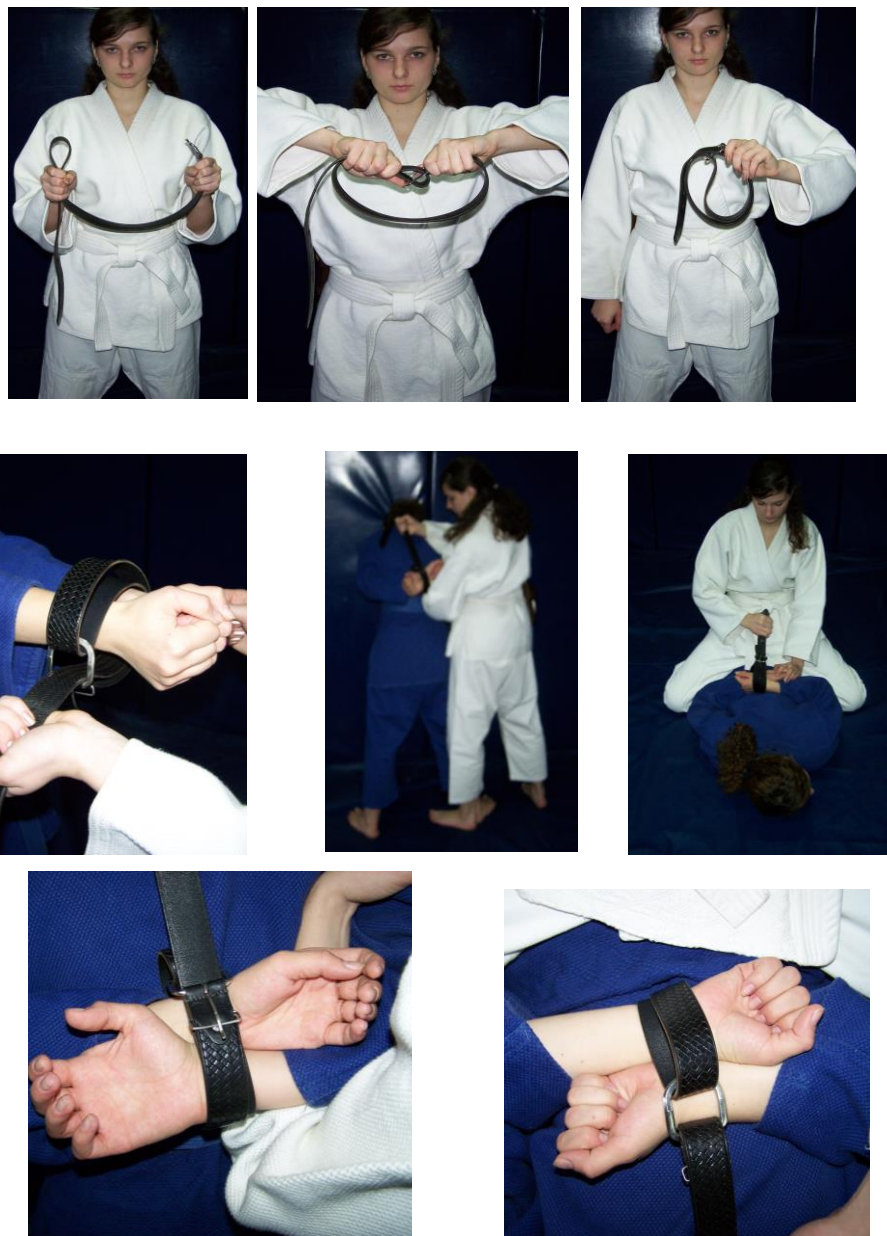


Рис. 87. Связывание брючным ремнем.

Связывание противника веревкой (восьмеркой) в положении стоя лицом к стене.

Последовательность действий (см. рис. 88).

