

БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ  
ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ  
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИМЕНЕНИЮ  
ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ  
ПО ПРЕСЕЧЕНИЮ ПРОТИВОПРАВНЫХ ДЕЙСТВИЙ  
НА ОБЪЕКТАХ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Учебно-методическое пособие

**Белгород  
Белгородский юридический институт МВД России  
имени И.Д. Путилина  
2021**

УДК 796  
ББК 75.1  
М 54

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

Авторы: **А.А. Коник**, кандидат педагогических наук, доцент; **Н.А. Алексеев**, доцент;  
**Б.А. Клименко**, кандидат педагогических наук, доцент; **В.Е. Дыбов**, **И.И. Лопатин**,  
**А.О. Широков**, **А.А. Лазарев**.

М 54 **Методические основы обучения сотрудников полиции применению физической силы и боевых приемов борьбы по пресечению противоправных действий на объектах железнодорожного транспорта : учебно-методическое пособие / А. А. Коник, Н. А. Алексеев, Б. А. Клименко [и др.] – Белгород : Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2021. – 149 с.**  
ISBN 978-5-91776-398-9

**Рецензенты:**

**Ткаченко А.И.**, кандидат педагогических наук, доцент (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя);

**Науменко С.В.**, кандидат педагогических наук, доцент (Санкт-Петербургский университет МВД России).

В пособии рассматриваются методические основы обучения сотрудников полиции применению боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий в условиях ограниченного пространства, раскрываются особенности применения боевых приемов борьбы сотрудниками транспортной полиции во время несения службы на объектах железнодорожного транспорта. Изучение пособия обеспечит формирование у обучающихся способности осуществлять действия по пресечению противоправных действий правонарушителя с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Учебно-методическое пособие предназначено для курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796  
ББК 75.1

ISBN 978-5-91776-398-9

© Белгородский юридический институт  
МВД России имени И.Д. Путилина, 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	4
<b>1. Организация и содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел</b> .....	7
1.1. Специально-подготовительные и акробатические упражнения .....	9
1.2. Развитие физических качеств (способностей) в условиях образовательных организаций МВД России .....	15
1.2.1. Развитие силовых качеств (способностей) .....	15
1.2.2. Развитие скоростных качеств (способностей) .....	24
1.2.3. Развитие гибкости .....	26
1.2.4. Развитие координационных способностей .....	28
1.2.5. Развитие выносливости .....	32
<b>2. Теоретические и методические основы обучения боевым приемам борьбы</b> .....	35
2.1. Обучение ударам и защитам от ударов .....	39
2.2. Обучение болевым приемам борьбы .....	64
2.3. Обучение броскам .....	72
2.4. Обучение удушающим приемам .....	77
2.5. Обучение освобождению от захватов и обхватов .....	79
2.6. Обучение пресечению действий с огнестрельным оружием .....	91
2.7. Обучение сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем .....	95
2.8. Обучение наружному досмотру .....	101
<b>3. Применение физической силы и боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий на объектах железнодорожного транспорта</b> .....	110
3.1. Тактика применения сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы .....	112
3.2. Особенности применения физической силы и боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий на территории железнодорожного вокзала .....	117
3.3. Особенности применения физической силы и боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий в пассажирском вагоне .....	131
3.4. Особенности применения физической силы и боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий в пассажирском купе .....	140
<b>Заключение</b> .....	144
<b>Библиографический список</b> .....	145

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие транспортной инфраструктуры – это неотъемлемая часть процесса развития государства. Стабильный экономический рост невозможен без высокого развития транспортного сообщения. Одной из неизбежных сторон данного процесса является увеличение пассажиропотока. Многие граждане ежедневно добираются на различных транспортных средствах на работу, и в данном случае речь идет не только о личном, но и об общественном транспорте. Увеличение транспортной инфраструктуры со временем привело к росту правонарушений и преступлений в данной области. О важности обеспечения безопасности на объектах транспорта задумались еще в начале XX века, что послужило образованию в 1919 году подразделений обеспечения правопорядка на транспорте [2].

В настоящее время важность повышения безопасности движения, полетов и судоходства, безопасность транспортной системы в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации обусловлена повышением требований к эффективной работе подразделений полиции по обеспечению безопасности на объектах транспорта.

Вследствие сосредоточения больших масс людей на ограниченном пространстве, интенсивности и динамичности движения, доступности посещения транспорт является чрезвычайно притягательным местом для совершения преступлений, в том числе и террористических акций [38; 40]. Контроль и досмотр пассажиров, их ручной клади и багажа занимает первоочередное место в системе безопасности на железнодорожном, воздушном и водном транспорте. К объектам транспортной инфраструктуры относятся водный, авиационный и железнодорожный транспорт. Каждый из указанных видов транспорта имеет свою специфику и требует особой подготовленности сотрудников правоохранительных органов. Но особое внимание по праву уделяется охране объектов железнодорожного транспорта. Анализ преступлений, совершенных на объектах транспорта свидетельствует о том, что более 80% преступлений относятся к железнодорожному транспорту.

В своей повседневной деятельности сотрудники органов внутренних дел на транспорте нередко вынуждены вступать в физический контакт с лицами, представляющими крайнюю общественную опасность. Зачастую для предотвращения своего задержания преступники готовы идти на новые, еще более тяжкие преступления с применением холодного и огнестрельного оружия, а также различных предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия.

В таких условиях служебная деятельность сотрудников полиции на объектах транспорта должна отличаться высокой степенью организованности, собранности и правомерной жесткости для максимального обеспечения личной профессиональной и общественной безопасности. Важно учитывать, что от уровня подготовленности данной категории сотрудников к эффективной про-

фессиональной деятельности по пресечению противоправных действий вооруженных преступников напрямую зависят здоровье и жизнь не только самого сотрудника, но и граждан, а также его коллег по работе, а иногда и заложников, которые могут удерживаться преступником [1].

В этих условиях важными компонентами надежности выполнения задач являются не только высокий уровень специальной физической подготовленности сотрудников транспортной полиции, но и их психологическая устойчивость, а также технико-тактическая выучка.

Как свидетельствует опыт оперативно-служебной деятельности, недостаточный уровень владения навыками боевых приемов борьбы, физической, психологической подготовленности, а также тактически грамотных профессиональных действий в условиях ограниченного пространства зачастую приводит к неблагоприятным последствиям.

Существующая нормативно-правовая база, определяющая физическую подготовленность сотрудников МВД России, в полной мере не отражает всех требований к тактическим и комбинационным действиям сотрудников, в том числе и в условиях ограниченности пространства объектов транспортной инфраструктуры. При этом определены лишь необходимые базовые требования, на которых должно основываться дальнейшее совершенствование физических качеств и тактико-технических действий в области применения физической силы и боевых приемов борьбы [4; 5].

Совершенно очевидно, что ограниченность и стесненность пространства накладывают свой специфический отпечаток на технику двигательных действий применения боевых приемов борьбы и тактические действия сотрудников. Так, не все двигательные действия (удары руками и ногами, их комбинации) в ограниченном пространстве будут эффективны и выверены, поскольку стены и объекты транспортной инфраструктуры ограничивают амплитудные траектории ударов и бросков, а также возможности маховых движений с большей амплитудой. При выполнении какого-либо действия сотрудник полиции рукой или ногой при ударе должен учитывать ограниченность пространства, особенно в узких проходах коридоров вагонов и в междомурных пространствах, так как, оступившись или потеряв равновесие, может травмироваться [1].

В отдельных случаях складывающуюся ситуацию значительно может осложнить ограниченная освещенность объектов транспортной инфраструктуры. Важно уметь хорошо ориентироваться в условиях ограниченного пространства и ограниченной видимости, успешно действовать в самых разнообразных и сложных условиях служебной обстановки. С учетом этого сотрудникам полиции необходимо овладеть навыками применения физической силы и боевых приемов борьбы, используя при необходимости специальные средства. Целесообразно уделять большее внимание развитию комплексной защитной и ударной техники руками и ногами в уязвимые места и болевые точки без травматических последствий для задерживаемого при возможном возникновении рукопашного противоборства.

Актуальность проблемы, связанной с технико-тактическим применением сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы, определяется противоречиями между высокими требованиями к профессионально-прикладной и психологической подготовленности сотрудника и отсутствием четких рекомендаций по методике формирования и совершенствования умений и навыков применения физической силы в реальных условиях служебной деятельности.

В данной работе значительное внимание уделяется как методике развития физических качеств (способностей), так и изучению и дальнейшему совершенствованию боевых приемов борьбы. В третьей главе смоделированы наиболее распространенные ситуации, возникающие в служебной деятельности сотрудников полиции, обеспечивающих безопасность на объектах железнодорожного транспорта.

Рассмотрены ситуации и особенности задержания преступников в условиях ограниченного пространства, проведен анализ структуры рукопашного противоборства с преступниками в условиях ограниченного пространства на объектах железнодорожного транспорта.

# 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Современная оперативно-служебная обстановка требует повышения уровня общей физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов. Во время обучения в образовательных организациях МВД России развитию физических качеств (способностей) обучающихся уделяется значительное внимание [34; 40; 41]. Занятия физической подготовкой сотрудников органов внутренних дел направлены на приобретение двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических и психических качеств, которые будут наиболее успешны при выполнении оперативно-служебных задач. Во время занятий физической подготовкой закаляется воля, характер, развивается способность четко и правильно ориентироваться в сложных ситуациях.

Высокий уровень развития физических качеств (способностей), устойчивый навык владения боевыми приемами борьбы, достижение оптимального уровня работоспособности курсантов (слушателей) является одним из значимых факторов дальнейшего успешного выполнения стоящих перед сотрудником ОВД служебных задач.

Общей целью физической подготовки в вузах МВД России является формирование готовности выпускника к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Исходя из цели, формируются следующие частные задачи:

- обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни, организации физической подготовки в органах внутренних дел;
- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность;
- обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих эффективное и правомерное применение физической силы, специальных средств для пресечения противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности;
- воспитание психической устойчивости, морально-волевых качеств [11].

Реализация цели и задач учебной дисциплины (модуля) «Физическая подготовка» в учебном процессе обеспечивается его поэтапным проектированием в рамках дисциплин «Теория физической подготовки», «Физическая подготовка (специальная)», включающей два этапа (базовая подготовка – 1–2 годы обуче-

ния, углубленная подготовка – 3–4 годы обучения), и дисциплины «Физическая подготовка (служебно-прикладная)» – 5 год обучения.

На каждом этапе обучения существуют локальные задачи.

Основными задачами на базовом этапе обучения в вузах являются:

– повышение теоретических знаний о функционировании организма в условиях физических нагрузок, развитии физических качеств, формировании двигательных навыков и т.д.;

- научить приемам страховки и само страховки;
- научить технике выполнения акробатических элементов;
- научить преодолевать различные препятствия;
- повысить уровень физических качеств и функциональных возможностей до уровня, удовлетворяющего условиям минимальной достаточности;
- повысить уровень мотивации у курсантов (слушателей) на занятиях по физической подготовке.

Указанные задачи решаются постепенно, по мере готовности организма обучающегося к физическим нагрузкам. Развитие физических качеств (способностей) должно осуществляться на каждом практическом занятии, так как без минимально необходимого уровня их развития невозможно решение остальных задач. Тренировочный эффект, достигаемый в ходе каждого отдельного занятия, зависит от взаимного наложения (кумуляции) тренировочных эффектов, достигаемых в результате предыдущих и последующих занятий, а также от продолжительности временных интервалов между ними. Различают «ближайший», «отставленный» и «кумулятивный» эффекты учебно-тренировочного процесса [3; 8; 31; 37].

*Ближайший тренировочный эффект* характеризуется сдвигами, произошедшими в организме занимающегося к завершению упражнения или занятия.

*Отставленный тренировочный эффект* – сдвиги, сохранившиеся в организме после перерыва между занятиями, то есть результат преобразования ближайшего тренировочного эффекта, прямо зависящий от временного интервала между занятиями.

*Кумулятивный тренировочный эффект* – результат соединения ближайших и оставленных тренировочных эффектов.

Одной из важных проблем содержания учебно-тренировочного процесса является проблема регулирования нагрузки на занятиях. Регулирование нагрузки – это направленное обеспечение ее оптимального объема и интенсивности. При проведении учебного занятия для обеспечения нужного эффекта необходимо обеспечить оптимальную общую и моторную плотность каждого занятия.

Под общей плотностью занятия принято понимать отношение времени, которое затрачено на физические упражнения, на восприятие и осмысление объяснений, на основную часть занятия, необходимый отдых и др., ко всей продолжительности учебного занятия. Необходимо стремиться к стопроцентной общей плотности занятий и не допускать безосновательных затрат времени [37].

Моторной плотностью характеризует долю двигательной активности в общей длительности занятия (в %). Моторная плотность занятия по физической подготовке должна быть не менее 70–80%.

Основным составляющим продуктивности занятия является физическая нагрузка, которая должна определяться степенью подготовленности обучающихся, их медико-возрастным состоянием, конкретными задачами данного задания.

Под физической нагрузкой понимается степень влияния физических упражнений на организм занимающихся. Одним из качественных показателей физической нагрузки является частотой сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Нагрузка может быть:

- низкой – до 130 ударов в минуту;
- средней – 130–150 ударов в минуту;
- высокой – 150–180 ударов в минуту;
- максимальной – свыше 180 ударов в минуту.

В зависимости от величины ЧСС физическая нагрузка может иметь поддерживающий, оздоровительный или тренировочный эффект. В настоящее время в различных литературных источниках встречаются различные рекомендации по ЧСС при нагрузках. Во многом это зависит от применяемых средств физической культуры и спорта. Зона низкого пульса – это диапазон 110–130 уд/мин, данный режим считается оптимальным для развития выносливости сердечной мышцы, укрепления здоровья. Другие авторы указывают на то, что для развития общей выносливости нужна длительная работа в аэробном режиме. ЧСС – 130–140 уд/мин для менее подготовленных и 140–160 уд/мин для более подготовленных. Максимальный ЧСС достигается, как правило, при выполнении высокоинтенсивных физических нагрузок, коротких по времени. Данный режим применяется чаще всего при развитии силовых, скоростных способностей и различных форм их проявления.

## **1.1. Специально-подготовительные и акробатические упражнения**

Под специально-подготовительными упражнениями понимают те упражнения, которые по характеру и структуре движений имеют значительное сходство с изучаемыми приемами борьбы или близки им по форме и характеру проявляемых физических качеств. Основная задача специально-подготовительных упражнений заключается в развитии физических качеств, совершенствовании координации движений и наращивании функциональных возможностей организмов, укреплении мелких мышечных групп и т.д. [15].

Группа специально-подготовительных упражнений достаточно объемна и включает в свое содержание большое количество упражнений, в том числе сложных с координационной точки зрения.

Одной из таких групп являются упражнения из раздела акробатики: кувырки, самостраховки, перекаты и т.д.

Обучение кувыркам, приемам самостраховки производится с освоения группировки, после чего следует переходить к изучению конечных положений тела после падения (см. рис. 1.1).

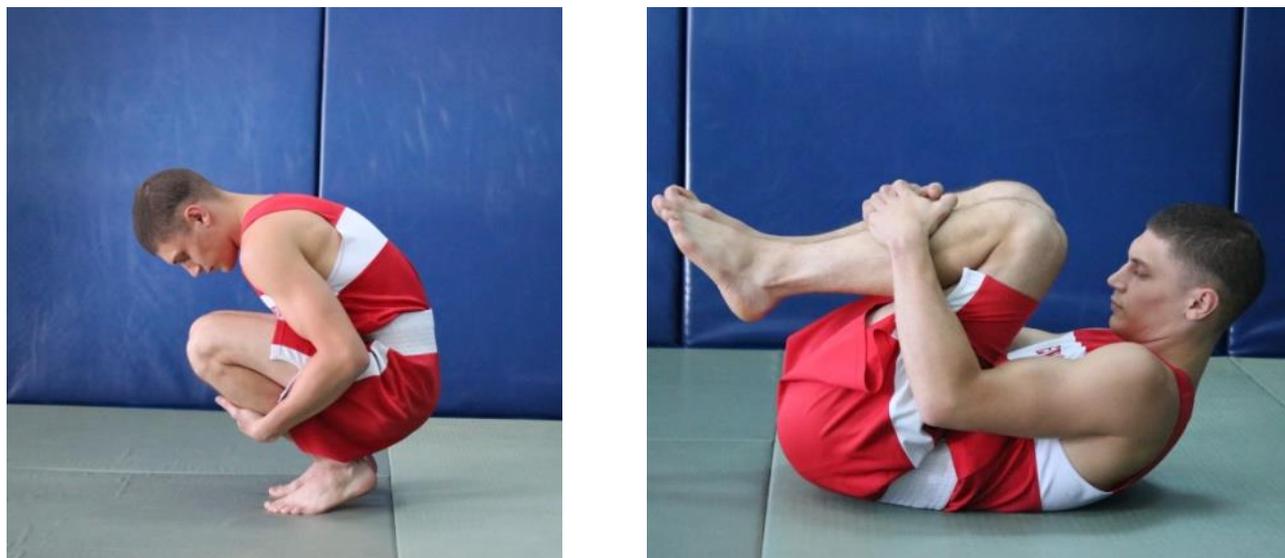


Рисунок 1.1. Положение группировки

Группировка – согнутое положение тела, когда колени подтянуты к плечам, подбородок прижат к груди, локти прижаты к туловищу, а руки захватывают голени снаружи.

Положение группировки следует изучать как в положении «приседа», так и лежа. На рисунках 1.1 и 1.2 изображены как виды группировок, так и переход из одного положения группировки в другое – перекат.

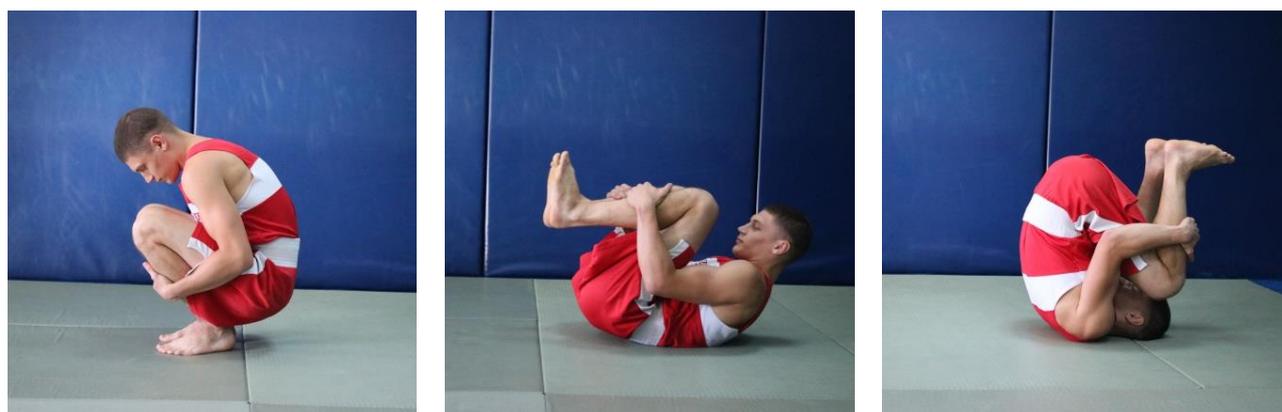


Рисунок 1.2. Перекат в группировке

Перекаты – вращательные движения, без переворачивания через голову, с последовательным касанием опоры частями тела. Они могут выполняться в группировке (см. рис. 1.2) или прогнувшись (см. рис. 1.3).

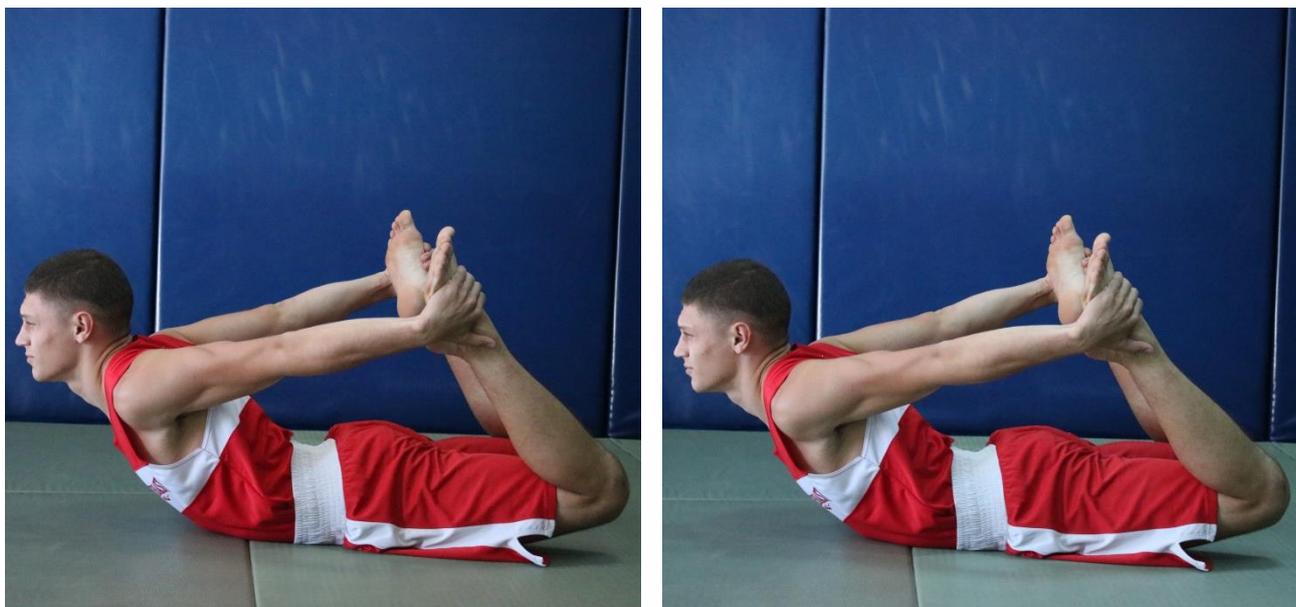


Рисунок 1.3. Перекат прогнувшись

Более сложными акробатическими упражнениями являются кувырки. Кувырки – вращательные движения тела с переворотом через голову и последовательным касанием опоры. Их разделяют по способам выполнения и направлению движения (вперед, назад).

Кувырок вперед (см. рис. 1.4). Из упора присев, руки поставить спереди, прижав подбородок к груди. Выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки. Оттолкнувшись ногами, выполнить перекат через голову. В момент переката необходимо сгруппироваться, захватив руками голени и подтянув колени к плечам. Перекат заканчивается переходом в присед.



Рисунок 1.4. Кувырок из положения упора присев

Кувырок вперед рекомендуется изучать по следующей схеме: кувырок из положения упора присев; кувырок из положения полуприседа; кувырок из положения стойки; полет кувырок (см. рис. 1.5); полет кувырок через партнера.



Рисунок 1.5. Полет кувырок

Кувырок назад (см. рис. 1.6). Из упора присев, прижать подбородок к груди, поставить руки перед собой. Отклоняясь назад, выполнить переворот назад через голову, помогая при этом себе руками, располагая их около головы.



Рисунок 1.6. Кувырок назад

Перевороты – вращательные движения тела с полным переворачиванием с промежуточной опорой руками или головой, с одной или двумя фазами полета (см. рис. 1.7). Их различают по способам исполнения и направлению движения.

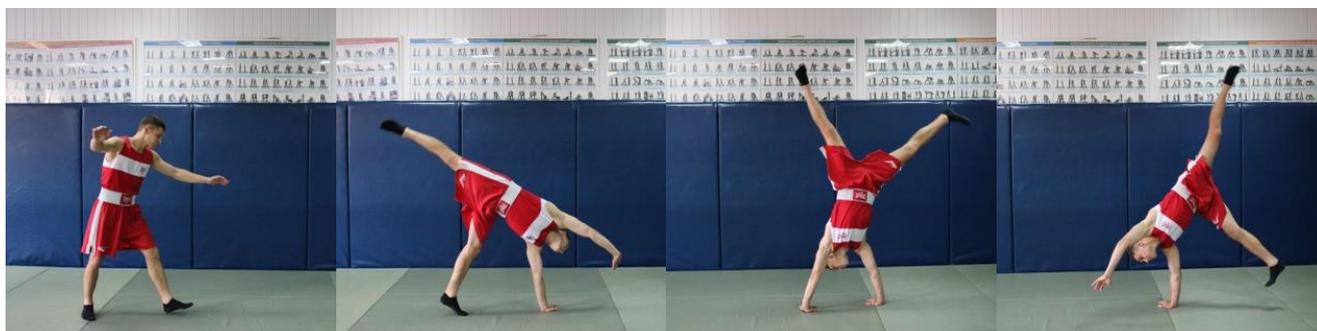


Рисунок 1.7. Переворот левым боком

Для отработки безопасных падений разработаны специальные упражнения, позволяющие смягчить падение или сделать его почти безболезненным, с возможностью перехода в положение приседа или стойки. Это достигается умением напрягать мышцы тела, группироваться в момент приземления в сочетании погашением скорости движения, путем увеличения площади тела, соприкасающейся с землей (ковром), и активным ударом рук о поверхность. Конечное положение – из положения лежа на боку, прижать к груди колено одноименной ноги, правую поставить перед левой голенью на стопу. Туловище согнуть, прижав подбородок к груди, левую руку положить ладонью вниз около колена левой руки, правую поднять вверх.

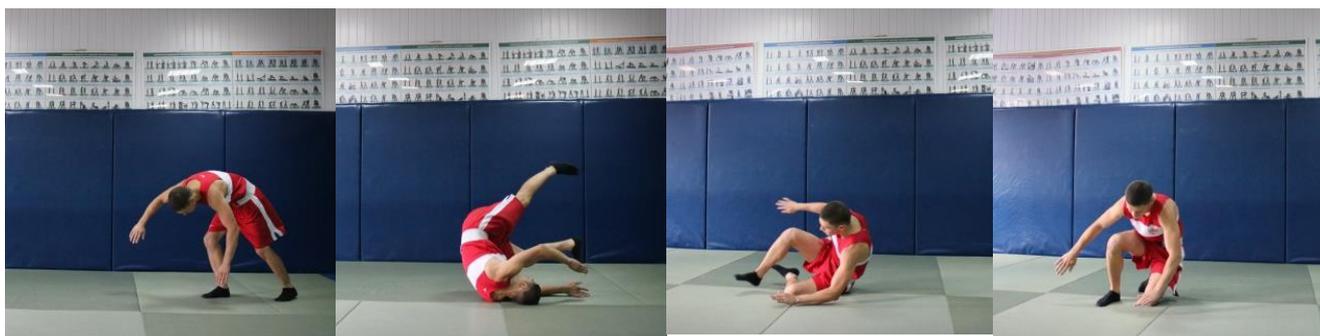


Рисунок 1.8. Кувырок с самостраховкой через правое плечо

Кувырок с самостраховкой (см. рис. 1.8) рекомендуется изучать по следующей схеме: из положения приседа или стоя на одном колене; из положения полуприседа, в наклоне; из положения стойки; из положения стойки через партнера.

При падении на спину нельзя расслабляться, откидывать голову или падать на голову, выставлять локоть или прямую руку для упора. Навыки падений следует воспитывать посредством освоения простейших падений с постепенным усложнением условий их выполнения путем смены исходных положений. Конечное положение – из положения лежа на спине, прижать колени и подбородок к груди, руки расположить ладонями вниз под углом 45–50° по отношению к туловищу (см. рис. 1.9).



Рисунок 1.9. Самостраховка при падении на спину

Изучение падений на спину рекомендуется выполнять сначала самостоятельно, после этого – через партнера, стоящего в упоре на коленях.

Падение вперед с опорой на руки может выполняться из различных исходных положений: стоя на коленях, из стойки. Из стойки выполнить падение вперед и приземлиться на слегка согнутые руки, амортизируя свое падение их сгибанием в момент приземления (см. рис. 1.10).

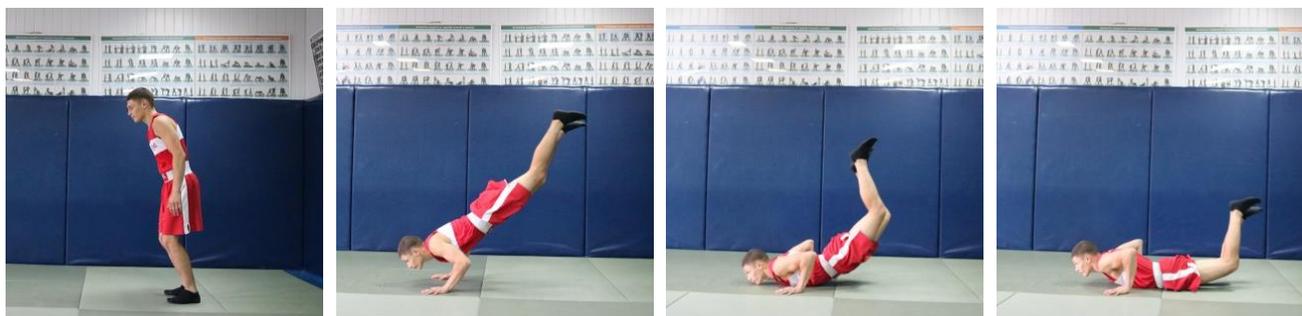


Рисунок 1.10. Падение вперед с перекатом

Падение вперед рекомендуется изучать по следующей схеме: падение вперед из положения стоя на коленях; падение вперед из положения стойки.

Характерные ошибки при изучении падений:

- при падении на спину голова откидывается назад, руки раскидываются в стороны, ладонями вверх, либо между туловищем и руками угол более 45–50 ;
- при падении на бок подбородок не прижимается к груди, рука откидывается в сторону ладонью вверх, ноги располагаются горизонтально по отношению друг к другу, ударяясь коленями в момент приземления, одна или обе ноги выпрямлены:

– при падении вперед с опорой на руки приземление производится на прямые руки, туловище прогибается в пояснице, голова не отвернута в сторону.

Основным методом развития специально-подготовительных упражнений является повторный метод. Повторный метод представляет собой многократное повторение однотипных упражнений либо действий, выполняемых через небольшие промежутки времени. Например, при изучении одного из базовых акробатических упражнений, таких как кувырок назад, рекомендуется в разминке выполнять перекаты на спине – неполное вращение тела без переворота через голову, которое происходит в последовательном касании пола сначала таза, затем спины и лопатками. На данном этапе стоит добиваться у курсантов выполнения перекатов с округлой спиной, с положением группировки (ноги согнуты и разведены в стороны, плотно прижаты к груди, руки находятся на нижней трети голени), подбородок прижат к груди.

## **1.2. Развитие физических качеств (способностей) в условиях образовательных организаций МВД России**

### **1.2.1. Развитие силовых качеств (способностей)**

Анализируя требования к развитию физических качеств (способностей), предъявляемых к сотруднику полиции, необходимо отметить достаточно высокие критерии. Безусловно, физическая подготовка сотрудника полиции должна учитывать особенности его служебной деятельности.

Для того чтобы определить приоритетные направления в развитии физических качеств у сотрудников органов внутренних дел, необходимо проанализировать их деятельность, оценить ситуации, в которых физические качества могут проявляться чаще всего, а именно ситуации, когда сотрудник полиции может применять и применяет физическую силу с учетом специфики служебной деятельности.

В исследованиях ряда авторов указано, что в 36 контактах сотрудников полиции с правонарушителями все они носили характер непосредственно рукопашного единоборства. По времени указанные ситуации продолжались от 24 сек до 16 мин и носили в основном характер скоростно-силовой работы, в случае увеличения времени задержания – силовой выносливости, с проявлением в отдельные моменты «взрывной силы» [36]. В других исследованиях указано, что наряду с другими физическими качествами отмечается важное значение проявления выносливости к скоростно-силовой работе большой мощности с максимальной интенсивностью в рукопашных единоборствах [14].

В ряде исследований специалисты отмечают, что разнообразие требований, предъявляемых к деятельности сотрудников органов внутренних дел при захвате правонарушителей, предполагает совершенствование всех основных форм проявления физических качеств и силовых возможностей, т.е. «взрывной силы», «абсолютной силы», «силовой выносливости» [15; 16].

Наиболее важными физическими качествами, по мнению респондентов, являются сила (ответили 31% опрошенных), выносливость (28%) и скоростные способности (24%). Учитывая, что при мышечной работе, связанной с задержанием правонарушителя, эти физические качества проявляются в комплексе, а также то, что большинство респондентов затруднились в определении наиболее важного для сотрудника полиции физического качества и указали несколько вариантов ответа, необходимо рассматривать их в комплексе – как силовую выносливость, скоростно-силовые способности и т.д.

Приемы задержания, сопровождения, боевые приемы борьбы и иные тактико-технические действия сотрудников полиции могут быть эффективны только при достаточной физической подготовленности применяющего их сотрудника и правильности их применения, с учетом сложившейся ситуации,

антропометрических данных и подготовленности сотрудника полиции и правонарушителя.

Таким образом, при организации физической подготовки сотрудника органов внутренних дел необходимо уделять повышенное внимание силовой, скоростно-силовой подготовке и силовой выносливости. Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайшее время (взрывом) позволит сотруднику на доли секунды опередить преступника, умение четко и мощно противодействовать правонарушителю после длительного преследования, выполняя техническое действие (прием), позволит спасти собственную жизнь и жизни окружающих, успешно провести операцию по задержанию преступников и правонарушителей [14; 15].

Все это не только предопределяет важность развития высокого уровня силовых, скоростно-силовых качеств, столь необходимых при выполнении служебных задач, но и определяет положительное влияние специальной силовой подготовки на профессиональную деятельность сотрудника органов внутренних дел. Однако следует помнить, что не менее важное значение при выполнении операций по задержанию правонарушителя, наряду с должным развитием силовых возможностей, занимает развитие этих способностей у наиболее важных и необходимых при данной работе ведущих мышечных групп.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определённой физической деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила представляет собой способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) [37].

Контрольные упражнения, определяющие уровень развития силовых способностей у сотрудников правоохранительных органов указаны в приказе МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [29].

**Для мужчин:**

- подтягивание на перекладине;
- сгибание разгибание рук в упоре лежа;
- жим гири;
- поднос прямых ног к перекладине;
- сгибание разгибание рук в упоре на брусках;
- силовое комплексное упражнение.

**Для женщин:**

- сгибание разгибание рук в упоре лежа;
- наклоны вперед из положения лежа в течение 1 минуты;
- силовое комплексное упражнение.

Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» содержит рекомендации по обучению и тренировкам в выполнении контрольного упражнения [28].

**Подтягивания на перекладине** выполняются из положения виса на перекладине, хватом сверху, руки на ширине плеч. Сибая руки, необходимо подтянуться до положения подбородка выше перекладины и вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять плавно, без рывков и помощи ног, стараться сводить лопатки, не стремиться выполнить подтягивание только за счет сгибания рук (см. рис. 1.11).



Рисунок 1.11. Подтягивания на перекладине

Цель упражнения – определение силовых способностей мышц плечевого пояса и верхней части спины и их развитие.

Разучивание выполнения подтягивания на перекладине заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для этого используются следующие подготовительные упражнения:

- вис на прямых руках. Задача – как можно дольше висеть на перекладине на прямых руках, соблюдая все требования;
- вис на согнутых руках. Задача – висеть на перекладине на согнутых руках, сохраняя правильное положение тела, 3–5 сек;
- подтягивание на перекладине с внешней помощью, а также с посторонним контролем правильного положения тела;
- подтягивание на перекладине с прыжка.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения заключается в повторном выполнении подтягиваний на перекладине в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений, и планируется по следующей методике: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине – 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1 – 7x1), соответственно при 2 – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10.

Для увеличения воздействия на широчайшие мышцы спины рекомендуется выполнение с более широким хватом перекладины. Возможны выполнения подтягиваний с более узким хватом, обратным хватом, параллельным хватом и т.д. Разные варианты хвата позволяют сместить акцент нагрузки на те или иные группы мышц верхней части туловища.

**Сгибания и разгибания рук в упоре лежа** выполняются из положения упор лежа на горизонтальной поверхности, постановка кистей на ширине плеч, ладони параллельны, так чтобы пальцы были направлены вперед, взгляд направлен вперед. Медленно, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься до касания грудью пола, туловище напряжено. Бедра и колени не касаются пола. Вернуться в исходное положение, разогнув руки (см. рис. 1.12).



Рисунок 1.12. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа

Цель упражнения – определение силовых способностей мышц плечевого пояса, грудных мышц и их развитие.

При разгибаниях рук в упоре лежа необходимо особое внимание уделять положению локтевых сгибов, следить за тем, чтобы в нижней фазе в локтевом сгибе был острый угол – менее  $90^\circ$ , а также, при разведенных в стороны локтях акцент нагрузки смещается на грудные мышцы, при разгибаниях рук, когда локтевые сгибы движутся вдоль туловища, большую нагрузку получают трехглавые мышцы плеча.

Разучивание способа выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения в положении упор в облегченных условиях, посильном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2–2,5 мин. Например, для выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо выполнить 16 повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. 85% от 16 повторений составляет 13–14 раз. Возможны как упрощение выполнения разгибаний рук в упоре лежа за счет упора на возвышенность, так и усложнение за счет: более узкой постановки кистей, упора ногами на возвышенность, упора на кулаках или гантелях, выполнения более энергичных отжиманий с хлопками, отжиманий волной, отжиманий на одной руке и т.д. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре, лежа с отталиванием от горизонтальной поверхности (пола) – плиометрические сгибания и разгибания рук в упоре, лежа, способствуют развитию скоростно-силовых способностей мышц плечевого пояса.

**Жим гири** выполняется из исходного положения – стойка ноги врозь, плечо прижато к туловищу, гиря на сгибе локтевого сустава, локоть упирается в живот, кисть прямо, ноги прямые. Не сгибая ног в коленных суставах, выжать гирю вверх (допускается использование толчкового движения ногами) до полного выпрямления руки, опустить гирю на грудь, амортизируя ногами, принять исходное положение. Вторая рука свободно, туловище прямо, в верхнем положении рука находится на уровне головы (см. рис. 1.13).

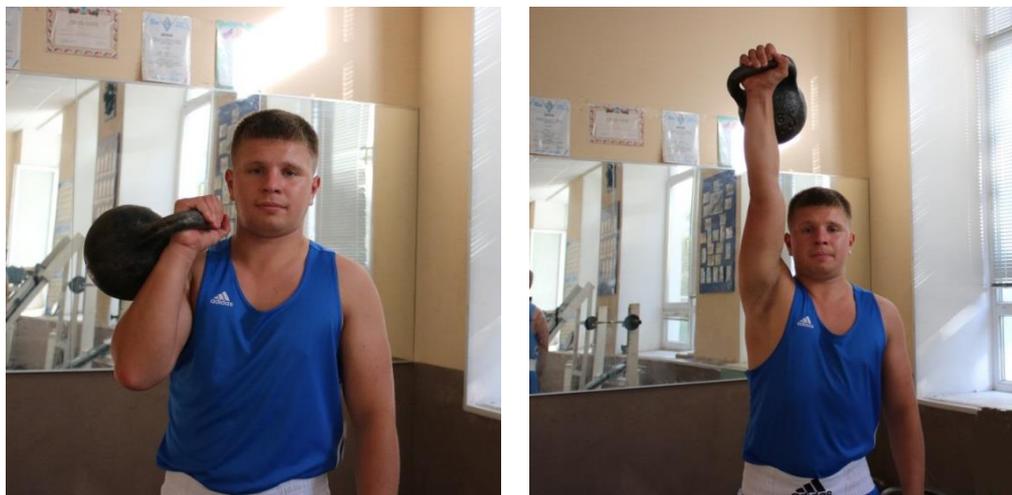


Рисунок 1.13. Жим гири

Цель упражнения – определение силовых способностей мышц плечевого пояса и их развитие.

Тренировка в жиме гири выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях, то есть с отягощениями, посильными для выполнения 85% от требуемого количества жимов. Отдых между подходами 2–2,5 мин. Арсенал средств гиревого спорта достаточно разнообразен. В тренировочный процесс можно включать как выполнение упражнений с различной массой отягощения (гири 16 кг, 24 кг, 28 кг, 32 кг и т.д.), различные толчковые, жимовые, рывковые упражнения. Большинство упражнений могут выполняться не только одной, но и двумя руками [16].

**Наклон вперед** выполняется из исходного положения лежа на спине, пальцы рук сцеплены на затылке (см. рис. 1.14). Выполнить подъем туловища до касания локтями коленных сгибов и вернуться в исходное положение.



Рисунок 1.14. Наклон вперед

Цель упражнения – определение силовых способностей мышц живота и их развитие.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения в наклонах вперед из положения лежа на спине выполняется многократным повторением этого упражнения в различных условиях: лежа на горизонтальной поверхности с согнутыми в коленных суставах ногами; с зафиксированными ногами; изменить угол наклона туловища так, чтобы уровень линии головы был ниже уровня линии ног и т.д. В каждой рабочей серии рекомендуется выполнять в количестве 85% раз от максимума. Отдых между подходами 2–2,5 мин.

**Поднос прямых ног к перекладине** выполняется из положения виса на перекладине (см. рис. 1.15). За счет напряжения мышц живота осуществляется подъем прямых ног до касания перекладины. Необходимо стремиться к тому, чтобы ноги не сгибались в коленных суставах.



Рисунок 1.15. Поднос прямых ног к перекладине

Цель упражнения – определение силовых способностей мышц живота и их развитие.

Тренировка в выполнении данного упражнения заключается в многократном его повторении. В качестве подводящих упражнений необходимо выполнять подъем ног из положения лежа на спине, упора на брусьях. В каждой рабочей серии рекомендуется выполнять в количестве 85% раз от максимума. Отдых между подходами 2–2,5 мин.

**Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях** выполняются из положения упора на брусьях, локти направлены вдаль туловища, ладони параллельны, так чтобы пальцы были направлены вперед, взгляд направлен вперед. Медленно, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься до положения плечевой кости ниже параллели с брусьями и вернуться в исходное положение, разогнув руки (см. рис. 1.16).



Рисунок 1.16. Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях

Цель упражнения – определение силовых способностей мышц плечевого пояса, грудных мышц и их развитие.

При разгибаниях рук в упоре на брусьях необходимо особое внимание уделять положению локтевых сгибов, следить за тем, чтобы в нижней фазе в локтевом сгибе был острый угол – менее  $90^\circ$ , при разгибаниях рук, когда локтевые сгибы движутся вдоль туловища, большую нагрузку получают трехглавые мышцы плеча.

Разучивание способа выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук.

Тренировка в выполнении данного контрольного упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения в положении упор в облегченных условиях, посильном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2–2,5 мин. Например, для выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо выполнить 16 повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. 85% от 16 повторений составляет 13–14 раз. Возможны как упрощение выполнения разгибаний рук в упоре лежа за счет упора на возвышенность, так и усложнение за счет более узкой постановки кистей, упора ногами на возвышенность, упора на кулаках или гантелях, выполнения более энергичных отжиманий с хлопками, отжиманий волной, отжиманий на одной руке и т.д. [3].

**Силовое комплексное упражнение** (женский вариант выполнения) включает в свое содержание два упражнения, выполняемых поочередно, без отдыха между упражнениями и сериями. Силовое комплексное упражнение включает в себя: наклоны вперед, из положения лежа, руки вдоль туловища; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (см. рис. 1.17).

Цель упражнения – определение уровня силовой выносливости.

В качестве подготовки к выполнению данного норматива применяется как отдельное выполнение составляющих его упражнений, так и выполнение силового комплексного упражнения в целом, но в облегченных условиях:

– уменьшение или увеличение количества повторений в упражнениях;

- регулировка промежутков отдыха между сериями;
- снижение или повышение интенсивности выполнения упражнения.

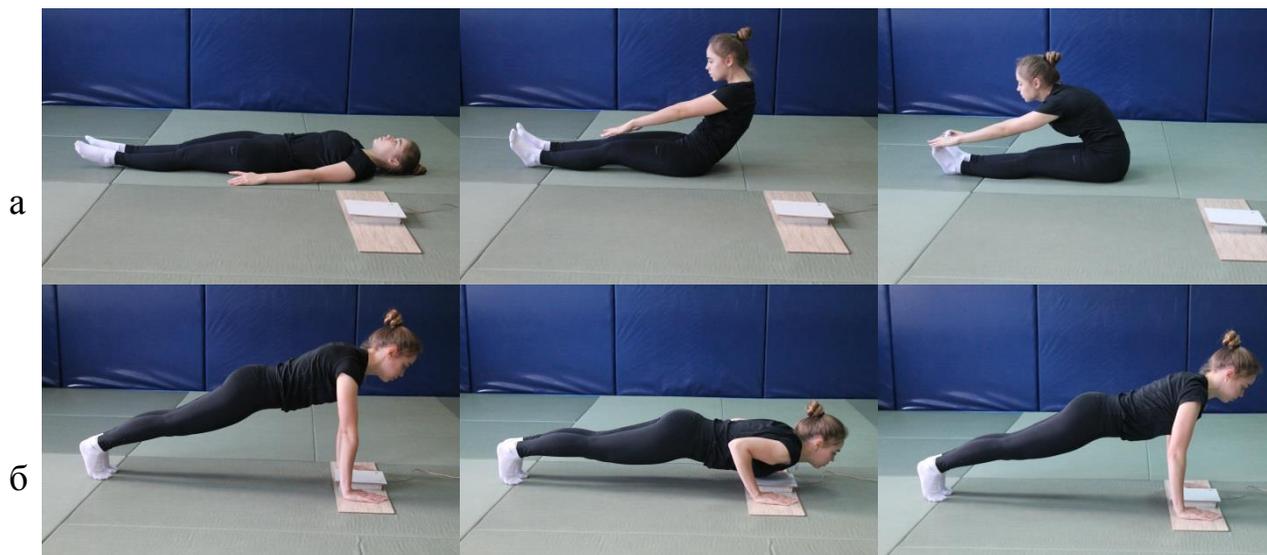


Рисунок 1.17. Силовое комплексное упражнение: а) наклоны вперед, из положения лежа, руки вдоль туловища; б) сгибание и разгибание рук, в упоре лежа

**Силовое комплексное упражнение** (мужской вариант выполнения) включает в свое содержание четыре упражнения, выполняемых поочередно, без отдыха между упражнениями и сериями (см. рис. 1.18).

Силовое комплексное упражнение включает в себя сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; переход из положения упора присев в упор, лежа, прыжком; одновременный подъем ног и туловища из положения лежа на спине; выпрыгивание из приседа, руки за головой.

Цель упражнения – определение уровня силовой выносливости и ее развитие.