Провести загиб руки за спину и подвести задержанного вплотную к стене. Заставить противника широко расставить ноги и, подтянув левую руку вверх, упереться ею в стену. Левую ногу поставить между ног противника к его правой ноге. Плотнo прижать противника к стене бедром и локтем. Правой рукой взять веревку с подготовленной петлей и надеть ее на запястье правой руки. Перекинуть свободный конец веревки через левое плечо и грудь, пропустив под мышкой правой руки. Обвести веревку вокруг правого запястья и завязать узел. Затем несколько раз плотнo обвести веревку вокруг левого и правого запястья восьмеркой, вокруг веревки между запястьями и завязать.



Рис. 88.

Связывание противника веревкой в положении лежа на животе.

Последовательность действий (см. рис. 89).

После загиба руки за спину болевым воздействием заставить противника лечь на живот, а затем сесть на него верхом. Заставить его заложить свободную руку за спину. Сидя, передвинуться ближе к голове, чтобы предплечья рук противника находились на бедрах проводящего связывания, слегка приподняться на коленях. Провести связывание, как указано выше.

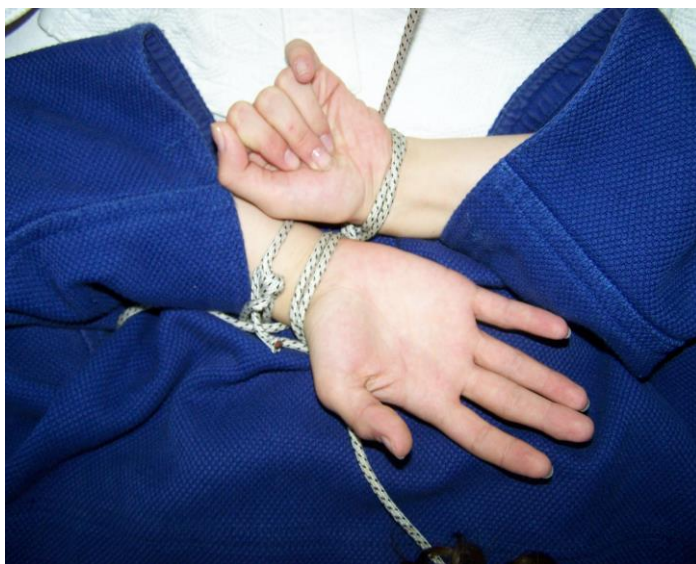


Рис. 89.

РАЗДЕЛ 12. ЛИЧНЫЙ ДОСМОТР

Личный досмотр проводится после ограничения свободы передвижения правонарушителя с целью обнаружения оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, наркотических веществ, а также предметов, при использовании которых может быть причинен вред правонарушителю и окружающим.

В случае оказания сопротивления сотрудникам полиции, задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться, для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, заключенных под стражу, подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае причинения вреда окружающим правомерно и тактически оправдано использовать специальные (или подручные) средства ограничения подвижности – наручники, ремень, веревку.

Главной угрозой личной безопасности сотрудника полиции при проведении этих действий выступает возможность нападения на него. Высока вероятность пораниться об острые предметы – ножи, шприцы, иголки.

Главными тактическими вызовами выступают оказание сопротивления, возможность самостоятельно освободиться от наручников, развязать ремень или веревку либо же невозможность обнаружить, извлечь, распознать потенциальную опасность использования в качестве оружия или вещественного доказательства незнакомого предмета.

Если ограничение свободы передвижения осуществляется в случае административного задержания, а задержанный подчиняется требованиям сотрудников полиции, то личный досмотр, надевание наручников осуществляются одним сотрудником.

В соответствии с требованиями нормативных актов и на основе теоретического анализа и обобщения литературных источников и документов по проблеме исследования определен эффективный вариант методики обучения курсантов технике выполнения личного досмотра:

- под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены;
- под воздействием загиба руки за спину в положении лежа;
- под угрозой применения оружия в положении стоя, стоя у стены;
- под угрозой применения оружия в положении лежа;
- личный досмотр с использованием наручников в положении лежа;
- личный досмотр в положении стоя у стены.

При изучении порядка личного досмотра необходимо соблюдать следующие требования:

- перед началом личного досмотра необходимо зафиксировать подконтрольное положение ассистента;
- при проведении личного досмотра лицо ассистента должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону;

- при обнаружении предметов в карманах необходимо их изъять, вывернув карман наизнанку, путем захвата за наружный край подкладки;

- при изучении порядка проведения личного досмотра под угрозой применения оружия после фиксации подконтрольного положения ассистента необходимо держать указательный палец на спусковой скобе оружия, при этом не перекладывать его в другую руку и не направлять в сторону ассистента после фиксации его подконтрольного положения.