В качестве подготовки к выполнению данного норматива применяется как отдельное выполнение составляющих его упражнений, так и выполнение силового комплексного упражнения в целом, но в облегченных условиях:

- уменьшение или увеличение количества повторений в упражнениях;
- регулировка промежутков отдыха между сериями;
- снижение или повышение интенсивности выполнения упражнения.



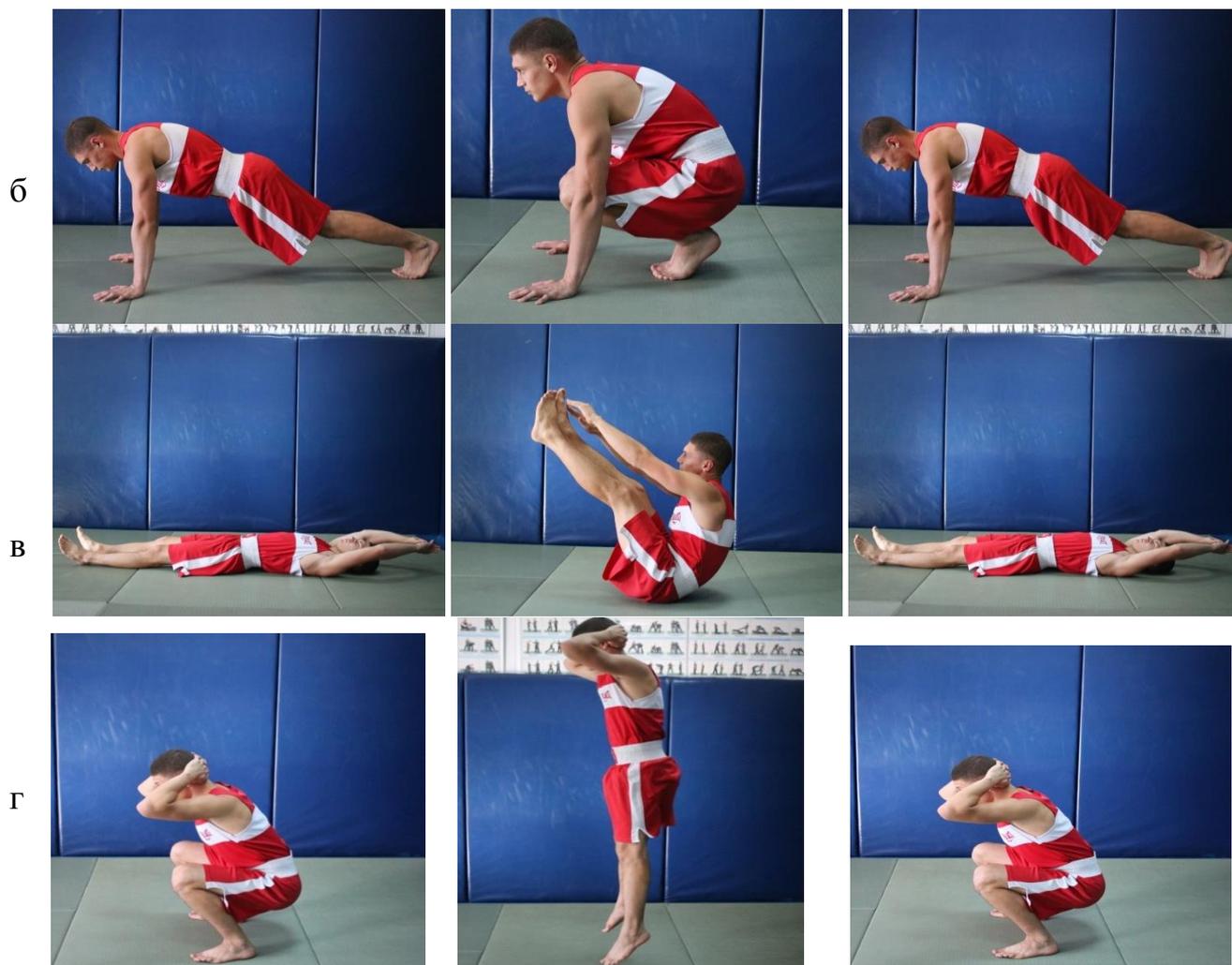


Рисунок 1.18. Силовое комплексное упражнение (мужской вариант выполнения): а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; б) переход из положения упора присев в упор лежа, прыжком; в) одновременный подъем ног и туловища из положения лежа на спине; г) выпрыгивание из приседа, руки за головой

Одним из наиболее эффективных средств развития силовых качеств (способностей) является метод повторных усилий, т.е. выполнение упражнений с собственным весом либо с неопредельным отягощением. Данный метод хорошо применяется в начале обучения, так как достигается большой объем в количестве повторений, и это дает больше возможностей для контроля и самоконтроля курсантов и слушателей, а также снижает уровень травматизма на занятиях (по сравнению с методом максимальных усилий).

## 1.2.2. Развитие скоростных качеств (способностей)

Проведенный нами опрос сотрудников полиции позволил выявить, что при пешем преследовании чаще всего преодолевается дистанция до 100 метров – 48% опрошенных. Реже преодолевается дистанция до 200 метров (33%) и 400 метров (10%), крайне редко до 1000 метров и более – 6% и 3% соответственно. Эти данные позволяют утверждать о том, что скоростные способности являются достаточно важным физическим качеством для сотрудника полиции [8; 23].

Под скоростными способностями понимают возможности человека, которые обеспечивают выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий временной промежуток. Также используется такое определение, как быстрота – способность человека выполнять двигательные действия в максимально короткое время. Понятие «скоростные способности» включает в себя большой комплекс возможностей человека, к которым относятся:

- быстрота двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частота и темп движений;
- способность к длительному поддержанию скорости;
- способность максимально быстро набирать скорость.

Проявление скоростных способностей зависит от ряда факторов, таких как:

- подвижность нервных процессов, скорость возникновения возбуждения и торможения в коре головного мозга;
- соотношение различных мышечных волокон, а также их эластичность;
- внутри- и межмышечная координация;
- совершенство в технике выполнения упражнений;
- степень развития координационных, силовых способностей, гибкости;
- скорость расщепления АТФ в мышцах, ее количество в мышцах;
- условия, в которых они должны проявляться (температура окружающей среды, покрытие при беге и т.д.).

Для определения уровня развития скоростных способностей у сотрудников полиции применяются следующие контрольные упражнения:

- бег 100 метров;
- челночный бег 4x20 метров;
- челночный бег 10x10 метров.

Результат выполнения челночного бега зависит от нескольких факторов: скоростно-силовых способностей мышц ног; техники бега по дистанции и техники поворота.

Для развития скоростно-силовых способностей мышц ног используются беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20–40 метров по 5–8 раз: гладкий (без поворотов) бег на 20–40 метров с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3–5 раз); прыжки с ноги на ногу (5 шагов 3–5 раз); прыжки с ноги на ногу (10 шагов 3–4 раза); прыжки вверх из приседа (10–15 прыжков 3 раза); прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (6–8 прыжков 3 раза) [24].

Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10–15 м со скоростью и с продолжительностью, близкими соответственно к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного упражнения, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности.

Основной метод – выполнение беговых упражнений по 3–6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения: челночный бег 6х6 метров 3–4 раза с максимальной скоростью; челночный бег 10х10 метров 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной; челночный бег 16х6 метров 2–3 раза со скоростью 85–90% от максимальной; челночный бег 8х15 метров 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной; бег в подъем 15–20 градусов 6х10 метров с максимальной скоростью; бег в подъем 15–20 градусов 2–4 x 25–30 м со скоростью 85–90% от максимальной; прыжки с ноги на ногу в подъем 15–20 градусов 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза; спринтерский бег 2 раза по 200 м [31].

Для разучивания и тренировки положения тела в повороте рекомендуется начать с выполнения на месте выпада вправо (влево) с согнутыми руками. Затем из стартового положения пробежать в медленном темпе 5–6 шагов и выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. На первом этапе необходимо выполнять разворот с касанием опоры рукой. Это способствует самопроизвольному опусканию плеч. На следующем этапе разучивания после поворота, не останавливаясь, продолжить движения в обратную сторону (2–3 шага) с целью тренировки ускорения после поворота.

Для развития скоростных способностей достаточно часто применяется соревновательный метод. Данный метод характеризуется наибольшей интенсивностью в условиях состязания. Обучающиеся делятся на команды (на 2 или 3 в зависимости от общего количества), и выполняют упражнения эстафетного типа. Например, эстафета в виде челночного бега (один этап 2, 4 либо 6 отрезков на одного участника).

Развитие быстроты двигательной реакции – один из наиболее сложных процессов. В конкретном случае речь идет о скорости передачи нервных импульсов в ЦНС, которая по утверждению ряда исследований является врожденной и в течение жизни практически не изменяется. Поэтому наибольшему тренировочному воздействию поддается подвижность нервных процессов, а именно обработка нервного импульса в ЦНС и формирование ответного сигнала.

Быстрота двигательной реакции бывает простой и сложной. Примером простой двигательной реакции является реакция спортсмена на заранее известный раздражитель, например, выстрел сигнального пистолета на старте. Все остальные типы реакции будут сложными. В сложных типах реакции в свою очередь различают:

- реакцию на движущийся объект;
- реакцию выбора.

Как раз сложные виды реакции и проявляются чаще всего в единоборствах и спортивных играх. При тренировке сложной реакции на двигательный объект большое внимание необходимо уделять так называемому «скрытому периоду реакции», который включает в себя четыре элемента:

- визуальный контакт с предметом;
- оценка направления и скорости движения;
- выбор плана действия;
- осуществление выбранного плана.

Для развития данных элементов необходимо:

- постепенное увеличение скорости движения объекта;
- постепенное сокращение дистанции;
- уменьшение размера объекта.

При тренировках вырабатывается не только реакция на движущийся объект, но и способность предугадывать траекторию движения объекта. Это может происходить в случае появления большого двигательного опыта в той или иной деятельности.

Реакция выбора наиболее сложный тип реакции. Данный тип реакции связан с выбором своего двигательного действия в зависимости от двигательных действий партнера. В этом случае время реакции будет зависеть от количества двигательных действий, которыми владеет конкретный человек. В данном случае необходимо осуществлять обучение в двух направлениях:

- постепенное усложнение ответных действий – в начале ответ на одиночные действия, в дальнейшем на комбинации и т.д.;
- развитие способности читать действия оппонента – обучение реагировать не на действия противника, а на подготовительные его действия в зависимости от исходного положения и т.д.

Проявление скоростных способностей в той или иной ситуации, действию достаточно своеобразный процесс, что оказывает отрицательное влияние при их переносе с одного вида проявления на другой. Достаточно сильный перенос возможен только в схожих по координационным и биомеханическим характеристикам движениях. Например, значительное увеличение результата в прыжке может оказать положительное влияние на результаты спринтерского бега, но не скажется существенно на результатах в плавании на короткие дистанции.

### **1.2.3. Развитие гибкости**

Несмотря на то, что необходимость высоких показателей гибкости для сотрудников полиции не исследована, ее развитие является важным условием общей физической подготовки. Высокие показатели гибкости позволяют:

- быстрее осваивать новые двигательные элементы;
- улучшить восстановительные процессы после тренировочных занятий;
- снизить возможность получения травмы;
- экономнее с энергетической точки зрения выполнять двигательные акты и т.д.

Гибкость представляет собой способность человека выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движений [37]. Выделяют различные виды гибкости:

По форме проявления различают активную и пассивную гибкость.

**Активная гибкость** подразумевает выполнение движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц. Она зависит от состояния ЦНС и волевых усилий. Существенное влияние на проявление активной гибкости также оказывает возбудимость растягиваемых мышц, которая препятствует чрезмерному растяжению мышечных волокон.

**Пассивная гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой под воздействием внешних сил: внешнего отягощения, усилий партнёра, специальных приспособлений и т.п. Она зависит от формы суставных костей, эластичности мышц, связок и сухожилий. Пассивная гибкость всегда выше активной гибкости [23].

По способу проявления выделяют динамическую и статическую гибкость. Динамическая гибкость проявляется в различных движениях, махах, а статическая – при удержании определённого положения.

Кроме того, в теории спорта принято выделять общую и специальную гибкость. Общая гибкость представляет собой высокую подвижность во всех суставах тела, которая позволяет выполнять упражнения с большой амплитудой, а специальная гибкость определяется амплитудой движений, характерной для техники конкретного двигательного действия. Специальная гибкость, как правило, определяет эффективность профессионально-прикладной (соревновательной) деятельности.

Основное влияние на проявление гибкости оказывает ряд факторов:

- анатомический, т.е. кости являются ограничителями движений; их форма определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, пронация, супинация, вращение);
- центрально-нервная регуляция тонуса мышц и межмышечная координация – способность произвольно расслаблять растягиваемые и напрягать осуществляющие движение мышцы.

Существенное влияние на проявление гибкости оказывают также внешние условия:

- время суток – днём и вечером (12–17 часов) гибкость выше, нежели утром;
- температура окружающей среды – к примеру, при 5–10°C гибкость ниже, чем при 20–30°C;
- разминка – после разминки гибкость повышается;
- температура тела – например, подвижность в суставах увеличивается после 10 минут пребывания в сауне.

Функциональное состояние организма тоже способно оказывать влияние на подвижность суставов. Так, усталость способствует уменьшению активной гибкости (ввиду снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения) и повышению пассивной (ввиду пониженного тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Развитие гибкости достигается путем применения упражнений, направленных на растягивание мышц и связок. В спортивной практике применяются динамический, статический и смешанный режим растягивания.

Динамические упражнения включают в себя различные наклоны, маховые и рывковые упражнения, которые, как правило, выполняются в движении.

Статические упражнения представляют собой удержание определенного положения с растянутым положением мышц за счет мышечных усилий.

На практике чаще всего применяются смешанные упражнения, например, маховые движения ногами с последующим удержанием максимально растянутого положения тела в течение нескольких секунд.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, т.е. многократное повторение однотипных упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности суставов. В процессе выполнения данных упражнений необходимо придерживаться:

- включение упражнений в разминку (как динамических, так и статических), направленных на развитие гибкости;
- количество движений в одном подходе не менее 10;
- максимальная амплитуда движений;
- темп 40-60 движений в минуту;
- при упражнениях на статику принятое положение удерживается 20–40 сек.

Растягивание мышц также необходимо для реабилитации мышц после физической нагрузки для улучшения кровотока к мышечным волокнам, которое способствует наиболее быстрому восстановлению работоспособности.

#### **1.2.4. Развитие координационных способностей**

Координационные способности имеют важное значение в процессе подготовки сотрудника правоохранительных органов:

- без минимально необходимого уровня развития координационных способностей будет невозможным как изучение новых двигательных действий, так и совершенствование ранее изученных;
- основы боевых приемов борьбы, применяемых сотрудником полиции при задержании правонарушителя, составляют сложные с координационной точки зрения двигательные действия;
- преследование правонарушителя (как в пешем порядке, так и на транспорте) сопровождается постоянной сменой скорости и направления движения, а также быстрым принятием решений, что предполагает наличие у сотрудника полиции значительного багажа разнообразных двигательных навыков и т.д.

Координационные способности – это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями [6].

К основным видам координационных способностей относятся:

- способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений;
- способность к сохранению устойчивой позы (равновесия);
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к произвольному расслаблению мышц;
- координированность движений.

Упражнений, направленных на развитие координационных способностей, достаточно много.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Выделяют общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. Одно из основных и общедоступных средств для развития координационных способностей составляют общеподготовительные упражнения динамического характера, которые охватывают все основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), простые и достаточно сложные упражнения, которые выполняются в измененных условиях, при различных положениях тела и его частей, в разные стороны: различные элементы акробатики (кувырки, перевороты, различные перекаты и др.), упражнения, направленные на удержание и развитие равновесия.

Огромное значение на развитие координационных способностей оказывает изучение правильной техники естественных движений: бега, различных видов прыжков (в длину, высоту, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для развития способности мгновенно и эффективно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными методами являются различные единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности и др.

Отдельную группу средств и методов составляют упражнения с конкретной направленностью на отдельные психофизиологические функции, которые обеспечивают управление двигательных действий и их регуляцию. Это такие упражнения, которые направлены на выработку чувства времени, пространства, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения специального характера, предназначенные для совершенствования координации движений, разрабатываются с учетом специфики конкретного вида спорта или профессии. Это координационно похожие упражнения с технико-тактическими действиями в конкретном виде спорта или трудовыми действиями.

На учебном занятии с курсантами и слушателями применяют две группы таких средств:

а) подводящие упражнения, которые способствуют освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) развивающие упражнения, которые направлены непосредственно на развитие координационных способностей, проявляющихся в определенных видах спорта (например, скоростное набрасывание партнером в течение 1 минуты).

Упражнения, с помощью которых происходит развитие координационных способностей, будут эффективны лишь до тех пор, пока они не будут выполняться на уровне навыка. После чего данные упражнения теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не способствует дальнейшему развитию координационных способностей.

Выполнение упражнений, направленных на развитие координационных способностей, необходимо планировать на первую половину основной части учебного занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению нервной системы обучающихся.

Методика совершенствования координационных способностей.

При развитии координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

– освоение новых разнообразных движений с дальнейшим увеличением их координационной сложности. Данный подход активно используется в базовом физическом воспитании, а также на начальном этапе обучения. При изучении новых упражнений курсанты и слушатели не только пополняют свой двигательный опыт, но и воспитывают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным арсеналом движений (запасом двигательных навыков), человек в дальнейшем быстрее справляется с неожиданно возникшей координационно сложной задачей. При завершении или прекращении обучения новым разнообразным двигательным движениям неизбежно ослабляется способность к их освоению и тем самым тормозится развитие координационных способностей;

– развитие умения перестраивать свою двигательную активность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Данный методический прием находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в различных единоборствах;

– повышение умения ориентироваться в пространстве, чувства времени, а также развития силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Этот методический подход активно используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке, что позволяет использовать данный метод при обучении курсантов и слушателей;

– преодоление чрезмерной мышечной напряженности. Излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, которая

приводит к снижению проявления силы и быстроты, ухудшению техники и быстрому утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах: тонической; координационной.

Тоническая напряженность представляет собой повышенный тонус мышц в состоянии покоя. Данный вид напряженности возникает при значительном мышечном утомлении и может быть продолжительное время.

Для ее снятия принято использовать:

- а) упражнения преимущественно динамического характера;
- б) различные маховые движения в расслабленном состоянии;
- в) плавание;
- г) массаж, сауну, контрастный душ, тепловые процедуры.

Координационная напряженность представляет собой неполное расслабление мышц в процессе их работы или их медленный переход в фазу расслабления.

Для эффективного преодоления координационной напряженности принято использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у курсантов и слушателей необходимо выработать и систематизировать осознанную установку на расслабление в конкретные моменты. Расслабляющие моменты необходимо включить в структуру всех изучаемых движений, и этому нужно специально обучать;

б) использовать на учебных занятиях упражнения, направленные на расслабление, чтобы сформировать у курсантов и слушателей четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Данному приему способствуют упражнения, которые сочетают расслабления одних мышечных групп с напряжением других; осознанный переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение различных движений с акцентом на чувство полного расслабления и др.

Для развития координационных способностей на учебных занятиях по физической подготовке также используют следующие методы:

- 1) метод повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

При изучении новых достаточно сложных двигательных действий используют повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после достаточного количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативности имеет более широкое применение. Его принято подразделять на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения упражнений. К строгой регламентации относятся следующие методические приемы:

– строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение

скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и др.);

– изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);

– изменение способов выполнения действия (бег вперед, спиной, боком по направлению движения) прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

– «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

– выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

– выполнение различных упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, стойка на балансбордах и т.д.).

В современных реалиях несения службы сотрудниками полиции большое значение имеет место несения службы. Так, при подготовке сотрудников полиции необходимо уделять внимание физическим упражнениям, связанным с преодолением полос препятствий, как отдельным элементам (стена, ров, бум, пеньки), так и в комплексе.

## **1.2.5. Развитие выносливости**

Под выносливостью принято понимать способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения уровня интенсивности. Способности организма к быстрому восстановлению также являются показателями высокого уровня развития выносливости [37].

Преследование, последующее единоборство и задержание правонарушителя требует от сотрудника полиции проявления высоких показателей выносливости. Необходимо отметить также то, что противодействие с правонарушителем значительно отличается от спортивного поединка, где оба спортсмена находятся в равных условиях перед началом поединка. Процесс задержания может происходить после достаточно длительного преследования, нескольких суток поисков, поочередно нескольких правонарушителей и т.д. Этим объясняются достаточно высокие требования, предъявляемые к показателям выносливости у сотрудников полиции.

В современной литературе принято выделять общую выносливость и специальную выносливость.

**Общая выносливость** – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

**Специальная выносливость** – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.). Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [23].

Показатели выносливости у курсантов, обучающихся в образовательных организациях МВД России, измеряются при помощи преодоления дистанций 1000 м, 3000 м, 5000 м (мужчины), кроме того ходьбы на лыжах 5000 м.

Как уже было отмечено ранее, силовая выносливость – это комплексное физическое качество, которое проявляется во взаимодействии с другими. Поэтому преодоление полосы препятствий с несколькими силовыми станциями будет являться показателем специальной выносливости. Выполнение силового комплексного упражнения мужчинами также будет в большей степени отражать уровень специальной (в данном случае «силовой») выносливости.

Для развития выносливости активно используется интервальный метод – многократное повторение беговых отрезков, через небольшое время отдыха (интервалы). Длина отрезков и время отдыха может варьироваться, в зависимости от условий и уровня подготовленности курсантов и слушателей. Например, при подготовке курсантов и слушателей к успешному преодолению дистанции в 1 км предлагается выполнять следующую тренировку:

- длина отрезков от 300 до 600 м;
- время отдыха от 2 до 5 мин;
- время пробегания 60-70% скорости от максимальной на данном отрезке (наиболее подготовленные курсанты и слушатели могут пробегать быстрее);
- количество повторений от 4 до 8.

На данном этапе необходим четкий контроль курсантов и слушателей за скоростью пробегания, так как зачастую, первые отрезки пробегаются быстрее необходимого, что в дальнейшем влечет неэффективность данной тренировки и не решает поставленных задач.

Также Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» дает определенные рекомендации при подготовке курсантов и слушателей:

– подготовка в кроссе осуществляется в два этапа:

а) на первом (базовом) – решаются задачи развития общей выносливости;

б) на втором (специально-подготовительном) – решаются задачи специальной подготовки к контрольным занятиям и проверкам.

На базовом этапе (2–4 недели по 2–3 занятия в неделю) необходимо при помощи сначала чередования ходьбы и бега, а затем только бега достичь способности преодолевать дистанцию (1–2 км для сотрудников женского пола и 3–5 км для сотрудников мужского пола), при этом частота сердечных сокращений не должна превышать 140–155 ударов в минуту.

Сущность специально-подготовительного этапа заключается в тренировке способности длительное время поддерживать 90% от скорости, требуемой для выполнения контрольного упражнения. Например, для выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо преодолеть дистанцию 5 км за 25 минут. Если бежать со скоростью, требуемой для выполнения контрольного упражнения, то каждый километр нужно преодолевать за 5 мин. В процессе тренировки достаточно поддерживать скорость, пробегая каждый километр за 5 мин 30 сек.