ЛИЧНЫЙ ДОСМОТР В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ У СТЕНЫ

Порядок действий (см. рис. 90, 91):

- подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, растопырил пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо;



Рис. 90.



Рис. 91.

- поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу, правой рукой упереться ему в спину (см. рис. 92);



Рис. 92.

- досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны (см. рис. 93);



Рис. 93.

- повернуть голову ассистента в противоположную сторону, аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны (см. рис. 94).



Рис. 94.

ЛИЧНЫЙ ДОСМОТР ПОД УГРОЗОЙ ПРИМЕНЕНИЯ ОРУЖИЯ (СПЕЦИАЛЬНОГО СРЕДСТВА) В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ У СТЕНЫ

Порядок действий:

Угрожая применением оружия (специального средства) с расстояния 3-7 м, подавая команды, потребовать от ассистента, чтобы он:

- поднял руки вверх (см. рис. 95);



Рис. 95.

- повернулся спиной, сцепил пальцы на затылке (см. рис. 96);



Рис. 96.

– подошел к стене, уперся тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, растопырил пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (см. рис. 97).



Рис. 97.

Подойти к ассистенту с левой стороны, поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу, направить оружие в сторону от ассистента, положить указательный палец на спусковую скобу, свободной рукой ощупать одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны (см. рис. 98).



Рис. 98.

Отойти назад на безопасное расстояние, потребовать от ассистента, чтобы он повернул голову влево, аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны (см. рис. 99).

Перед началом сопровождения загибом руки за спину или надеванием наручников убрать оружие (специальное средство), поставив его на предохранитель (см. рис. 100).



Рис. 99.



Рис. 100.

ЛИЧНЫЙ ДОСМОТР ПОД УГРОЗОЙ ПРИМЕНЕНИЯ ОРУЖИЯ (СПЕЦИАЛЬНОГО СРЕДСТВА) В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Порядок действий:

Угрожая применением оружия (специального средства) с расстояния 3-7 м, подавая команды, потребовать от ассистента, чтобы он:

- поднял руки вверх (см. рис. 101);



Рис. 101.

– повернулся спиной, сцепил пальцы на затылке и встал на колени, не расцепляя рук (см. рис. 102);



Рис. 102.

— лег на живот, скрестил ноги (левая нога сверху), прогнулся в пояснице, отведя локти назад, и повернул голову вправо (см. рис. 103).



Рис. 103.

Подойти к нему с левой стороны, поставить свою левую ногу рядом с его тазом, правой ногой надавить на его верхнюю ногу вниз - направить оружие в сторону от ассистента, положить указательный палец на спусковую скобу, свободной рукой ощупать одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с правой (дальней) стороны (см. рис. 104).



Рис. 104.

Отойти на безопасное расстояние, потребовать от ассистента, чтобы он поменял положение ног (правая нога сверху), повернул голову влево (см. рис. 105).



Рис. 105.

Аналогичным способом досмотреть его одежду с другой стороны (см. рис. 106);



Рис. 106.

Перед началом сопровождения загибом руки за спину или надеванием наручников убрать оружие (специальное средство), поставив его на предохранитель (см. рис. 107).



Рис. 107.

ЛИЧНЫЙ ДОСМОТР ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАГИБА РУКИ ЗА СПИНУ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ У СТЕНЫ

Порядок действий:

- провести загиб руки за спину (см. рис. 108);



Рис. 108.

- подвести ассистента к стене (см. рис. 109);



Рис. 109.

- поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльной стороной ладони свободной руки, растопырил пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову в противоположную от захваченной руки сторону (см. рис. 110);



Рис. 110.

- поставить свою ближнюю ногу между ног ассистента и прижать его своим бедром к стене, досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь со стороны захваченной руки, для чего отвести его туловище назад (см. рис. 111);



Рис. 111.

- не меняя положения рук, повернуться к нему другим боком, поставив между ног ассистента другую ногу, прижать его своим бедром к стене (см. рис. 112);

- повернуть голову ассистента в противоположную сторону, завести вторую руку за спину и, не ослабляя болевого воздействия, захватить ее своей свободной рукой, зафиксировав положение одновременного захвата двух рук, после чего отпустить его первую руку (см. рис. 113), аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны.



— отвести его туловище назад и досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь со стороны захваченной руки (см. рис. 117);



Рис. 117.

- повернуть голову ассистента в противоположную сторону, завести вторую руку за спину и, не ослабляя болевого воздействия, захватить ее своей свободной рукой, зафиксировав положение одновременного захвата двух рук, положить его первую руку к нему на затылок, отпустить ее, аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны (см. рис. 118).



Рис. 118.

ЛИЧНЫЙ ДОСМОТР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРУЧНИКОВ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ У СТЕНЫ

Порядок действий:

- выполнить прием задержания (любым способом до загиба руки за спину);
- надеть на ассистента наручники (руки за спиной) (см. рис. 119, 120);



Рис. 119.



Рис. 120.

- подвести его к стене, поставить так, чтобы он упирался в нее грудью, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице (рис. 121);



Рис. 121.

– перейти на загиб руки за спину правой рукой, поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу, повернуть его голову вправо, свободной рукой ощупать одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны, аналогичным способом досмотреть его одежду с другой стороны (см. рис. 122).



Рис. 122.

ЛИЧНЫЙ ДОСМОТР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРУЧНИКОВ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Порядок действий:

- выполнить прием задержания (любым способом до загиба руки за спину);
- положить ассистента лицом вниз, сесть на него верхом и зафиксировать руки бедрами, подведя колени под плечевые суставы (в случае оказания сопротивления приподнять свой таз, усиливая болевое воздействие на руки), надеть наручники (см. рис. 123, 124);



Рис. 123.



Рис. 124.

- выполнив захват рукой за его разноименное плечо, перевести ассистента в положение лежа на боку, ощупать одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны (см. рис. 125);



Рис. 125.

- аналогичным способом досмотреть его одежду с другой стороны (см. рис. 126).



Рис. 126.

РАЗДЕЛ 13.

ДЕЙСТВИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПАЛКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ

Удар палкой сверху (см. рис. 127). Выполняется из боевой стойки, локоть руки поднят, палка лежит на плече (поднята вверх). Удар наносится сверху вниз, быстро и хлестко, одновременно с шагом левой и подтягиванием правой ноги. После удара принимается исходное положение.



Рис. 127.

Боковой удар. Выполняется из боевой стойки. Удар наносится по направлению вовнутрь быстро и хлестко с поворотом корпуса, с шагом левой и подтягиванием правой ноги. После удара принимается исходное положение.

Удар наотмашь. Выполняется из боевой стойки, с шагом правой ноги и замахом, корпус разворачивается влево. С обратным разворотом корпуса производится удар наотмашь. Во время замаха лицо прикрывается локтем.

Тычковый удар (удар торцом палки). Выполняется из боевой стойки. Для нанесения удара рука сгибается в локте и удерживает палку торцом вперед. Удар наносится с шагом левой ноги и подтягиванием правой ноги, щит отводится в сторону. После удара принимается исходное положение.

Защита от удара сверху рукой, ножом, предметом. Выполняется подставкой средней части палки вверх.

Защита от удара наотмашь рукой, ножом, предметом.
Выполняется подставкой средней части палки в сторону.

Защита от удара снизу рукой, ножом, предметом.
Выполняется подставкой средней части палки вниз.

Защита от удара сбоку рукой, ножом, предметом в лицо, шею, верхнюю часть туловища. Выполняется подставкой средней части палки в сторону вверх.

Задержания удушающим захватом с помощью палки специальной.
Выполняется с выводением противника из равновесия.

Удушающий захват сзади с помощью палки специальной (см. рис. 128).

Прежде всего необходимо нанести удар палкой, затем выполнить удушающий захват и по аналогичной схеме выполнить удушающий захват палкой скрестно (см. рис. 129).