## 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Одной из основных задач практических занятий по физической подготовке в вузах МВД России является формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [19].

Формирование двигательного умения применения боевых приемов борьбы и совершенствование его навыка происходит в процессе изучения учебной дисциплины (модуля) «Физическая подготовка».

Раздел «Боевые приемы борьбы» предусматривает изучение таких подразделов как:

- удары и защиты от ударов;
- болевые приемы борьбы;
- броски;
- удушающие приемы;
- освобождения от захватов и обхватов;
- пресечение действий с огнестрельным оружием;
- сковывание наручниками, связывание веревкой и брючным ремнем;
- наружный досмотр;
- оказание помощи;
- взаимодействие при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы) [28].

Действия с использованием палки специальной, защиту от правонарушителя, вооруженного ножом, по нашему мнению, целесообразно изучать во время освоения разделов «Удары и защиты от ударов» и «Удушающие приемы».

При организации и проведении занятий по физической подготовке, в частности, при изучении боевых приемов борьбы, необходимо учитывать их высокую координационную сложность и достаточно высокие требования к общей физической подготовленности обучающихся. Обязательным при организации занятий подобного рода является соблюдение специфических принципов физического воспитания – постепенности и систематичности, непрерывности, последовательности и т.д.

Перед тем как приступить к изучению боевых приемов борьбы, необходимо изучить акробатические упражнения, приемы страховки, само страховки, падения, перекаты, стойки, перемещения, следует освоить специально-подготовительные упражнения, так называемые подводящие к выполнению самого двигательного действия. Указанные двигательные действия рекомендуется осваивать, начиная с первых занятий, в рамках общей физической подготовки и совершенствовать в дальнейшем на каждом занятии, в зависимости от цели и задач занятия, включая в общую или специальную разминку [15; 27].

Особое внимание необходимо уделять спортивной экипировке занимающихся, месту проведения занятия. В зависимости от темы занятия экипировка может отличаться, общие требования должны быть соблюдены всегда:

- прочность материала, из которого она изготовлена;
- легкость;
- соответствие погодным условиям и месту проведения занятия;
- чистота.

Учитывая высокую вероятность плотного физического контакта обучающихся во время выполнения изучения и совершенствования боевых приемов борьбы, рекомендуется использовать кимоно или куртку для самбо.

Занятия проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, с мягким покрытием (спортивные маты или ковер для борьбы). На более поздних этапах совершенствования занятия рекомендуется проводить на открытой местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда и другие).

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма сотрудников к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом – «Есть!») немедленно прекращаются. Все боевые приемы борьбы проводятся от середины к краям ковра. Скорость выполнения двигательного действия и темп, нужно подбирать по мере осваивания действия, и наращивать только после того как обучаемый уверенно выполняет данное действие [27].

Искусство педагога заключается в том, чтобы он смог правильно и рационально сочетать все необходимые педагогические принципы, средства и методы в единстве учебно-воспитательного процесса.

Обучение боевым приемам борьбы осуществляется в три этапа: создание начального представления о его двигательном составе (ознакомление с приемом); разучивание рационального способа его выполнения; совершенствование применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности [1; 19].

Ознакомление с приемом. Цель ознакомления с приемом – создать у обучающихся правильное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать прием;
- образцово показать прием в целом (в боевом темпе);
- разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование приема);
- показать, если это необходимо, прием по частям или по разделениям, с попутным объяснением техники выполнения;
- указать на главное в технике выполнения данного приема.

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучающимся осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику его выполнения. В зависимости от сложности приема, ознакомление проводится, как правило, в течение одной – двух минут.

Правильное название изучаемого приема способствует повышению общетеоретического уровня, усвоению терминологии приемов. Кроме того, при назывании приема у занимающихся создается определенное начальное представление о нем, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде.

Показ может проводиться не только руководителем занятия, но и наиболее подготовленным обучающимся. Этот метод демонстрации, как правило, применяется в том случае, когда необходимо сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных приемов. Для правильного восприятия показываемого приема существенное значение имеет ракурс, под которым обучаемые видят демонстрацию этого приема.

Разучивание приема. Задача разучивания приема – формирование у занимающихся новых двигательных навыков. Главное при этом – добиться правильной техники выполнения приема.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, структуры и сложности приема разучивание осуществляется методом целостного разучивания, методом разучивания по разделениям (частям) и методом разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений.

*Метод целостного разучивания* применяется в том случае, если прием прост, доступен обучающимся для выполнения его в целом.

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приема проводится путем многократного его выполнения в целом (без разделений и остановок) – вначале в медленном темпе без разделений и остановок, а затем в постепенно ускоряющемся и боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке как по команде руководителя занятий, так и самостоятельно [3].

*Метод разучивания приемов по разделениям (частям)* широко используется в процессе обучения и применяется в том случае, если прием сложный для разучивания в целом. Особенность его состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой – постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения руководителем занятий [37].

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения. С этой целью необходимо широко использовать метод самостоятельной работы обучаемых под постоянным контролем руководителя занятий.

Совершенствование техники выполнения приемов борьбы. Совершенствование техники приема – это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигается качественное (автоматизированное) овладение двигательным навы-

ком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Для качественного овладения приемом целесообразно максимально усложнять обстановку. Это достигается:

- изменением начальных и заключительных положений;
- выполнением приема на точность;
- увеличением количества повторений, скорости и дистанции передвижения;
- применением внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения «реального противника» и т.п.);
- выполнением приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально подготовленных местах, так и на различной местности;
- выполнением некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности (в узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т.п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты;
- включением в тренировку соревновательного метода.

Разнообразные действия позволяют довести выполнение изученного приема до автоматизма в любой быстро меняющейся обстановке, что крайне необходимо для профессионального применения навыка.

Дальнейшее совершенствование приемов осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия [15]. Она может проводиться двумя способами:

- путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений;
- в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями.

При изучении боевых приемов борьбы рекомендуется придерживаться следующего алгоритма (технологии):

- двигательное действие изучается в облегченных условиях, на несопротивляющемся ассистенте, если его структура позволяет, то по частям;
- двигательное действие закрепляется в целостном виде, с приближением скорости выполнения к высокой или максимальной;
- двигательное действие выполняется по команде преподавателя после перемещения, встречного движения, сближения, разрыва дистанции и т.д. Курсант (слушатель) самостоятельно выбирает наиболее рациональное двигательное действие или алгоритм действий;
- двигательное действие выполняется после заранее смоделированного нападения ассистента и защитных действий выполняющего, с обозначением сопротивления в начальной фазе болевого приема. Курсант (слушатель) самостоятельно выбирает наиболее рациональное двигательное действие или алгоритм действий;
- двигательное действие выполняется в составе группы. Действия ассистента (правонарушителя) могут быть как смоделированы заранее, так и импровизированы. Сопротивление обозначается в начальной фазе болевого при-

ма. Курсанты (слушатели) самостоятельно выбирают наиболее рациональное двигательное действие или алгоритм действий, взаимодействуя в составе группы;

- двигательное действие выполняется самостоятельно или в составе группы, в условиях ситуации оперативно-служебной деятельности (помещение с ограниченным пространством, объекты транспортной инфраструктуры и т.д.).

Действия ассистента (правонарушителя) могут быть как смоделированы заранее, так и импровизированы. Сопротивление обозначается в начальной фазе болевого приема. Курсанты (слушатели) самостоятельно выбирают наиболее рациональное двигательное действие или алгоритм действий, взаимодействуя в составе группы.

В качестве методического приема рекомендуется применение предварительной физической нагрузки силового или сложно-координационного характера. Это позволит совершенствовать ранее изученные двигательные действия на фоне утомления.

## **2.1. Обучение ударам и защитам от ударов**

Раздел «Удары и защиты от ударов» является одним из наиболее актуальных и объемных при изучении боевых приемов борьбы.

Его актуальность обусловлена тем, что во время задержания правонарушителя (преступника) сотрудником полиции в большинстве случаев происходит сопротивление с элементами рукопашного единоборства. На основе стойки и перемещений из арсенала различных единоборств строятся все технические действия сотрудника полиции, связанные с применением физической силы. Поэтому данный раздел необходимо считать одним из фундаментальных и приступать к его изучению на самых ранних стадиях образовательного процесса с обучающимися в вузах [26].

В настоящее время занятия единоборствами достаточно популярны среди населения и практически каждый человек в детском или взрослом возрасте посещал спортивную секцию бокса, кикбоксинга, каратэ и т.п., поэтому многие правонарушители имеют некоторые умения или даже навыки ведения рукопашного поединка. Сотрудник полиции должен быть готов к подобному варианту развития событий и уметь противостоять правонарушителю.

Нанесение ударов является одним из наиболее эффективных приемов, так как для их выполнения нет необходимости в достижении плотного контакта с противником, и наносить их можно с любой удобной дистанции. При правильном выполнении и точном нанесении ударов в наиболее уязвимые места быстро достигается поставленная задача по ограничению сопротивления противника и подавлению его сопротивления [1].

Обучение ударам и защита от ударов целесообразно начать с демонстрации болевых точек на теле человека, описания ударных поверхностей, которыми наносятся удары (см. рис. 2.1).



Рисунок 2.1. Болевые точки на теле человека

Болевыми точками принято называть те участки на человеческом теле, которые являются наиболее чувствительными к повреждениям. Даже незначительное воздействие на них вызывает весьма ощутимую боль или наносит ощутимое повреждение, что позволяет на длительное или короткое время вывести противника из строя. Знание болевых точек на теле человека и умение воздействовать на них полезно, поскольку подобные сведения дают серьезное преимущество перед противником.

Раздел «Удары и защиты от ударов» с точки зрения обучения сотрудника правоохранительных органов достаточно обширен и включает в свое содержание не только спортивное, но и профессионально-прикладное направление. Это обусловлено тем, что задачей сотрудника полиции является не просто победа в рукопашном поединке с правонарушителем любой ценой, а его задержание, в совокупности со стремлением к минимизации физического ущерба. При этом действия сотрудника полиции должны быть соразмерны оказываемому ему сопротивлению, что регламентировано нормативными актами. Таким образом, сотрудник полиции с одной стороны не может позволить себе вести поединок по правилам спортивного единоборства (победа по очкам или решением судей), а с другой – наносить чрезмерный физический вред правонарушителю.

Если в спортивном единоборстве чаще всего выполняются удары руками и ногами, то сотрудник полиции в своей служебной деятельности, в зависимости от складывающейся оперативной обстановки, может применять удары и выполнять защитные действия специальными средствами (палка специальная), подручными средствами, огнестрельным и холодным оружием, а также уметь защищаться от нападающего, вооруженного различными предметами [21].

Таким образом, удары и защитные действия, применимые сотрудниками правоохранительных органов, можно классифицировать на:

- удары руками и ногами и защиты от них;
- удары с использованием палки специальной и защиты с использованием палки специальной, защиты от удара палкой или схожего с ней по функциональности предмета и внешним параметрам предмета;
- удары ножом и защитные действия от ударов противника, вооруженного ножом или похожего с ним по функциональности предмета и внешним параметрам предмета;
- удары длинноствольным огнестрельным оружием (автомат, карабин) и защитные действия с его помощью.

Эффективность обучения ударам и защитам во многом зависит от организации и методики проведения занятий, которые предполагают творческое применение принципов и методов обучения и воспитания.

Выполнение ударов и защит – двигательные действия, которые требуют проявления высокого уровня развития скоростных, силовых и координационных способностей. При этом обучение технике выполнения ударов и защит требует высокого уровня развития координационных способностей. Это позволит не только выполнять движения более рационально, но и ускорит процесс обучения.

Начинать обучение ударам и защитам от ударов целесообразно с изучения боевых стоек. Боевая стойка – это поза бойца; расположение тела бойца определенным, необходимым для осуществления обороны или наступления, образом. Боевая стойка используется для выполнения и ударных техник, и техник борьбы, а ее форма зависит от конкретного технического действия, а также от особенностей бойца.

Боевая стойка является неотъемлемым элементом боевых искусств, независимо от стиля, техники и приемов (см. рис. 2.2). Необходимость в боевой стойке обусловлена потребностью бойца в удобном и эффективном стартовом положении для осуществления атаки, защиты, или иного маневра. Особенности стойки определяются манерой ведения боя, техническими задачами, а также состоянием бойца. Стойка может варьироваться в различных боевых ситуациях.



а) Фронтальная стойка



б) Правосторонняя стойка



в) Левосторонняя стойка

Рисунок 2.2. Боевые стойки

Фронтальная стойка: ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают подреберья. Данная стойка, подходит для изучения защитных действий от ударов, также для противодействия в ближнем бою.

Правосторонняя (левосторонняя) стойка: встать вполборота по отношению к ассистенту; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак другой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны. При изучении ударной техники левостороннюю стойку принимают правши, а правостороннюю левши. А при осваивании борцовской техники в правосторонней работают правши, соответственно в левосторонней левши, поэтому курсантов и слушателей можно обучать ведению поединка в обеих стойках.

Параллельно с изучением боевых стоек необходимо осваивать перемещения во всех направлениях как шагом, так и прыжком, «челноком», а также повороты, развороты (см. рис. 2.3).

При изучении перемещений необходимо акцентировать внимание обучающихся на сохранении положения боевой стойки, удобного положения туловища и его частей для дальнейших атакующих и защитных действий.



а) перемещение шагом (вперед, назад, вправо, влево)



б) перемещение прыжком (челноком)



в) поворот на впереди стоящей, сзади стоящей ноге

Рисунок 2.3. Виды перемещений

Удары рукой могут наноситься различными ударными поверхностями руки: кулаком, основанием и ребром ладони или локтем (см. рис. 2.4). Способ и направление нанесения удара зависит от ряда факторов: дистанции, расположения правонарушителя относительно сотрудника полиции, наличия или отсутствия внешних помех (ограниченность пространства), места на теле человека, в которое наносится удар.



а) передняя поверхность кулака

б) ребро ладони

в) основание ладони

г) локоть

Рисунок 2.4. Ударные поверхности руки

При нанесении ударов передней или нижней поверхностью кулака необходимо к моменту соприкосновения с ударяемой поверхностью согнуть и сжать пальцы так, чтобы большой палец оказался прижатым ко второй фаланге среднего пальца, при этом пястье указательного пальца и предплечье составляли прямую линию.

При нанесении ударов основанием ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и разогнуть кисть в лучезапястном суставе.

При нанесении ударов ребром ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и плотно прижать пальцы друг к другу.

При нанесении ударов локтем кулак плотно сжимается. Для нанесения данного удара необходимо подбирать нужную дистанцию. Он наносится на ближней дистанции, или с дальней дистанции после ее сокращения с шагом, скачком вперед.

Удары рукой прямой, боковой и снизу выполняются за счет последовательного выполнения взрывного усилия мышц ног, туловища и руки. Удары начинаются с толчкового движения одноименной ногой с выведением таза вперед относительно плечевого пояса (мышцы туловища как бы «заряжаются» для взрывного усилия). Затем выполняется взрывное усилие мышц туловища и финальное усилие руки по соответствующей траектории. Взрывное усилие или «ударная волна» должна двигаться в следующей цепочке: нога (стопа, таз) – туловище (туловище) – рука (плечо, локоть, кулак).

Прямой удар кулаком преимущественно наносится в голову, «солнечное сплетение», в область печени и селезенки. Удар выполняется из правосторонней (левосторонней) стойки путем отталкивания сзади стоящей ногой, переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель (см. рис. 2.5). В конечном положении кулак и предплечье должны располагаться на одной линии. Кулак слегка повернут вниз, чтобы не травмировать фаланги пальцев бьющей руки. Плечо слегка приподнято.



а) прямой удар правой (задней рукой)

б) прямой удар левой (передней рукой)

Рисунок 2.5. Прямой удар кулаком

Удар кулаком сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи, в область печени и селезенки. Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на впереди стоящую ногу. В конечном положении локоть находится слегка выше кулака. При обучении обращать внимание на то, что в конечной фазе удара кулак должен быть повернут внутрь (см. рис. 2.6).



Рисунок 2.6. Удар кулаком сбоку

Удар кулаком снизу преимущественно наносится в подбородок либо в живот. Удар выполняется посредством предварительного наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу вверх. В заключительной фазе удара большой палец в кулаке направлен в сторону одноименной руки (см. рис. 2.7).



Рисунок 2.7. Удар кулаком снизу

Удар кулаком (ребром ладони) сверху преимущественно наносится по ключице, в подбородок или по переносице. Для выполнения удара сверху производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад–вверх. Удар производится рубящим движением. Взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки начинается с выведения локтя вперед, и финальное усилие производится за счет разгибания руки в локтевом суставе (см. рис. 2.8).

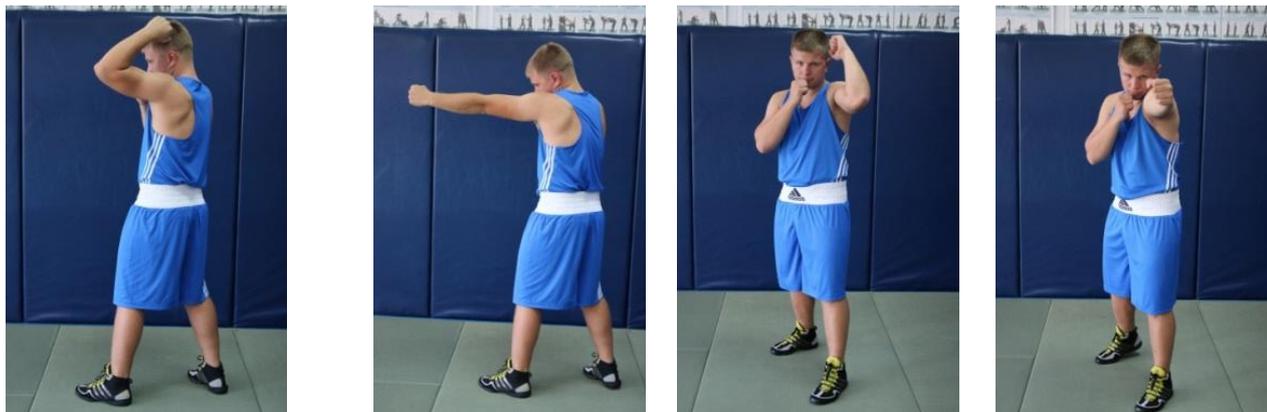


Рисунок 2.8. Удар кулаком сверху

Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь (изнутри наружу) преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе (см. рис. 2.9). После освоения техники выполнения данного удара, усложняя задачу, он может наноситься с разворотом туловища. В терминологии единоборств такой удар называется «Бэкфист».

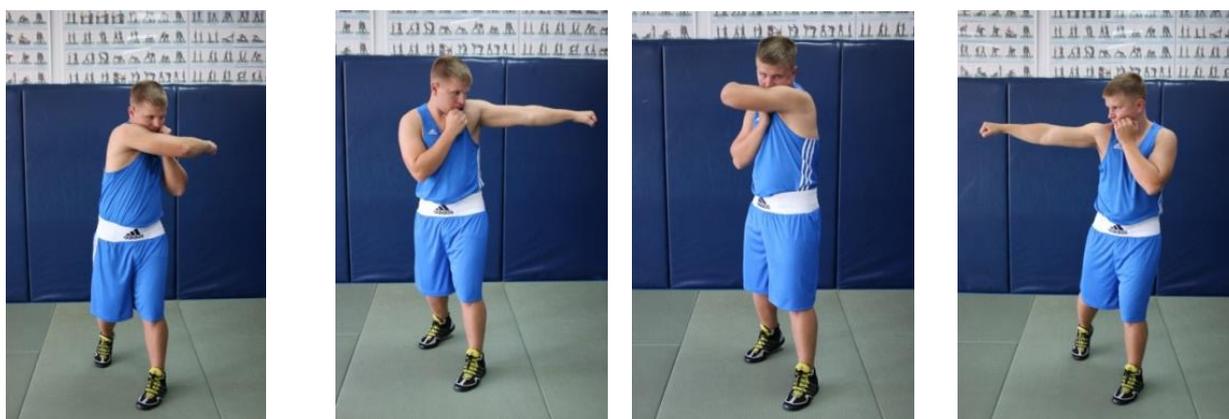


Рисунок 2.9. Удар кулаком наотмашь

Удар основанием ладони снизу–прямо преимущественно наносится в подбородок, нос и выполняется путем резкого разгибания руки по направлению снизу–прямо (см. рис. 2.10). Данный удар выполняется при близкой дистанции ведения боя.



Рисунок 2.10. Удар основанием ладони

При ведении поединков в близкой дистанции, ограниченном пространстве применяются удары локтем. Удары локтем имеют несколько направлений. Биомеханические основы (работа ног, туловища и т.д.) выполнения ударов локтем такие же, как и при выполнении ударов кулаком.

Удар локтем сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы и шеи с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с переносом веса тела на впереди стоящую ногу (см. рис. 2.11). Одной из разновидностей удара локтем сбоку является удар сбоку–снизу вверх.



Рисунок 2.11. Удар локтем сбоку

Удар локтем наружу (наотмашь) преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким поворотом (вращением) туловища наружу (см. рис. 2.12).



Рисунок 2.12. Удар локтем наружу

Удар локтем снизу преимущественно наносится в живот либо подбородок и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой ударным движением снизу вверх (см. рис. 2.13).



Рисунок 2.13. Удар локтем снизу

Удар локтем сверху преимущественно наносится по спине и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким наклоном туловища вперед.

Отдельным видом удара локтем можно выделить удар локтем назад. Данный удар преимущественно наносится в живот и выполняется за счет резкого сгибания и отведения руки назад (см. рис. 2.14). Данный удар наносится на ближней дистанции, при расположении оппонента сзади. Например, пытающегося выполнить обхват туловища, удушение и т.д.



Рисунок 2.14. Удар локтем сверху

Удары ногой могут наноситься стопой (носком («пыром»)), подошвенной частью, подъемом, внешним (ребром) сводам стопы, пяткой и коленом, голенью (см. рис. 2.15).



а) носок



б) подошвенная часть стопы



в) подъем стопы



г) внешний свод стопы



д) голень



е) пятка



ж) колено

Рисунок 2.15. Ударные поверхности ноги

При нанесении удара стопой она, прежде всего, фиксируется относительно голени за счет мышечного напряжения. При нанесении удара подъемом стопы носок должен быть оттянут. При нанесении удара пяткой носок необходимо «взять» на себя.

Прямой удар подошвенной частью стопы преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания – поднятия колена вверх и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (см. рис. 2.16).



Рисунок 2.16. Прямой удар подошвенной частью стопы

Удар подошвенной частью стопы в сторону преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания – поднятия колена вверх, отведения в сторону и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (см. рис. 2.17).



Рисунок 2.17. Удар подошвенной частью стопы в сторону

Удар подъемом стопы сбоку преимущественно наносится по туловищу или бедру, в колено и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра в сторону) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени) (см. рис. 2.18).



Рисунок 2.18. Удар подъемом стопы сбоку

Удар носком (подъемом стопы) снизу преимущественно наносится в живот, промежность или голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед), сгибания – поднятия колена вверх и разгибания в коленном суставе (выхлест голени) (см. рис. 2.19).



Рисунок 2.19. Удар носком (подъемом стопы) снизу

Удар коленом снизу преимущественно наносится в живот, промежность, голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и коленном суставах (см. рис. 2.20).