Рис. 128.



Рис. 129.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовка пособия «Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин» обусловлена возросшим за последние годы количеством женщин в ОВД, а также низким уровнем владения сотрудниками-женщинами боевыми приемами борьбы.

Это связано, прежде всего, с тем, что в существующих программах по физической подготовке для МВД России данному вопросу не уделено достаточного внимания.

В пособие включены боевые приемы борьбы, которые были отобраны и систематизированы путем научных изысканий, анализа передового практического опыта ведущих специалистов физической подготовки и боевых единоборств с учетом анатомо-физиологических особенностей женщин. Приемы подобраны не только как доступные для женщин, но и как достаточно надежные и эффективные при применении на практике и решении оперативно-служебных задач.

Мы надеемся, что данное пособие окажет существенную помощь преподавателям и инструкторам по физической подготовке в обучении сотрудников женщин боевым приемам борьбы, а также поможет самим женщинам в освоении приемов при самостоятельных занятиях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс».
2. Приказ МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».
3. Приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в ОВД РФ» // СПС «КонсультантПлюс».
4. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Воротник А.Н. Спортивно-педагогические технологии поэтапного повышения уровня физической подготовленности курсантов: учебно-методическое пособие. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России, 2012.
5. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России, 2010.
6. Герасимов И.В. Техника безопасности на занятиях по физической подготовке: справочное пособие. – Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2012.
7. Дружинин А.В. Особенности обучения боевым приемам борьбы женщин - сотрудников правоохранительных органов: методические рекомендации. – Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2012.
8. Задорин С.В. Контрприемы против бросков: методические рекомендации. – Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2011.
9. Клименко Б.А., Славко А.Л., Войнов П.Н. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры у курсантов вузов МВД России: методические рекомендации. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России, 2012.
10. Крефф А.-Ф., Каню М.-Ф. Женщина и спорт / пер. с франц. – Москва: Физкультура и спорт, 1986
11. Кузнецов А.Ф. Физическая подготовка: учебное пособие. – Омск: Омская академия МВД России, 2012.
12. Матвеев Л.П. Теорико-методологические основы формирования учебного предмета физическая культура: дис. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург: СПбГАФК, 1997.
13. Миленин В.М. Тактика применения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / В.М. Миленин, С.В. Мельников, М.А. Нестругин, Д.Е. Сафонов. – Москва: ЦОКР МВД России, 2010.
14. Панов Е.В. Организация и методика проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России: учебное пособие. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010.

15. Рабочая программа по физической подготовке для курсантов и слушателей Бел ЮИ МВД России, обучающихся по специальности 40.05.01 (030901.65) Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация – уголовно-правовая, узкая специализация – дознание в органах внутренних дел, квалификация выпускника – юрист. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России, 2014.

16. Сологуб Е.Б. Физиологические основы спортивной тренировки женщин: лекция. – Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987.

17. Ткаченко А.И., Клименко С.В. Профилактика травматизма при проведении занятий по физической подготовке: учебно-методическое пособие. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России, 2008.

18. Ткаченко А.И., Апальков А.В., Муханов Ю.В. Обучение сотрудников ОВД приемам задержания. Технология комбинаций и тактика их применения: учебное пособие. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России, 2011.

19. Федоров Л.П. Теоретико-методические основы женского спорта (на примере циклических видов спорта). – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995.

20. Ягунов С.А., Старцева Л.Н. Спортивная тренировка женщин по данным врачебного контроля. – Ленинград: Медгиз, 2013.

Учебное издание

Ткаченко Алексей Иванович,
кандидат педагогических наук;
Муханов Юрий Викторович,
кандидат педагогических наук;
Дорохин Александр Юрьевич

**БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ
ДЛЯ СОТРУДНИКОВ-ЖЕНЩИН**

Учебно-методическое пособие

Редактор
Комп. верстка

Ю.Н. Удалова
И.Ю. Чернышева

Подписано в печать

2017, 8,13 уч.-изд. л., бумага офсетная, печать трафаретная.
Тираж 43 экз. Заказ № 13

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, ул. Горького, 71