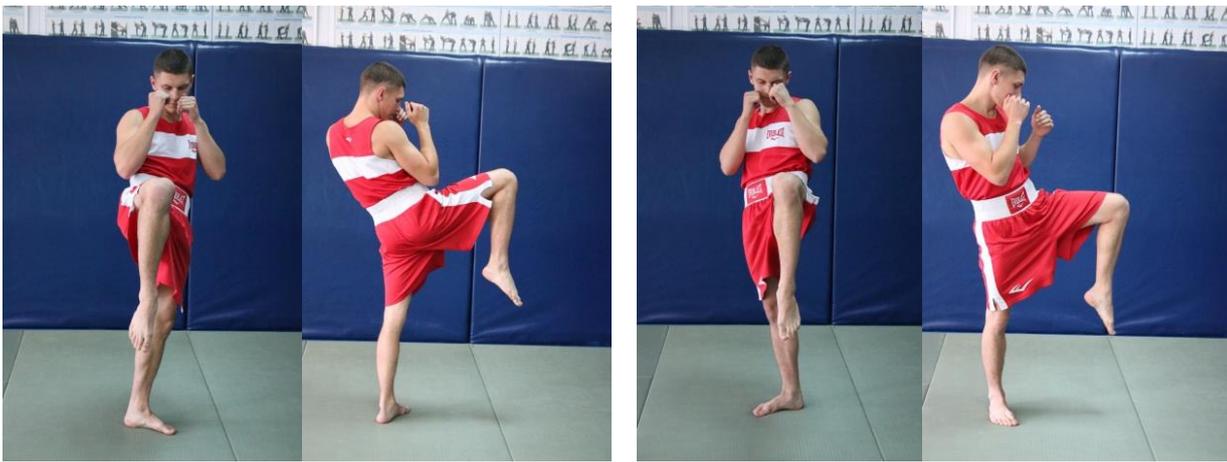


Рисунок 2.20. Удар коленом снизу

Удар пяткой сверху преимущественно наносится в стопу и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

Удар стопой (пяткой) назад преимущественно наносится в голень или промежность и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (см. рис. 2.21). Также после овладения прямыми и ударами сбоку ногами, усложняя задачу, добавлять удар с разворотом туловища, например, пяткой в область печени («Бэккик» или «Уширо»).



Рисунок 2.21. Удар стопой (пяткой) назад

При обеспечении общественного правопорядка и применении боевых приемов борьбы сотрудники полиции достаточно часто сталкиваются с правонарушителями, оказывающими сопротивление, вооружившись подручными средствами (палки, пруты), холодным оружием и т.д. Для того, что бы сотрудник полиции был готов противостоять вооруженному правонарушителю, на основе спортивного раздела ударов и защит разработаны технические действия прикладной направленности [25]. Наиболее часто встречающимися являются

попытки нанести удар ножом или сходным с ним по конструкции и функциональности предметом, а также палкой [35].

Несмотря на то, что искусство ножевого боя известно давно и является достаточно эффективным, чтобы овладеть им и умело его применять, необходимо регулярно тренироваться под руководством профессионала в этой области. При противодействии противнику, вооруженному ножом, наиболее рациональным будет разрыв дистанции с последующим применением специальных средств или огнестрельного оружия (в зависимости от складывающейся оперативной обстановки). Но в ситуации противодействия в условиях ограниченного пространства у сотрудника полиции может не быть такой возможности. В данной ситуации необходимо действовать с учетом оперативной обстановки и задержать правонарушителя, минимизировав возможность получения собственного ранения [36].

Для того чтобы научиться эффективно обороняться от противника, вооруженного ножом, необходимо изучить наиболее часто встречающиеся удары ножом. Отдельное внимание необходимо уделять тому, как противник держит нож. По тому или иному варианту хвата ножа сотрудник полиции может предугадать наиболее вероятный вариант удара ножом, который нанесет правонарушитель. В дальнейшем, при описании техники выполнения ударов, отдельное внимание будет уделяться способу удержания ножа.

Удар ножом сверху преимущественно наносится по ключице, голове, в грудь. Хват ножа за рукоятку осуществляется, как правило, таким образом, чтобы лезвие было направлено вниз из сжатой в кулак кисти (по отношению к кулаку – от мизинца). Для выполнения удара ножом сверху производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад–вверх. Удар производится рубящим движением. Взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки начинается с выведения локтя вперед, и финальное усилие производится за счет разгибания руки в локтевом суставе (см. рис. 2.22). Техника выполнения удара аналогична выполнению удара кулаком или палкой (меняется только хват палки).



Рисунок 2.22. Удар ножом сверху в голову

Удар ножом снизу преимущественно наносится в живот (верхнюю или нижнюю часть). Хват ножа за рукоятку осуществляется, как правило, таким образом, чтобы лезвие было направлено вверх из сжатой в кулак кисти (по отношению к кулаку – от большого пальца). Удар выполняется посредством предварительного наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу вверх (см. рис. 2.23). В отдельных случаях удар может выполняться без наклона туловища – только рукой (скрытый вариант удара).



Рисунок 2.23. Удар ножом снизу в живот

Удар ножом сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи, в область печени и селезенки. Хват ножа за рукоятку осуществляется, как правило, таким образом, чтобы лезвие было направлено вверх из сжатой в кулак кисти (по отношению к кулаку – от большого пальца). Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на впереди стоящую ногу (см. рис. 2.24).



а) в голову

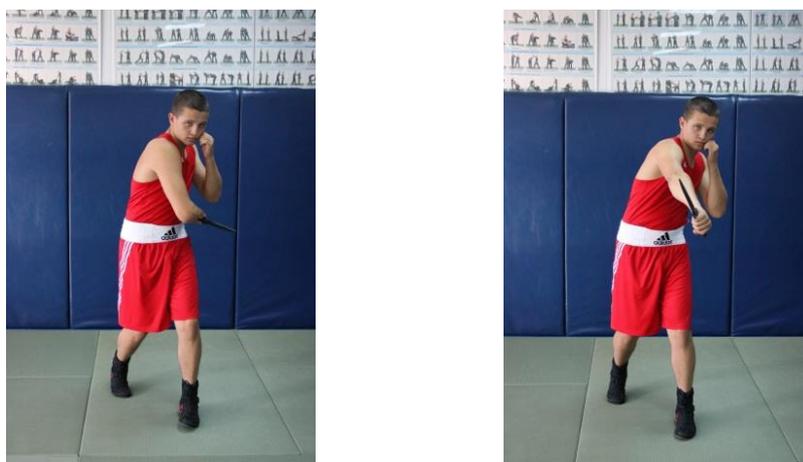
б) в туловище

### Рисунок 2.24. Удар ножом сбоку

Удар ножом наотмашь (изнутри наружу) преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи (см. рис. 2.25), а также в область печени и селезенки (см. рис. 2.26). Хват ножа за рукоятку осуществляется, как правило, таким образом, чтобы лезвие было направлено вниз из сжатой в кулак кисти (по отношению к кулаку – от мизинца). Удар выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе. Особую сложность данный удар представляет по причине того, что может выполняться после предварительного удара сбоку (режущего движения) с обратным движением и скрытого варианта хвата ножа.



### Рисунок 2.25. Удар ножом наотмашь в голову



### Рисунок 2.26. Удар ножом наотмашь в туловище

Прямой удар ножом преимущественно наносится в голову, «солнечное сплетение», в область печени и селезенки. Хват ножа за рукоятку осуществляется, таким образом, чтобы лезвие было продолжением кисти, указательный палец может находиться на лезвии. Удар выполняется из правосторонней (левосторонней) стойки путем отталкивания сзади стоящей ногой, переноса веса

тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения руки по прямой линии в цель (см. рис. 2.27).

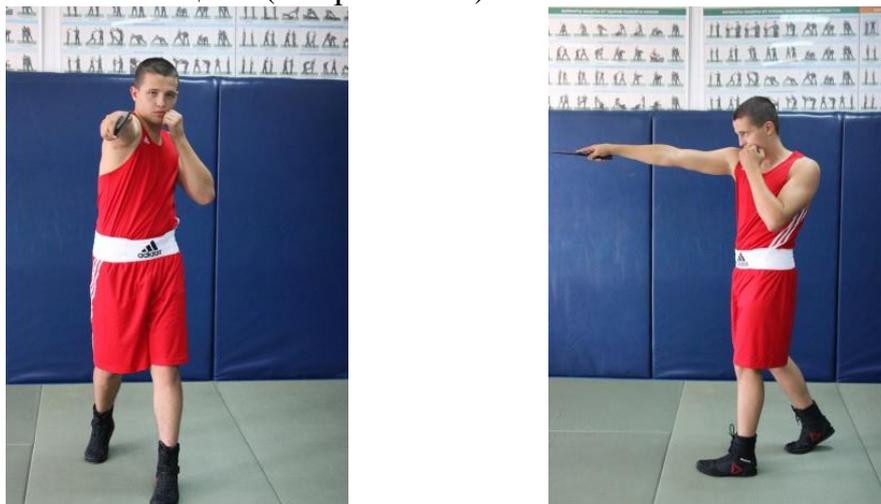


Рисунок 2.27. Удар ножом прямо в грудь

Нередко при нападении на граждан или сотрудников правоохранительных органов правонарушители используют различные подручные средства. Наиболее часто встречающимися подручными средствами являются палки, пруты или предметы функционально и по размерам похожие на них.

Отличительными особенностями ударов палкой или схожего с ней предмета является то, что они существенно увеличивают дистанцию при нанесении удара, а также более широкое, размашистое ударное действие.

Палка специальная – это специальное средство, состоящее на вооружении сотрудника полиции. Основания для ее применения, возможность применения регламентированы законодательством Российской Федерации. В соответствии с действующим законодательством «не допускается нанесение человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца». Но с целью качественного освоения защитных действий курсантами и слушателями необходимо учить возможные направления ударов.



Рисунок 2.28. Боевые стойки с палкой специальной

В зависимости от складывающейся оперативной обстановки сотрудник полиции может носить палку на поясничном ремне или держать в руках.

Различают два основных хвата палки специальной: двумя руками (одна рука удерживает за рукоятку, вторая за противоположный край палки) и одной рукой за рукоятку (палка на плече). Постановка ног может быть как во фронтальной стойке, так и в правосторонней или левосторонней стойке (см. рис. 2.28).

Удар палкой специальной сверху наносится сверху вниз одновременно с шагом левой (правой) ноги вперед и подшагиванием вперед другой ноги. Удар палкой сверху преимущественно наносится по ключице, спине, голове. Он может быть выполнен как с остановкой (см. рис. 2.29), так и с проносом.



Рисунок 2.29. Удар палкой специальной сверху

Удар палкой специальной снизу наносится снизу-вверх одновременно с шагом левой (правой) ноги вперед и подшагиванием вперед другой ноги. Удар палкой снизу преимущественно наносится по голове, в пах и т.д. Он может быть выполнен как с остановкой (см. рис. 2.30), так и с проносом. Обязательным при обучении является вращательное движение палкой.



Рисунок 2.30. Удар палкой специальной снизу

Удар палкой специальной сбоку наносится по направлению внутрь с поворотом туловища с шагом левой (правой) ноги вперед и подшагиванием вперед другой ноги (см. рис. 2.31). Удар палкой специальной сбоку может наноситься как в голову, так и в туловище.

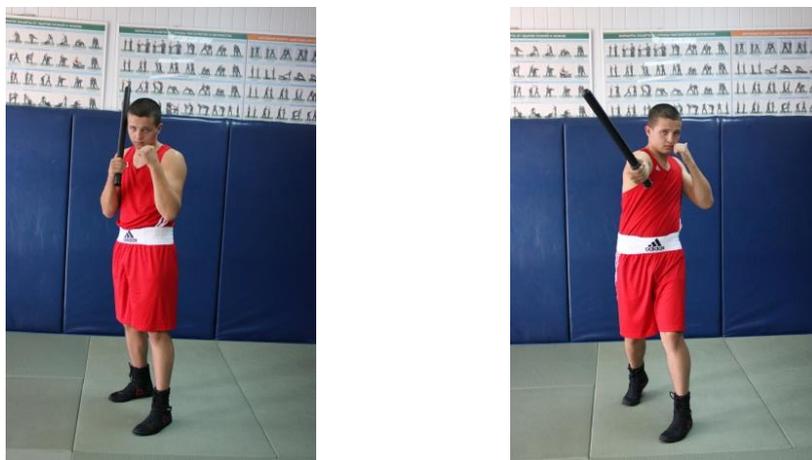


Рисунок 2.31. Удар палкой специальной сбоку

Удар палкой специальной наотмашь наносится с шагом правой (левой) ноги с предварительным поворотом туловища влево (вправо) путем обратного разворота туловища движением палки специальной в сторону удара (см. рис. 2.32). Удар палкой специальной наотмашь может наноситься аналогично удару сбоку – как в голову, так и в туловище.



Рисунок 2.32. Удар палкой специальной наотмашь

Удар палкой специальной вперед (тычок) наносится после сгибания руки в локте и удержания палки специальной торцом вперед путем резкого выпрямления руки в направлении удара с последующим отдергиванием руки назад (см. рис. 2.33). Удар палкой специальной вперед (тычок) может наноситься как в голову, так и в грудь, живот.



Рисунок 2.33. Удар палкой специальной вперед (тычок)

На вооружении сотрудников полиции строевых подразделений стоят автоматы, которыми также достаточно эффективно можно наносить удары. Выполнение ударов автоматом, карабином по технике выполнения похоже с ранее изученными ударами.

Удар стволом вперед (тычок) выполняется с места, с шагом вперед, с выпадом вперед путем резкого перемещения автомата стволом в цель с последующим возвращением его в исходное положение. Данный удар выполняется аналогично удару палкой специальной вперед (тычок).

Удар прикладом автомата сбоку выполняется с места, с шагом вперед путем резкого перемещения автомата прикладом в цель по дуге справа–налево с последующим возвращением его в исходное положение. Данный удар выполняется аналогично удару локтем сбоку в голову.

Удар прикладом автомата наотмашь выполняется с места, с шагом вперед путем резкого перемещения автомата прикладом в цель по дуге слева–направо с последующим возвращением его в исходное положение. Данный удар выполняется аналогично удару локтем наотмашь в голову.

Изучение ударов руками и ногами целесообразно осуществлять, используя следующую последовательность действий:

- изучение из положения фронтальной стойки, стоя перед зеркалом;
- изучение из положения боевой стойки, стоя перед зеркалом;
- совершенствование техники ударов, в сочетании с перемещениями, поворотами;
- совершенствование техники ударов в виде комбинаций из нескольких ударов руками и ногами (рука–рука, рука–нога, нога–рука, нога–нога), в сочетании с перемещениями, поворотами;
- совершенствование техники ударов в виде комбинаций из нескольких ударов руками и ногами (рука–рука, рука–нога, нога–рука, нога–нога), в сочетании с перемещениями, поворотами после предварительной силовой или сложно координационной нагрузки.

Изучение защитных действий необходимо осуществлять параллельно с изучением ударов.

Защитные действия можно условно разделить на несколько видов разделов:  
– спортивный раздел (перемещение, уклон, отклон, нырок);  
– прикладной раздел (отбив, подставка).

Защита перемещением необходима для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения (сокращения) дистанции. Перемещения могут выполняться:

- скачками вперед – в сторону, назад, в сторону, назад – в сторону;
- скользящими шагами вперед – в сторону, назад, в сторону, назад – в сторону.

Рассмотрим наиболее типичные варианты защитных действий из спортивного раздела.

Защита уклоном заключается в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки. Уклоны выполняются в сторону, назад (см. рис. 2.34). Применяется в отношении прямых ударов, наносимых противником.



Рисунок 2.34. Защитное действие «уклон»

Защита поворотом (сайд-степ) заключается в своевременном отклонении туловища и перемещением с линии атаки (см. рис. 2.35).



Рисунок 2.35. Защитное действие поворотом (сайд-степ)

Защита нырком состоит из движения вперед на встречу удару и уклона туловища вниз – в сторону (см. рис. 2.36). Применяется в отношении боковых ударов, наносимых противником.

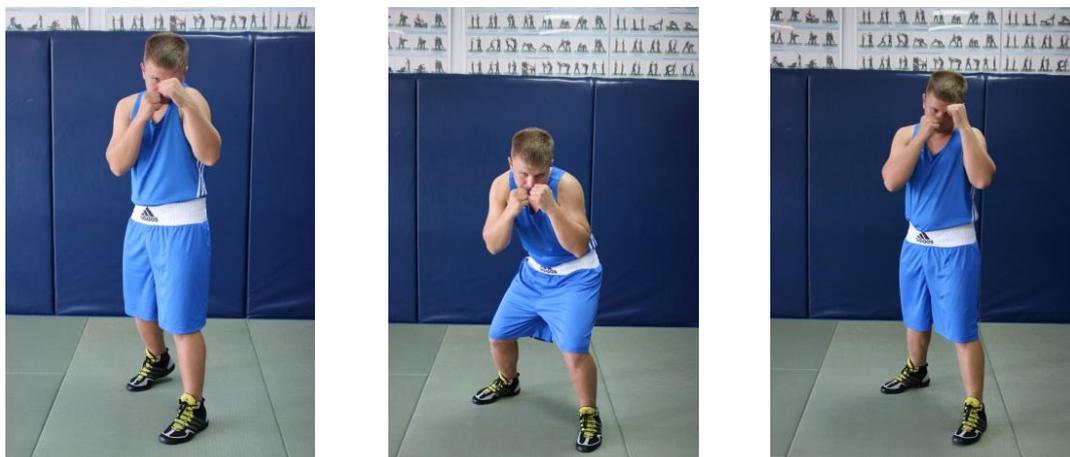


Рисунок 2.36. Защитное действие «нырок»

Рассмотрим наиболее типичные варианты защитных действий из спортивного раздела.

Защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки (вооруженной ножом, палкой или невооруженной) или ноги (см. рис. 2.37), (см. рис. 2.38). Подставки выполняются мягкой частью предплечья (предплечий), голенью, стопой. Принятие решения о выполнении той или иной подставки или отбива должно быть обусловлено целесообразностью в зависимости от складывающейся оперативной обстановки.



а) сверху в голову

б) сбоку в голову

в) прямо в туловище

Рисунок 2.37. Защитное действие от удара противника, вооруженного ножом

Одним из вариантов выполнения защитных действий от противника, вооруженного предметом, является разрыв дистанции, но при выполнении служебных обязанностей по обеспечению охраны общественного порядка сотрудники полиции достаточно часто сталкиваются с ситуацией, когда нет возможности выполнить данное защитное действие (ограничено пространство стенами

коридора, лифта и т.д.). К тому же проведение практических исследований свидетельствует о том, что при дистанции менее 6 метров проблематичным является извлечение огнестрельного оружия, приведение его в боевую готовность и производство прицельного выстрела. Поэтому выполнение подставок и отбивов от вооруженного ножом и палкой противника имеет высокую актуальность и значимость.



а) снизу в живот



б) наотмашь в голову

Рисунок 2.38. Защитное действие от удара противника, вооруженного ножом

Общими требованиями при выполнении подставок от ударов противника, вооруженного ножом, палкой или предмета, конструктивно и функционально схожего с ними, должны быть:

- уход с линии атаки за счет шага ноги (сайд-степ), таким образом, чтобы линия движения предмета не пересекалась с туловищем защищающегося;
- подставка и отбив выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе, под углом максимально приближенном к  $90^\circ$ ;
- подставка и отбив выполняется мягкой частью предплечья;
- при выполнении защитных действий от противника, вооруженного палкой, необходимо сближаться с противником и блокировать его руку, а не палку;
- подставка выполняется таким образом, чтобы удобно было выполнить захват вооруженной конечности;
- выполнив захват конечности, сотрудник полиции должен удерживать ее, не допуская одновременного перехвата двумя руками.

Защита отбивом применяется для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью.

Кроме выполнения подставок и отбивов руками и ногами, выполняются аналогичные действия, но с использованием предметов, в частности палки специальной или автомата. Защищаться при помощи палки специальной можно как от вооруженного предметом, так и не вооруженного правонарушителя. При выполнении подставок или отбивов с помощью палки специальной рекомендуется выполнить хват палки одной рукой за рукоятку, второй – за противоположный край. Необходимо учитывать и применять в свою пользу свойства, которыми обладает палка специальная с учетом материала, из которого она изготовлена. Выполнив хват палки за рукоятку и противоположный край, при вы-

полнении подставки необходимо сгибать ее в противоположную от себя сторону. Таким образом, после выполнения защиты палка (предмет) противника будет «отпружинивать».

Защита подставкой средней части палки специальной от удара сверху выполняется с шагом вперед от удара сверху рукой, ножом, предметом (см. рис. 2.39).



Рисунок 2.39. Защитное действие подставкой средней части палки специальной от удара сверху

Защита подставкой средней части палки специальной от удара снизу выполняется с шагом назад от удара снизу в пах, живот рукой, ногой, ножом, предметом (см. рис. 2.40).



Рисунок 2.40. Защитное действие подставкой средней части палки специальной от удара снизу

Защита подставкой средней части палки специальной сбоку, наотмашь выполняется с шагом вперед или назад от ударов сбоку, наотмашь в голову, шею, туловище, по ногам рукой, ногой, ножом, предметом (см. рис. 2.41).



а) в голову

б) в туловище

Рисунок 2.41. Защитное действие подставкой средней части палки специальной от удара наотмашь

Защита отбивом средней частью палки специальной внутрь выполняется с шагом вперед или назад от ударов прямо (вперед) рукой, ногой, ножом, предметом в лицо, горло, туловище, пах.

После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации (выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение).

## 2.2. Обучение болевым приемам борьбы

Болевой приём – общий термин для действий человека во время схватки, сочетающих определённые захваты и движения, используемые для причинения противнику интенсивных болевых ощущений без применения ударной техники. В учебной литературе встречается формулировка, в которой болевые приемы классифицируются как различные способы болевого воздействия (перегибы, загибы, скручивания, рычаги, надавливания и т.п.) на жизненно важные и чувствительные участки тела человека (суставы, сухожилия, глаза, нервные центры, шею и т.д.) [28].

В нормативных документах, регламентирующих организацию физической подготовки сотрудников полиции, под болевыми приемами борьбы подразумеваются технические действия, направленные на задержание и сопровождение нарушителя, при помощи наиболее удобного, рационального, безопасного для сотрудника полиции способа. В основе выполнения болевого приема борьбы лежит принцип болевых воздействий с применением рычагов и дожимов.

Отличительными сторонами выполнения болевых приемов борьбы является отсутствие направленности на нанесение травмы и обеспечение безопасности сотрудника полиции при дальнейшем сопровождении.

Болевые приемы борьбы необходимо рассматривать как структурную составляющую действий сотрудника полиции, направленную на задержание правонарушителя. Взаимосвязь данного раздела прослеживается со всеми изучаемыми темами. Задержание правонарушителя может происходить после выполнения ударов и защитных действий, удушающих приемов, элементов борьбы и т.д. Для решения задач по задержанию и сопровождению правонарушителя в различных служебных ситуациях необходимо владеть болевыми приемами борьбы и уметь применить их в различных, в том числе нестандартных условиях [12; 18; 20; 26].

Структура боевого приема борьбы складывается из пяти последующих действий: навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара; выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара; реализация его технической основы; подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения; сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема (см. рис. 2.42).

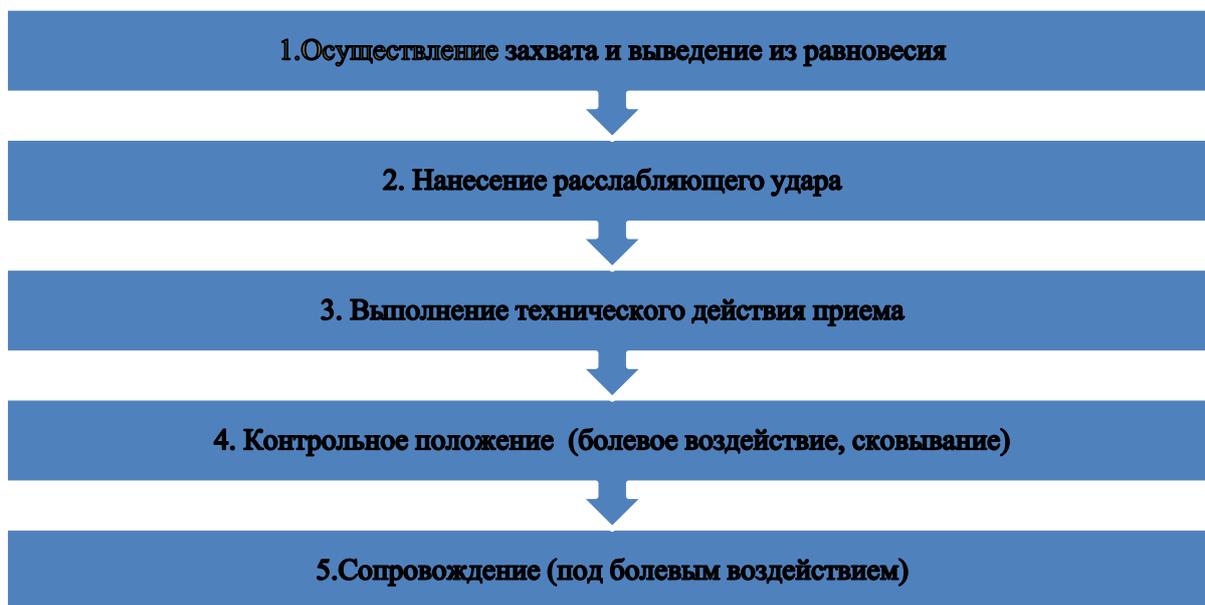


Рисунок 2.42. Структура боевого приема борьбы

Обучение болевым приемам борьбы организуется в парах фронтально. При разучивании его технической основы ассистенты подбираются примерно равными по росту и весу. Приемы изучаются в обе стороны, начиная хватом за правую и за левую руку, сначала в медленном, а затем и в быстром темпе. При отработке боевых приемов борьбы с ассистентом удары обозначаются, а при наличии у него защитной экипировки – наносятся без значительного усилия в контакт.

Сопровождение, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться.

*Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком».* Находясь сзади, захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести назад – вправо. С шагом вперед нанести расслабляющий удар (расслабляющий удар наносится в уязвимое место). Толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед – вверх и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (см. рис. 2.43).



Рисунок 2.43. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «ТОЛЧКОМ»

*Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком» (см. рис. 2.44).*



Рисунок 2.44. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «РЫВКОМ»

Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

*Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком» (см. рис. 2.45).*



Рисунок 2.45. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»

Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар. Поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом. Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед – вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за

плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

*Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»* (ассистент держит руку в брючном кармане). Расположить свое разноименное захватываемой руке ассистента предплечье между его рукой и бедром и зажать кисть в кармане. Нанести расслабляющий удар одноименной захватываемой руке ногой. Соединить руки (разноименная – снизу под локтем ассистента, одноименная сверху) хватом пальцев «в замок» (см. рис. 2.46).

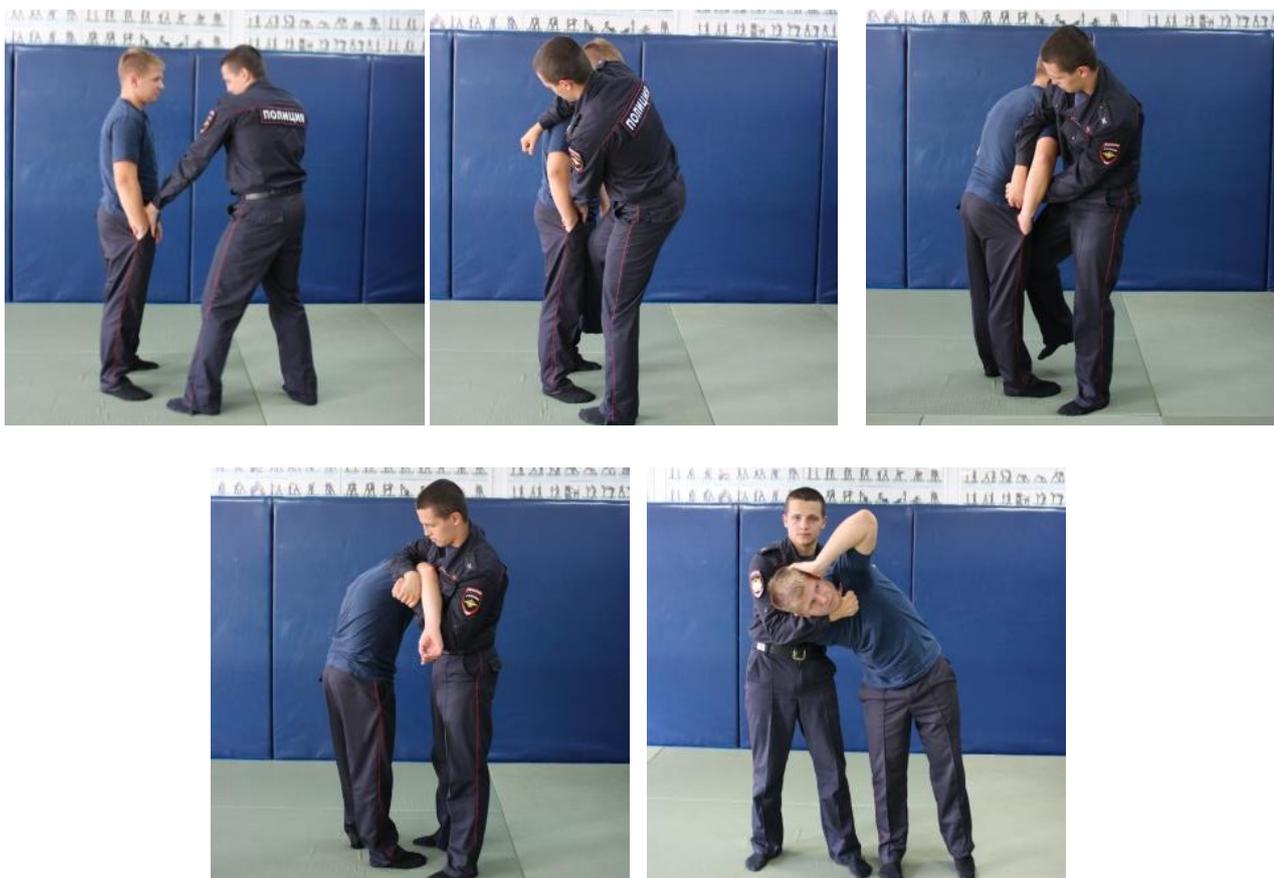


Рисунок 2.46. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»

Поворачиваясь в сторону–назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх. Прижать атакуемую руку к своей груди и вывести ассистента из равновесия. Далее действовать аналогично загибу руки за спину рывком.

*Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье.* Захватить правую руку ассистента за плечо (левой рукой) и предплечье (правой рукой). Нанести расслабляющий удар. Обхватывая правую руку ассистента сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое правое предплечье либо одежду на груди. Одновременно перегибая руку ассистента через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках (см. рис. 2.47).



Рисунок 2.47. Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье

*Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»).* Находясь сзади, захватить правой рукой правое запястье ассистента (большой палец сверху) и отвести его немного назад – вправо. Шагая вперед – влево, нанести расслабляющий удар. Захватить левой рукой плечо ассистента изнутри ближе к локтю. Рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой – снаружи) его кисть двумя руками. Дожимая кисть и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо, вынудить ассистента встать, а затем двигаться на носках (см. рис. 2.48).



Рисунок 2.48. Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»)

*Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»)* (см. рис. 2.49).

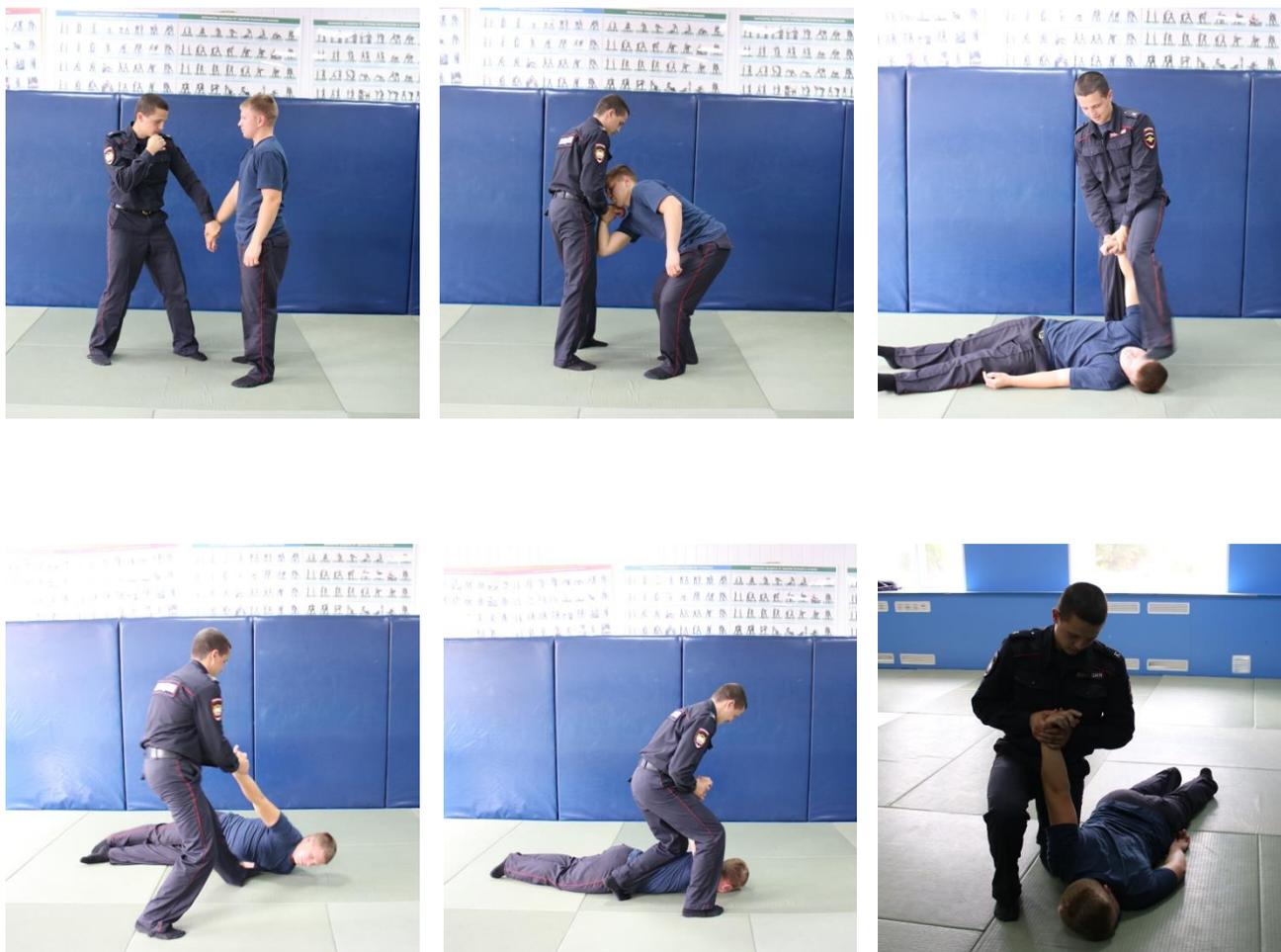


Рисунок 2.49. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»)

Захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар. Выкручивая руку наружу – вниз, бросить ассистента на спину. Потянуть захваченную руку на себя, надавливая на кисть и скручивая ее, обойти ассистента со стороны головы, разворачивая его на живот, или, перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе, незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Скользя подвижностью загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, скользя подвижностью загибом руки за спину.

*Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»)* (см. рис. 2.50).



Рисунок 2.50. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»)

Захватить хватом сверху (прямым) двумя руками предплечье атакуемой руки ассистента. Нанести расслабляющий удар одноименной захватываемой руке ногой. Разворачиваясь вокруг своей оси на опорной ноге, выполнить шаг назад в сторону, одновременно скручивая предплечье внутрь и вытягивая атакуемую руку на себя, вывести ассистента из равновесия и завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.

Одним из вариантов задержания и сопровождения правонарушителя является ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной. Удерживая палку специальную одной рукой, вставить ее между рукой и туловищем ассистента, направляя свободный конец вверх, захватить его второй рукой, одновременно обозначить ему расслабляющий удар ногой. Выполнить загиб руки за спину рывком, используя палку специальную в качестве рычага.

Для повышения универсальности применения болевых приемов борьбы рекомендуется изучение и совершенствование болевых приемов борьбы как на правую, так и на левую руку. В дальнейшем, при моделировании ситуаций, связанных с задержанием правонарушителя в составе группы, у сотрудников полиции не возникнет затруднения при выполнении тех или иных приемов задержания и их комбинаций.

## 2.3. Обучение броскам

Бросок – техническое действие в единоборствах, заключающееся в выведении соперника из равновесия, отрывом всего его тела или отдельной конечности от опорной поверхности для обеспечения последующего его падения.

Броски являются универсальным средством ведения поединка на ближней дистанции, например, переходя от защитных действий ударной техники (выполняя нырок) к атакующим действиям бросковой техники (выполняя бросок с захватом ног спереди), далее перевод на задержание и сопровождение. Также после выполнения броска возможен вариант перехода на удушающий прием. Таким образом, арсенал бросковой техники необходим сотруднику полиции для ведения рукопашной схватки, в противостоянии с правонарушителем [30].

В основе обучения раздела бросковой техники лежат такие принципы, как универсальность бросков, т.е. достижение их применения в любой возникающей в служебной деятельности, ситуации. Далее осуществление действия сковывания противника и создание благоприятных условий для выполнения различных приемов, в результате защитных действий противника; доведение выполнения боевого приема до окончательного результата, с нанесением ударов и выполненного захвата.

При обучении броскам используется расчлененный метод разучивания бросков по разделениям (частям), так как броски – сложные двигательные действия для выполнения в целом. Использование данного метода помогает сформировать нужное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в определенный момент, дополнительно это постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения преподавателем.

*Задняя подножка.* Левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – обозначить расслабляющий удар, после чего захватить его шею либо одежду в области шеи или груди. Шагнуть левой ногой вперед – влево и поставить левую стопу снаружи правой стопы ассистента, одновременно рванув его назад – на себя. Завести слегка согнутую правую ногу за его опорную ногу и поставить ее сзади его правой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить ближнюю ногу ассистента, одновременно рванув его влево–вниз, бросить к своему левому носку (см. рис. 2.51).





Рисунок 2.51. Бросок «Задняя подножка»

*Задняя подножка с захватом ноги.* Обозначить расслабляющий удар ассистенту. Выполнить захват правой рукой за его шею либо одежду в области шеи или груди, а левой – за подколенный сгиб правой ноги ассистента снаружи, одновременно шагая левой ногой вперед–влево. Приподнять его захваченную ногу вверх и вправо, прижать к своему левому боку. Завести слегка согнутую правую ногу за опорную ногу ассистента и поставить ее сзади его левой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить левую ногу ассистента, одновременно рванув его влево–вниз, бросить к своему левому носку (см. рис. 2.52).



Рисунок 2.52. Бросок «Задняя подножка, с захватом ноги»

*Передняя подножка.*левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – его шею либо одежду в области шеи или груди, одновременно обозначить расслабляющий удар ногой по ноге или в нижнюю часть туловища (см. рис. 2.53).



Рисунок 2.53. Бросок «Передняя подножка»

Двумя руками потянуть ассистента на себя – вверх – влево так, чтобы он встал на носки. С поворотом туловища налево – кругом отвести левую ногу по дуге назад – вправо и поставить левую стопу возле левой стопы ассистента. Правую ногу, сгибая ее в колене, завести влево – вверх и поставить так, чтобы ее подколенный сгиб упирался в его правое колено, а носок был в одном направлении с его правым носком. Вес тела перенести на согнутую в колене левую ногу. Рвануть руками ассистента влево – вниз, одновременно выпрямляя правую ногу, бросить его к своему левому носку.

*Бросок через бедро.* Лево́й рукой захватить правую руку ассистента, а правой – обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват на его пояснице. Рывком на себя – влево – вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног ассистента, повернуться влево – кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть его правого бедра назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя – вверх, а чуть позже влево – вниз и бросить ассистента к своему левому носку (см. рис. 2.54).



Рисунок 2.54. Бросок через бедро

*Бросок через спину.* Лево́й руко́й захва́тить пра́вую руко́ ассистента, а пра́вой – обозна́чить расслабля́ющий уда́р в тулови́ще, после́ чего выпол́нить захва́т под его пра́вой подмышко́й. Ры́вком на себя́ – влево́ – вверх за́ставить его пере́нести вес тела́ на носки. Одноре́менно шагну́ть пра́вой ного́й впе́ред и поста́вить ее ме́жду ног ассистента, по́вернутьс я влево́ – кругом на пра́вой ного́е так, что́бы лева ягоди́ца оказа́лась око́ло вну́тренней ча́сти пра́вого бедра́ ассистента. Одноре́менно с оконча́нием пово́рота приста́вить свою́ лева́ю ного́у к пра́вой и, разво́дя колени́, присесть на обо́их ного́гах. Резким дви́жением подби́ть вну́треннюю ча́сть его пра́вого бедра́ наза́д и немно́го вверх, одноре́менно сде́лать си́льный ры́вок руко́ями на себя́ – вверх, а чу́ть поэ́же влево́–вни́з и бро́сить ассистента́ к своему́ лево́му носку́ (см. рис. 2.55).



Рисунок 2.55. Бросок через спину

*Бросок захва́том ног сза́ди.* Находя́сь в полу́приседе́ (пра́вая ного́а спере́ди), захва́тить руко́ями ноги́ ассистента́ сна́ружи чу́ть выше́ колени́. Толка́я его пра́вым пле́чом под ягоди́цы, рвана́уть ноги́ ассистента́ на себя́ – вверх и развести́ их в сто́роны (см. рис. 2.56).



Рисунок 2.56. Бросок захватом ног сзади

*Бросок захватом ног спереди.* На шаге правой ногой вперед обозначить расслабляющий удар одноименной рукой в голову ассистента. Приседая, захватить руками ноги ассистента за подколенные сгибы снаружи и упереться правым плечом в его живот. Толкая ассистента, сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении ассистента отставить одну ногу назад и захватить его голени под свои подмышки (см. рис. 2.57).



Рисунок 2.57. Бросок захватом ног спереди

В целях повышения универсальности применения бросков сотрудником полиции рекомендуется изучение и совершенствование технических действий как на правую, так и на левую сторону. Для усложнения задач выполнять комбинации, состоящие из ударов руками и ногами или защитных действий от них с переходом на бросок, далее – проведение приема задержания.

## 2.4. Обучение удушающим приемам

**Удушающий прием** – общее наименование для захватов, вызывающих снижение кислородного снабжения головного мозга путём ограничения доступа крови по сонным артериям, сжатия трахеи, грудной клетки или живота; непосредственный механизм действия зависит от избранного приема.

Удушающие приемы являются одним из наиболее эффективных и надежных средств из арсенала боевых приемов борьбы. Универсальность применения удушающих приемов позволяет сотруднику с ловкостью уходить из опасных положений, переходя от защитных действий к атакующим, независимо от роста-весовых показателей противника. После выполнения удушающего приема правонарушитель не может оказать сопротивления, что позволяет провести сковывание, связывание или болевой прием борьбы на несопротивляющемся противнике. Арсенал удушающих приемов достаточно разнообразен: от удушения собственными конечностями, до использования элементов одежды или использования специальных и подручных средств. Изучение различных удушающих приемов обогащает арсенал боевых приемов борьбы и позволяет сотруднику с уверенностью противостоять возникающей в процессе служебной деятельности угрозе жизни (как окружающих, так и своей собственной) [32].

*Удушающий прием плечом и предплечьем сидя.* Находясь сзади, сесть на спину лежащего на животе ассистента, левой рукой отвести его голову назад, а правой – обхватить шею плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей левой руки, ладонь левой руки положить на затылок ассистента. Усилием двух рук сдавить его горло. При попытке ассистента сбросить сотрудника перекатиться на спину, обхватить его туловище ногами на уровне пояса, соединить их, выпрямляя ноги и прогибаясь в пояснице, продолжать удушение (см. рис. 2.58).



Рисунок 2.58. Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя на коленях

*Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя.* Находясь сзади, выполнить захват руками за плечи ассистента. Поворачиваясь к нему боком, обозначить расслабляющий удар правой стопой в подколенный сгиб его одноименной ноги, одновременно рвануть ассистента на себя. Правой рукой обхватить шею ассистента плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей левой руки, ладонь левой руки положить на его затылок. Усилием двух рук сдавить горло ассистента (см. рис. 2.59).



Рисунок 2.59. Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя

При задержании оказывающих сопротивление правонарушителей сотрудниками полиции могут использоваться приемы удушения с помощью палки специальной при подходе сзади.

*Удушающий прием прямым хватом палки специальной* выполняется с выведением ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу. Данный прием может быть выполнен как в положении стоя, так и в положении стоя на коленях (см. рис. 2.60).



Рисунок 2.60. Удушающий прием прямым хватом палки специальной сзади

*Удушающий прием скрестным хватом палки специальной* выполняется с выведением ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу. Данный прием может быть выполнен как в положении стоя, так и в положении стоя на коленях (см. рис. 2.61).



Рисунок 2.61. Удушающий прием скрестным хватом палки специальной сзади

В целях повышения вариативности рекомендуется изучать указанные приемы как правой, так и левой рукой. Описание техники выполнения удушающих приемов представлено в правую сторону относительно ассистента, в противоположную сторону удушающие выполняются зеркально.

Указанный арсенал удушающих приемов может быть расширен и дополнен спортивными вариантами удушения как в партере ногами, руками, элементами одежды, так и в стойке.

## 2.5. Обучение освобождению от захватов и обхватов

**Захват** – действие, применяемое в единоборствах, целью которого является обездвиживание или контроль над противником.

**Обхват туловища соперника** – техническое действие (прием), цель которого сковать действия противника, обхватив его.

С точки зрения возникновения контакта между правонарушителем и сотрудником полиции «обхват» и «захват» являются опасными положениями, которые допускать нельзя. Как правило, захват или обхват является подготовительным действием для выполнения броска, сваливания, удара, удушающего приема или попытки завладеть оружием, поэтому сотрудник полиции должен при сближении с правонарушителем учитывать возможность агрессивного поведения и действовать на опережение. Но учитывая то, что захват может произойти во время ведения единоборства, в тесном помещении с учетом фактора

неожиданности и т.д., сотруднику органов внутренних дел необходимо иметь навык ухода из подобных опасных положений.

Наиболее часто встречающимися являются захваты за элементы одежды, руки, волосы, ноги. Обхваты туловища спереди и сзади, с блокировкой рук и под руки. Сотрудник полиции должен не только быстро освободиться от обхвата и захвата, но и задержать правонарушителя.

Освобождения от захватов и обхватов выполняются по определенной схеме (см. рис. 2.62).

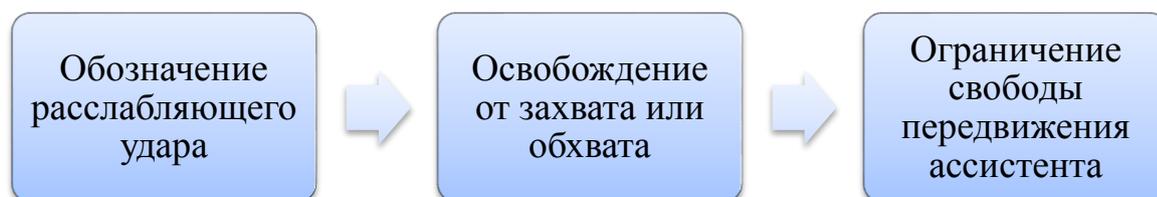


Рисунок 2.62. Схема выполнения освобождения от захвата и обхвата

*Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди* целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента (см. рис. 2.63).





Рисунок 2.63. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди

Таким образом, используется принцип рычага и воздействия на менее сильное направление в захвате (один большой палец слабее, чем четыре остальных в сумме). Данный принцип применяется во всех последующих освобождениях от захватов и обхватов. В качестве ограничения свободы передвижения необходимо выполнить любой, целесообразный складывающейся обстановке прием задержания и сопровождения.

*Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди* двумя руками целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента с помощью свободной руки. Далее выполняется наиболее рациональный для данной обстановки прием задержания и сопровождения (см. рис. 2.64).





Рисунок 2.64. Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками

*Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди* целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу или внутрь в зависимости от захвата. Целесообразно выполнить захват одной из рук (в данном случае левой рукой) ближайшей (разноименно) руки правонарушителя. Второй (правой) рукой выполняется сбивание рук правонарушителя с переходом на ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). Необходимо обратить внимание на качественный дожим кисти правонарушителя сразу после разрыва захвата (см. рис. 2.65).





Рисунок 2.65. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди

*Освобождение от обхвата туловища спереди под руками* целесообразно выполнять отведением ноги и спины назад с упором в лицо или горло руками. В данной ситуации сотрудник полиции при разрыве захвата должен использовать то, что у него свободны руки. Поэтому ими можно выполнить удар в область ушей, надавливание на подбородок, нос, глазницы и т.д. Далее выполняется наиболее рациональный для данной обстановки прием задержания и сопровождения (см. рис. 2.66).

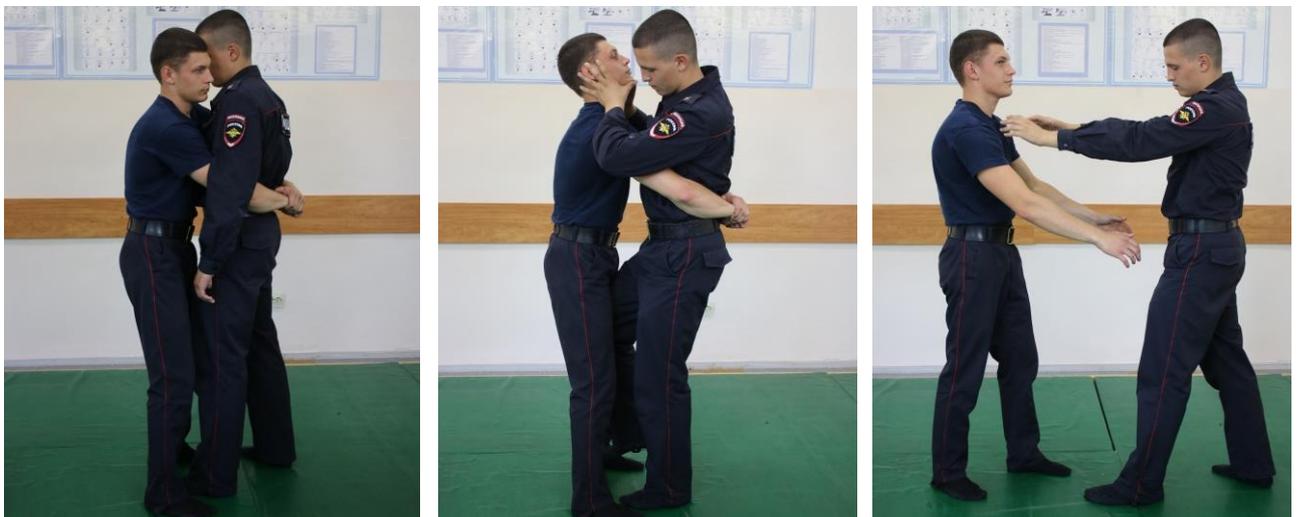




Рисунок 2.66. Освобождение от обхвата туловища спереди под руками

*Освобождение от обхвата туловища спереди над руками* целесообразно выполнять отведением ноги и туловища назад с обозначением захвата за пах либо удара кулаком снизу в нижнюю часть туловища и разведением рук в стороны, сгибая их в локтях, с одновременным выполнением подседа и отшагивания назад.

Так как руки у сотрудника правоохранительных органов заблокированы, возможности для осуществления удара в верхнюю часть туловища отсутствуют. После разрыва обхвата выполняется наиболее рациональный для данной обстановки прием задержания и сопровождения (см. рис. 2.67).

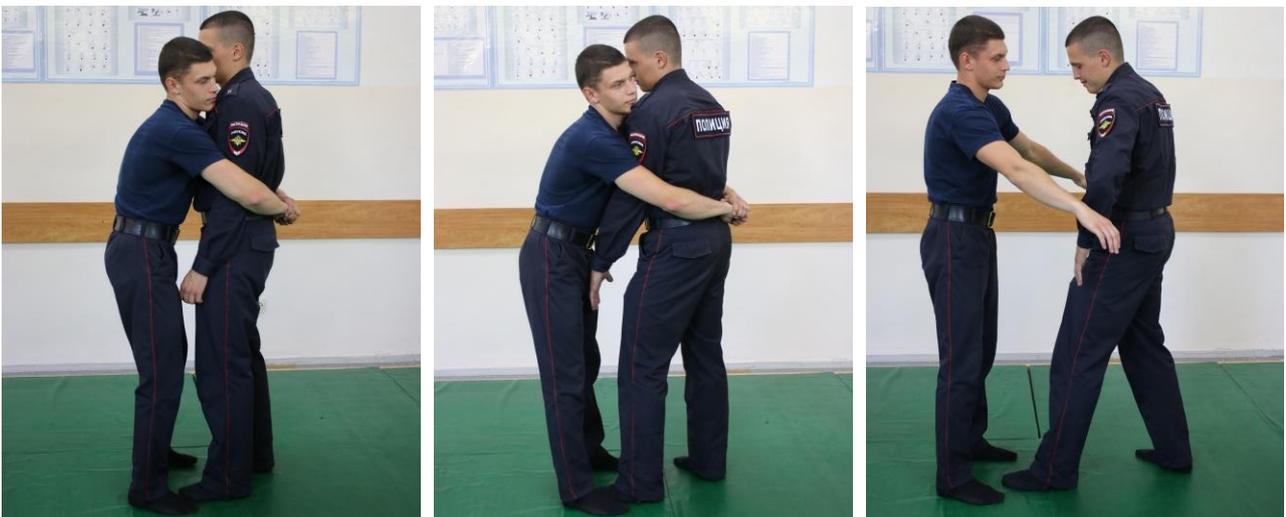




Рисунок 2.67. Освобождение от обхвата туловища спереди над руками

*Освобождение от захвата ног спереди* целесообразно выполнять отведением ноги назад с упором руками в плечи или голову с последующим обозначением расслабляющего удара локтем в спину. Важным обстоятельством является то, что нельзя допустить захват обеих ног. Это достигается за счет подседа и отведения свободной ноги назад. Одновременно с этим движением необходимо выполнить блокировку головы противника (осадить и не дать выпрямиться). После разрыва захвата выполняется наиболее рациональный для данной обстановки прием задержания и сопровождения (см. рис. 2.68).

Одним из вариантов контратакующих действий является выполнение удушающего приема, захватив шею противника одной рукой, или скручивание шеи двумя руками, захватив голову правонарушителя за затылок и подбородок.





Рисунок 2.68. Освобождение от захвата ног спереди

*Освобождение от захвата за волосы на голове спереди* целесообразно выполнять с помощью сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове с нанесением расслабляющего удара стопой по голени, наклоном туловища вперед и шагом назад – в сторону. Разрыв захвата достигается за счет сильного прижатия кисти правонарушителя двумя руками к месту захвата за волосы и наклона туловища, со скручиванием (выполнение рычага на лучезапястный сустав). После разрыва захвата целесообразно выполнить ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») или ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») (см. рис. 2.69).



Рисунок 2.69. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди

*Освобождение от захвата за волосы на голове сзади* целесообразно выполнять путем сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове, предварительно выполнив расслабляющий удар рукой в пах или локтем в живот, с полуприседом и поворотом внутрь, наклоном туловища вперед и шагом назад (см. рис. 2.70).

Разрыв захвата также достигается за счет сильного прижатия кисти правонарушителя двумя руками к месту захвата за волосы со скручиванием (выполнение рычага на лучезапястный сустав). После разрыва захвата целесообразно выполнить ограничение свободы передвижения наиболее целесообразным для складывающейся оперативной обстановки способом.

При изучении данного варианта освобождения необходимо акцентировать внимание на том, что нельзя допустить заваливания сотрудника назад после захвата. Для этого сотруднику полиции необходимо выполнить наклон туловища вперед, как только он почувствовал контакт с правонарушителем.



Рисунок 2.70. Освобождение от захвата за волосы на голове сзади

*Освобождение от обхвата туловища сзади под руками* целесообразно выполнять при помощи болевого воздействия на кисть (пальцы) поворотом лицом к ассистенту. Расслабляющий удар выполняется пяткой в подъем стопы или кулаком в зону паха. Болевое воздействие на кисть и разрыв обхвата достигается за счет выполнения сгибания кисти со скручиванием руки в лучезапястном и локтевом суставах, с одновременным поворотом туловища. Болевое воздействие целесообразнее выполнять на ту кисть противника, которая расположена ниже (см. рис. 2.71).

При изучении данного варианта освобождения необходимо обратить внимание также на то, что противник может попытаться выполнить бросок или сваливание. Для избежания данного действия необходимо выполнить наклон вперед или обхват своей ногой ноги правонарушителя.



Рисунок 2.71. Освобождение от обхвата туловища сзади под руками

*Освобождение от обхвата туловища сзади над руками* целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и движением назад под захваченную руку. Расслабляющий удар выполняется кулаком в зону паха или локтем в живот. Во время движения под захваченную руку ее необходимо удерживать двумя руками и скручивать для выполнения болевого воздействия, с одновременным выведением из равновесия в сторону (см. рис. 2.72).

При изучении данного варианта освобождения, как и в предыдущем варианте освобождения, необходимо обратить внимание на предотвращение выполнения броска правонарушителем.



Рисунок 2.72. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками

*Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади* целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и нырком под захваченную руку. Расслабляющий удар выполняется кулаком в зону паха или локтем в живот. Во время под захваченную руку необходимо обезопасить себя от удушения рукой

сбоку. Для этого руку противника необходимо удерживать двумя руками и скручивать для выполнения болевого воздействия, с одновременным выведением из равновесия в сторону. В начале освобождения от удушения необходимо выполнить наклон туловища вперед с целью недопущения сваливания назад (см. рис. 2.73).



Рисунок 2.73. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади

При изучении освобождений от захватов и обхватов необходимо стремиться к постоянному совершенствованию технических действий путем усложнения комбинаций в виде освобождения из различных, максимально неудобных положений захвата и обхвата, затем прием задержания и сопровождение.

## 2.6. Обучение пресечению действий с огнестрельным оружием

Применение правонарушителем огнестрельного оружия встречается не так часто в служебной деятельности, но при возникновении таких ситуаций полицейскому нужно действовать как можно быстрее и уверенней, так как опасность получения серьезного ранения в данной ситуации чрезвычайно высока. Пресечение действий с огнестрельным оружием целесообразно выполнять на ближней дистанции, при угрозе оружием в упор. Действия должны быть быстрыми и уверенными. Во время обезоруживания правонарушителя необходимо следить за тем, чтобы оружие не было направлено на сотрудника полиции или окружающих (см. рис. 2.74).

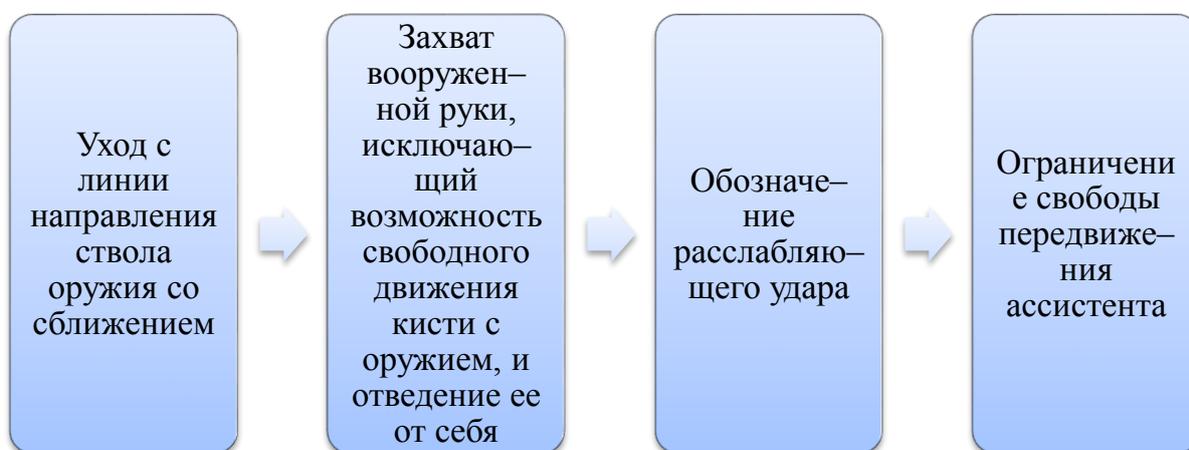


Рисунок 2.74. Схема выполнения защитных действий при угрозе пистолетом

Особое внимание необходимо уделить пресечению попыток завладения табельным оружием сотрудника полиции, а также попытке извлечь оружие правонарушителем. Важным условием эффективности обезоруживания правонарушителя является скорость принятия решения сотрудником полиции и четкость выполнения технических действий. Значительное влияние в подобных ситуациях может оказать психологическая подготовленность сотрудника: умение переключить внимание правонарушителя с оружия на посторонние предметы или факторы, явления; способность «усыпить» бдительность; не поддаваться панике и хладнокровно принимать наиболее рациональные решения.

*Защиту при угрозе пистолетом спереди в упор* целесообразно выполнять уходом с линии направления ствола огнестрельного оружия наружу и проведением скручивания руки наружу или внутрь (см. рис. 2.75).



Рисунок 2.75. Защита при угрозе пистолетом спереди в упор

*Защиту при угрозе пистолетом сзади в упор целесообразно выполнять с поворотом кругом и проведением скручивания руки наружу или внутрь (см. рис. 2.76).*



Рисунок 2.76. Защита при угрозе пистолетом сзади в упор

Защита при угрозе длинноствольным оружием выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением – захват за оружие – обозначение расслабляющего удара – обезоруживание вырыванием (выкручиванием) оружия из рук ассистента – ограничение свободы передвижения ассистента.

Защиту при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор целесообразно выполнять с уходом из зоны поражения наружу.

Защиту при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор целесообразно выполнять поворотом к ассистенту.

Освобождение от захвата длинноствольного оружия осуществляется вырыванием оружия с обозначением удара ногой в колено (туловище).

Пресечение действий при попытке достать оружие выполняется по схеме: фиксация (захват) вооруженной руки ассистента – обозначение расслабляющего удара – ограничение свободы передвижения ассистента – отбор либо подбор оружия.

Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу.

Пресечение действий при попытке достать оружие из кармана брюк (кобуры) целесообразно выполнять при помощи загиба руки за спину замком.

Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) выполняется по схеме: фиксация (захват) атакующей руки (рук) ассистента – обозначение расслабляющего удара – ограничение свободы передвижения ассистента.

*Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди* целесообразно выполнять скручиванием руки наружу или внутрь. Предварительно необходимо выполнить блокировку той руки правонарушителя, которой он пытается выполнить захват оружия и нанести расслабляющий удар в уязвимое место (см. рис. 2. 77).



Рисунок 2.77. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди

*Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади* целесообразно выполнять скручиванием руки внутрь либо загибом руки за спину рывком (см. рис. 2.78).



Рисунок 2.78. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади

Пресечение действий при попытке поднять оружие выполняется по схеме: фиксация (отбрасывание) оружия с одновременным обозначением расслабляющего удара либо обозначение расслабляющего удара с последующей фиксацией (отбрасыванием) оружия – ограничение свободы передвижения ассистента – подбор оружия.

## 2.7. Обучение сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем

Сотрудникам полиции законодателем предоставлены полномочия на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в случаях, если «несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей». При этом требуется соблюдение условий правомерности причинения вреда здоровью. В случаях неправомерных действий, связанных с превышением пределов необходимой обороны, или мер, направленных на задержание лиц, совершивших правонарушение, сотрудники полиции несут ответственность, установленную законодательством Российской Федерации. Кроме того, при применении сотрудниками полиции физической си-

лы, специальных средств и огнестрельного оружия, согласно Федеральному закону «О полиции», сотрудник должен стремиться к минимизации любого ущерба.

Способы применения специального средства типа наручников определяются в процессе решения конкретных задач, например, при конвоировании сковывают руки. Для исключения буйного поведения могут использоваться и другие, более жесткие меры ограничения движения, включая сковывание рук, ног и туловища. Как правило, наручники надеваются на руки, находящиеся за спиной (при доставлении правонарушителя на транспорте наручники надеваются в положении спереди) [33].

Надевание наручников применяется, как правило, после проведения болевых приемов и бросков или под угрозой огнестрельного оружия (в данном пособии мы не рассматриваем вопросы правомерности применения оружия, уделяя внимание только технике работы с наручниками).

Применение специальных и подручных средств для сковывания подвижности правонарушителя является необходимой мерой, в том числе для обеспечения безопасности сотрудника правоохранительных органов. При применении наручников, или подручных средств (веревка, брючный ремень и т.д.) необходимо соблюдать следующие правила:

- руки после сковывания должны находиться за спиной;
- сковывание и связывание необходимо производить на лучезапястных суставах, освобожденных от одежды;
- при сковывании наручниками использовать фиксаторы;
- при связывании веревкой или брючным ремнем учитывать временные промежутки, так как во время связывания нарушается кровообращение в связанных конечностях;
- перед началом сковывания наручниками, связывания веревкой, брючным ремнем нужно поставить правонарушителя в подконтрольное положение;
- для перевода правонарушителя в подконтрольное положение подаются команды голосом или выполняется ограничение свободы передвижения загибом руки за спину;
- во время проведения сковывания наручниками, связывания веревкой, брючным ремнем лицо правонарушителя должно быть обращено в противоположную от стороны, на которой производится двигательное действие.

Перед изучением различных способов сковывания наручниками обучаемых необходимо ознакомить с устройством механизма наручников (какие существуют виды наручников, принцип действия), продемонстрировать, как можно проверить работоспособность механизмов и постановку, снятие с фиксаторов. «БР-С» – основная модель наручников, поступающая на вооружение отечественных сотрудников органов внутренних дел (см. рис. 2.79).



Рисунок 2.79. Наручники «БР-С»

Классические наручники состоят из двух замковых устройств, с вращающимися на оси зубчатыми секторами, соединенных между собой двухзвенной цепочкой и ключа. Запорная часть наручников позволяет их защелкивать без применения ключа, а также фиксировать защелку от дальнейшего ненужного опасного пережимания.

Размер наручников универсален, что в свою очередь позволяет использовать их на руке любого размера, т.к. в крайнем положении дужки сжимаются до овала со сторонами 5 и 4,5 см, но также они могут быть защелкнуты на запястьях достаточно большого размера или даже на лодыжке.

*Сковывание наручниками в положении стоя у стены.* Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел 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. Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента и завести ее за спину, правой – достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть его на руку. Выполнить захват левой рукой за свободный браслет. Завести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху. Поменять положение ног, заставить его повернуть голову влево. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки ассистента со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета (см. рис. 2.80).



Рисунок 2.80. Сковывание наручниками в положении стоя у стены

*Сковывание наручниками в положении стоя на коленях у стены.* Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его на колени так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел 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. Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента и завести ее за спину, правой – достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть наручник на руку. Выполнить захват левой рукой за свободный браслет. Завести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета (см. рис. 2.81).

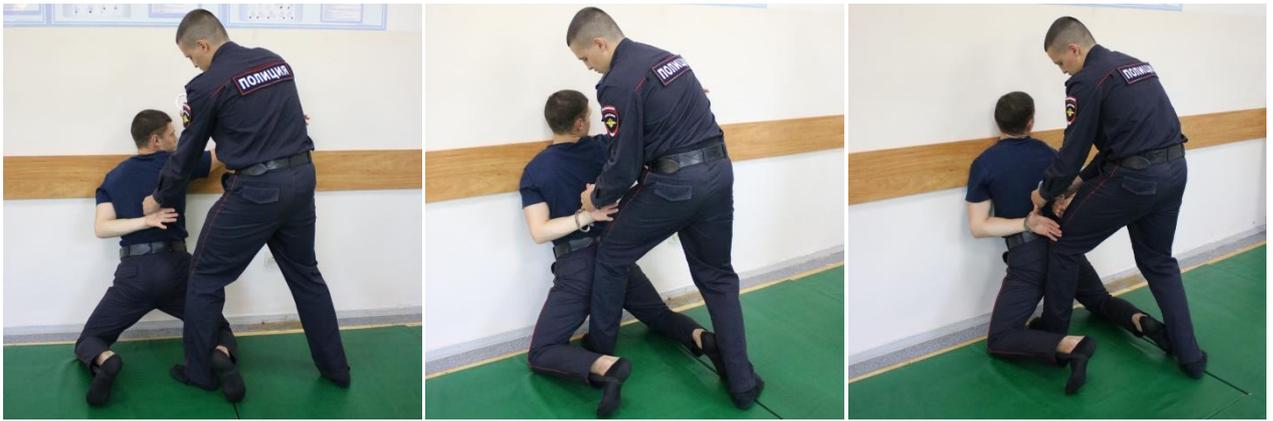


Рисунок 2.81. Сковывание наручниками в положении стоя на коленях у стены

*Сковывание наручниками в положении лежа.* Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на спину ассистента верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Захватить левой рукой большой палец его левой руки, правой – достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу левой руки ассистента со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть наручник на руку. Захватить левой рукой свободный браслет, а правой – его правую руку за большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета (см. рис. 2.82).



Рисунок 2.82. Сковывание наручниками в положении лежа

*Связывание веревкой в положении лежа.* Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Достав веревку, сделать стягивающую петлю на ее конце. Надеть петлю на предплечье левой руки ассистента и затянуть ее (см. рис. 2.83).



Рисунок 2.83. Связывание веревкой в положении лежа

Перекинуть веревку через правое плечо и пропустить ее под локтевым сгибом левой руки. Натянув ее, максимально согнуть левую руку и сделать контрольную петлю на предплечье правой руки, фиксируя это положение узлом. Несколько раз обмотать веревку «восьмеркой» вокруг запястий и завязать.

*Связывание брючным ремнем в положении лежа.* Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Взять ремень и согнуть третью его часть от свободного конца внутренней стороной вверх, пропустить перегиб в отверстие пряжки сверху и расширить образовавшуюся двойную петлю. Пропустить кисти рук в петлю и затянуть ее на запястьях, потянув за конец ремня. Для снятия ремня плотно сжать руки ассистента и пропустить ремень в отверстие пряжки в обратном направлении, ослабить петлю (см. рис. 2.84).





Рисунок 2.84. Связывание брючным ремнем в положении лежа

Сковывание наручниками вдвоем в положении стоя у стены. Первый сотрудник удерживает ассистента на загибе правой руки за спину и принимает положение для проведения наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, пресекая его попытки вырваться или оказать сопротивление. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к его левой ноге изнутри. Правой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене.левой рукой берет за большой палец (снизу), заводит руку ассистента за спину и разворачивает кисть наружу. Правой рукой вынимает наручники и сковывает его левую руку. Берет левой рукой свободный наручник, а правой рукой большой палец руки ассистента, удерживаемой напарником, и сковывает правую руку ассистента. Затем берет на загиб его левую руку.

## 2.8. Обучение наружному досмотру

Несмотря на то, что понятие «наружный досмотр» не имеет утвержденной расшифровки, в анализируемой нами литературе предлагается считать наружный досмотр мерой принуждения, применяемой для обеспечения личной безопасности сотрудников полиции и обеспечения защищенности объектов ОВД, при доставлении физических лиц в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение.

В п. 266 приказа МВД России от 29.01.2008 № 80 «Вопросы организации деятельности строевых подразделений патрульно-постовой службы полиции» (вместе с «Уставом патрульно-постовой службы полиции») говорится о проведении наружного досмотра как о мере, направленной на обеспечение безопасности сотрудников полиции: «...в зависимости от обстоятельств наружный досмотр одежды и вещей, находящихся у задержанных, производится немедленно или в более удобный момент, когда можно получить помощь от других сотрудников полиции или граждан. Обнаруженное оружие и другие предметы, кото-

рые могут быть использованы для оказания сопротивления, нападения на наряд или побега, немедленно изымаются».

Проведение наружного досмотра является неотъемлемой частью задержания правонарушителя. Ведь сокрытые задержанным колюще-режущие предметы или даже огнестрельное оружие приводит к самым трагическим последствиям. Это происходит по причине халатности, безответственности, а порой и элементарной лени сотрудника ОВД [12].

Поэтому вне зависимости от времени, места и обстановки, необходимо, подавая четкие команды, действуя по давно проверенному и хорошо зарекомендовавшему себя алгоритму, досмотреть задержанного.

Незамедлительно после ограничения свободы передвижения лица необходимо провести его наружный досмотр. Он проводится с целью обнаружения оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, наркотических веществ, а также предметов, используя которые может быть причинен вред себе и окружающим.

Рекомендуется проводить наружный досмотр задерживаемого лица с левого, а затем с правого бока, сверху вниз тщательно обследовать рукава, головной убор, одежду, брюки, обувь досматриваемого.

Поиск оружия проводить в первую очередь в традиционных местах ношения: под мышками, вокруг пояса, в карманах одежды. Затем осмотреть волосы, предплечье, спину (между лопатками), ладони, промежность, область пояса (сам ремень может быть оружием, а его пряжка – на самом деле рукоятка ножа) и т.д.

Досматривать одежду и обувь следует с осторожностью, чтобы не повредить руки лезвием, бритвой, шилом и другими острыми предметами.

При выявлении, прощупывании подозрительных предметов, их изъятие из одежды желательно проводить в присутствии понятых (свидетелей), с целью последующего использования их в качестве вещественных доказательств. Из карманов вынимать обнаруженные подозрительные предметы, выворачивая подкладку наизнанку. Не следует позволять осматриваемым самим доставать вещи из карманов. Шариковая ручка может оказаться колющим или стреляющим оружием.

В отдельных случаях, когда есть основания полагать, что орудия преступления могут быть тщательно замаскированы в предметах обихода, украшениях (в авторучках, тростях, зонтах, кольцах, зажигалках, обуви) или прикреплены на резинке к одежде или телу, досмотр проводить особо внимательно.

Внимательно досматривать части тела, заклеенные пластырем, перевязанные бинтом, с наложенной гипсовой повязкой. Под медицинскими повязками могут прятаться режущие предметы, пилки, проволока для открывания наручников, наркотические вещества, драгоценности, деньги и т.п. Для досмотра повязок целесообразно привлекать врача.

При выявлении оружия или других запрещенных к ношению предметов, являющихся вещественными доказательствами правонарушения, досмотр не прекращать, так как правонарушитель может иметь несколько предметов вооружения.

В случае оказания сопротивления сотрудникам полиции, задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться, а также для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу, подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае причинения вреда окружающим или себе правомерно и тактически оправданно 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.

При изучении порядка проведения наружного досмотра необходимо соблюдать следующие требования:

- перед началом наружного досмотра необходимо зафиксировать подконтрольное положение ассистента;
- при проведении наружного досмотра лицо ассистента должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону;
- при обнаружении предметов в карманах необходимо их изъять, вывернув карман наизнанку.

При изучении порядка проведения наружного 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.

Для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются команды: «Стой, полиция», «Стрелять буду», «Руки вверх», «Кругом», «Руки на затылок (за голову)», «Сцепить пальцы («в замок»)», «К стене», «Руки на стену (упереться руками в стену)», «Развернуть ладони ко мне», «Ноги в стороны (шире)», «Встать на колени», «Опереться на локти», «Ложись», «Скрестить ноги левая (правая) сверху», «Руки на землю», «Ладони кверху», «Развести пальцы», «Правую (левую) руку за спину», «Голову вправо (влево)», применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство) в зависимости от складывающейся оперативной обстановки.

В приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» перечислены способы проведения наружного досмотра:

- наружный досмотр в положении стоя у стены;
- наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены;
- наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа;
- наружный досмотр после сковывания наручниками в положении стоя у стены;
- наружный досмотр после сковывания наручниками в положении лежа;

- наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены;
- наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа;
- наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены;
- наружный досмотр вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа.

При изучении порядка проведения наружного досмотра вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия необходимо соблюдать следующие требования:

- сотрудники должны располагаться таким образом, чтобы осуществлять наблюдение во все стороны;
- действиями руководит старший группы;
- сотрудники и ассистент не должны находиться на одной воображаемой линии;
- при проведении наружного досмотра нельзя пересекать линию направления ствола оружия;
- если в руках ассистента находится предмет, необходимо заставить его выбросить и вынудить отойти от него в сторону.

*Наружный досмотр в положении стоя у стены.* Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел 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, правой рукой упереться ему в спину. Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны. Повернуться к нему другим боком, поменяв положение рук и ног. Повернуть голову ассистента в противоположную сторону. Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны (см. рис. 2.85).



Рисунок 2.85. Наружный досмотр в положении стоя у стены

*Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину и подвести его к стене, остановить в шаге от нее. Поставить свою левую стопу вплотную к его правой стопе изнутри и прижать ассистента к стене бедром. Командами заставить положить левую руку на стену, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы, голову повернуть влево. При необходимости повернуть правой рукой голову ассистента влево и, отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Досмотреть головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину, брючные карманы, ноги, обувь со стороны захваченной руки сверху–вниз. Командой заставить ассистента завести левую руку за спину и захватить своей правой рукой его большой палец. Не отпуская хвата, повернуться к нему другим боком, поменяв положение ног. Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб. Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (см. рис. 2.86).*



Рисунок 2.86. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены

*Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа.* Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину. Удерживая на загибе руки за спину, перевести его сначала в стойку на коленях, затем лежа, сесть на его спину верхом. Командами заставить положить левую руку на землю, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы. Повернуть правой рукой голову ассистента влево и, отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Досмотреть головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину. Командой заставить ассистента согнуть правую ногу и досмотреть брючные карманы, ноги, обувь. Командой заставить ассистента завести левую руку за спину, захватить своей правой рукой его большой палец. Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб. Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны. Сковывая подвижность ассистента загибом руки за спину, вынудить его повернуться на бок и прижать колени к груди. Помогая левой рукой под подбородок, поднять его на колени, а затем и в стойку. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (см. рис. 2.87).



Рисунок 2.87. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа

*Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении стоя у стены.* Сковать ассистента наручниками в положении стоя у стены. Не меняя положения ассистента, взять на загиб его правую руку и досмотреть, действуя аналогично при проведении наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

*Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении лежа.* Сковать ассистента наручниками в положении лежа. Не меняя положения ассистента, взять на загиб его правую руку и досмотреть, действуя аналогично при проведении наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении лежа.

*Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены (см. рис. 2.88).*



Рисунок 2.88. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены

С расстояния 5–7 м направить оружие на ассистента и, подавая команды, привести его в положение досмотра: «Уперся тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук в стену! Развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо!» Подойти к ассистенту с левой стороны и поставить свою правую стопу вплотную к его левой стопе изнутри (при необходимости выполнить выбивание ноги в сторону). Свободной рукой упереться ему в поясницу, вынудив прогнуться. При необходимости отвести этой рукой голову вправо и отклонить ее назад. Досмотреть левой рукой головной убор, волосы,

одежду на груди, живот, спину, брючные карманы, ноги, обувь с левой стороны. Отойти на безопасное расстояние (3–5 м) назад. Действуя подобным (левой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны.

*Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа.* С расстояния 5–7 м направить оружие на ассистента и, подавая команды, привести его в положение досмотра: «Лег на живот! Скрестил ноги (левая нога сверху), прогнулся в пояснице, отведя локти назад, и повернул голову вправо!» Подойти к ассистенту с левой стороны. Поставить свою левую ногу рядом с его тазом, правой ногой надавить на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ногу).левой рукой досмотреть головной убор, волосы, одежду с левой стороны. Надавить правой стопой на левую пятку и осмотреть брючные карманы, ноги, обувь. Отойти на безопасное расстояние (3–5 м) назад. Действуя подобным (левой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны. Отойти на безопасное расстояние назад (см. рис. 2.89).



Рисунок 2.89. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа

*Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.* Первый сотрудник удерживает ассистента с его правой стороны в положении для проведения наружного досмотра под воздействием загиба правой руки за спину стоя у стены, пресекая его попытки вырваться или оказать сопротивление проведению наружного досмотра. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к

его левой ногой изнутри.левой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене, надавливая на предплечье, правой – упирается в спину. Первый сотрудник досматривает ассистента со своей стороны (со стороны захваченной руки). По окончании проведения им досмотра второй сотрудник выполняет загиб левой руки за спину и досматривает его со своей стороны.

*Наружный досмотр вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа.* С расстояния 5–7 м старший группы подает ассистенту команды: «Не двигаться! Полиция! Буду стрелять!» И оба сотрудника направляют оружие на ассистента. Старший группы заставляет ассистента принять положение лежа на животе, скрестить ноги (левая нога сверху), прогнуться в пояснице, отведя локти назад, и повернуть голову вправо. Второй сотрудник убирает оружие в кобуру и подходит к ассистенту с левой стороны. Ставит свою левую ногу рядом с его бедром, правой ногой надавливает на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ноги). Проводит наружный досмотр с левой стороны. После этого отходит назад на безопасное расстояние. Старший группы заставляет ассистента повернуть голову в левую сторону и поменять положение ног. Второй сотрудник, обходя старшего группы за спиной, подходит к ассистенту с правой стороны. Аналогичным способом проводит наружный досмотр с правой стороны.

### **3. ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ПРИ ПРЕСЕЧЕНИИ ПРОТИВОПРАВНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ОБЪЕКТАХ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Развитие транспортной инфраструктуры – это неотъемлемая часть процесса развития государства. Его стабильный экономический рост невозможен без высокого уровня развития транспортного сообщения. Одной из сторон данного процесса является увеличение пассажиропотока. Многие граждане ежедневно перемещаются на различных транспортных средствах на работу и обратно, и в данном случае речь идет не только о личном, но и об общественном транспорте [1]. Безусловно, высокий пассажиропоток привлекает большое количество преступников и правонарушителей, так как при значительном скоплении людей проще совершить хищение незаметно. О важности обеспечения безопасности на объектах транспорта задумались еще в начале XX века, что послужило образованию в 1919 году подразделений обеспечения правопорядка на транспорте.

В настоящее время важность повышения безопасности движения, полетов и судоходства, безопасность транспортной системы в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации обусловлена повышением требований к эффективной работе подразделений полиции по обеспечению безопасности на объектах транспорта.

Вследствие сосредоточения больших масс людей на ограниченном пространстве, интенсивности и динамичности движения, доступности посещения транспорт является чрезвычайно притягательным местом для совершения преступлений, в том числе и террористических акций. В данном контексте опасность представляют как правонарушители, которые могут совершить хищение у пассажиров, так и сами пассажиры, перевозящие опасные грузы. Контроль и досмотр пассажиров, их ручной клади и багажа занимает первоочередное место в системе безопасности на железнодорожном, воздушном и водном транспорте. Но особое внимание по праву уделяется охране объектов железнодорожного транспорта. Анализ преступлений, совершенных на объектах транспорта, свидетельствует о том, что более 80% преступлений относятся к железнодорожному транспорту [26].

В своей повседневной деятельности сотрудники органов внутренних дел на транспорте нередко вынуждены вступать в физический контакт с лицами, представляющими крайнюю общественную опасность. Зачастую для предотвращения своего задержания преступники готовы идти на новые, еще более тяжкие преступления с применением холодного и огнестрельного оружия, а также различных предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия.

В таких условиях служебная деятельность сотрудников полиции на объектах транспорта должна отличаться высокой степенью организованности, собранности и правомерной жесткости для максимального обеспечения личной профессиональной и общественной безопасности.

Важно учитывать, что от уровня подготовленности данной категории сотрудников к эффективной профессиональной деятельности по пресечению противоправных действий вооруженных преступников напрямую зависят здоровье и жизнь не только самого сотрудника, но и граждан, коллег по работе, а иногда и заложников, которые могут удерживаться преступником.

В этих условиях важными компонентами надежности выполнения задач являются не только высокий уровень специальной физической подготовленности сотрудников транспортной полиции, но и их психологическая устойчивость, а также технико-тактическая выучка [26; 35].

Как свидетельствует опыт оперативно-служебной деятельности, недостаточный уровень владения навыками боевых приемов борьбы, физической, психологической подготовленности, а также тактически грамотных профессиональных действий в условиях ограниченного пространства зачастую приводит к неблагоприятным последствиям.

Существующая нормативно-правовая база, определяющая физическую подготовленность сотрудников МВД России, в полной мере не отражает всех требований к тактическим и комбинационным действиям сотрудников, в том числе и в условиях ограниченности пространства объектов транспортной инфраструктуры. При этом определены лишь необходимые базовые требования, на которых должно основываться дальнейшее совершенствование физических качеств и тактико-технических действий в области применения физической силы и боевых приемов борьбы.

Совершенно очевидно, что ограниченность и стесненность пространства накладывают свой специфический отпечаток на технику двигательных действий применения боевых приемов борьбы и тактические действия сотрудников. Так, не все двигательные действия (удары руками и ногами, их комбинации) в ограниченном пространстве будут эффективны и выверены, поскольку стены и объекты транспортной инфраструктуры ограничивают амплитудные траектории ударов и бросков, а также возможности маховых движений с большей амплитудой. При выполнении какого-либо действия сотрудник полиции рукой или ногой при ударе должен учитывать ограниченность пространства, особенно в узких проходах коридоров вагонов и в междтамбурных пространствах, так как, оступившись или потеряв равновесие, может травмироваться [1].

Иногда складывающуюся ситуацию значительно может осложнить ограниченная освещенность объектов транспортной инфраструктуры. Важно уметь хорошо ориентироваться в условиях ограниченного пространства и ограниченной видимости, успешно действовать в самых разнообразных и сложных условиях служебной обстановки. С учетом этого сотрудникам полиции необходимо овладеть навыками применения физической силы и боевых приемов борьбы, используя при необходимости специальные средства. Целесообразно уделять большее внимание развитию комплексной защитной и ударной техники руками и ногами в

уязвимые места и болевые точки без травматических последствий для задерживаемого при возможном возникновении рукопашного противоборства [7].

Актуальность проблемы, связанной с технико-тактическим применением сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы, определяется противоречиями между высокими требованиями к профессионально-прикладной и психологической подготовленности сотрудника и отсутствием четких рекомендаций по методике формирования и совершенствования умений и навыков применения физической силы в реальных условиях служебной деятельности.

В данной работе смоделированы наиболее распространенные ситуации, возникающие в служебной деятельности сотрудников полиции, обеспечивающих безопасность на объектах железнодорожного транспорта.

Рассмотрены ситуации и особенности задержания преступников в условиях ограниченного пространства, проведен анализ структуры рукопашного противоборства с преступниками в условиях ограниченного пространства на объектах железнодорожного транспорта.

### **3.1. Тактика применения сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы**

Тактика применения сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства на объектах транспорта – это наиболее целесообразное использование тактико-технических, физических и волевых возможностей в конкретных сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в рукопашной схватке.

Под наиболее целесообразным использованием тактико-технических возможностей следует понимать как выбор отдельного технического действия в конкретном случае, так и использование всего технического арсенала, которым овладел сотрудник в период обучения, в том числе и подготовку к проведению наиболее эффективных приемов, которые более целесообразны в зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности.

Использование физических возможностей должно быть predeterminedено и заранее иметь значительное преимущество, которое исходит из антропометрических данных сотрудников, их роста, веса, телосложения, а также и тактически грамотных действий по использованию ограниченности пространства в достижении положительного результата – задержания правонарушителя.

Важную роль имеют правильный психологический настрой и подсознательная готовность к возможному физическому противостоянию, а также хладнокровие и сознательная реакция на происходящее вокруг.

В условиях ограниченности пространства объектов транспорта основополагающим элементом является конечная цель возникшего противоборства, а именно обезвреживание и задержание правонарушителя или преступника. На

достижение цели оказывают влияние не только условия их возникновения, но и правомерность ответных действий, связанных с применением физической силы и боевых приемов борьбы.

Общую тактику действий по обеспечению личной безопасности и обеспечения наиболее рационального выполнения своих служебных обязанностей можно представить в виде так называемой звезды выживания (см. рис. 3.1).

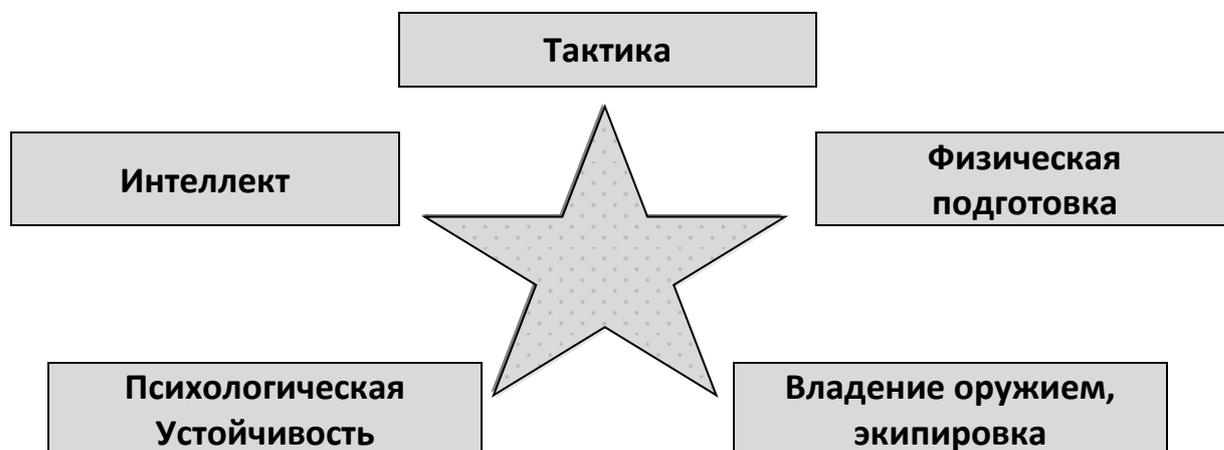


Рисунок 3.1. Общая тактика действий сотрудников правоохранительных органов

Тактика действий сотрудников линейных подразделений полиции напрямую зависит от выбора конечной цели возможного противоборства, а также правомерного применения физической силы и боевых приемов борьбы. Основной целью может быть защита как собственной жизни и здоровья сотрудника, так и общественной безопасности граждан и коллег по службе в тот момент, когда существует явное намерение и угроза со стороны правонарушителя. Исходя из складывающейся ситуации, необходимо быстро и решительно действовать, в данном случае совершенно правомерными будут жесткие защитные и ответные действия, которые могут привести к травматическим повреждениям либо смерти в случаях защиты от преступных действий в отношении сотрудников полиции, граждан, жизни и здоровью которых угрожает опасность [1; 12].

Особенность объектов транспортной инфраструктуры предполагает большое скопление граждан в быстро меняющейся обстановке, что не может не накладывать определенный отпечаток на особенности несения службы и действий сотрудника полиции при осложнении оперативной обстановки.

Соответственно, в случае возникновения ситуаций, связанных с применением физической силы и боевых приемов борьбы, сотрудник не только должен учитывать сложность обстановки, но и при выборе своих тактических действий обязан принимать во внимание потенциальную степень опасности противника, его психологическое состояние, антропометрические данные, вооруженность и т.п.

Оперативное планирование тактических действий, сопряженных с применением физической силы и боевых приемов борьбы, сотрудник должен составлять с учетом данных, которые получает при помощи разведки – одного из тактических способов получения информации. Следовательно, осуществляя

свою деятельность в условиях ограниченности пространства объектов транспорта, стремительно меняющейся обстановки данный способ получения информации сводится к минимуму, и любая возникшая ситуация, так или иначе, может иметь относительно внезапный характер.

В свою очередь, сотрудник может предполагать и иметь правильные представления о намерениях и возможностях лиц, прибывающих на объект транспорта, а также условно проводить предварительную, то есть зрительную, разведку.

Предварительная разведка как основной способ получения информации о человеке и его возможных способностях позволяет оценить рост, вес, телосложение, его намерения, вероятность нападения, а также его подготовленность в каком-либо спортивно-боевом единоборстве.

Отличительными признаками навыков единоборств могут быть нарушения формы ушных раковин, нарушения хрящей носа или перебитая переносица; мозолистые уплотнения на пястных костях кулаков, соответственно, противник имеет навыки ударных видов единоборств, в частности, бокса, кикбоксинга и др.

При определении тактики действий сотрудникам линейных подразделений необходимо учитывать погодные условия, состояние почвы, напольного покрытия, наличие вблизи опасных предметов, одежды и обуви правонарушителей и т.п.

В случае же возникновения рукопашного противоборства проводится разведка боем, в ходе которой можно получить наиболее четкие представления о противнике, способе его перемещения, стойке, умении выполнять атакующие и защитные действия с целью определения дальнейшего тактического способа его обезвреживания и задержания.

Для сотрудников полиции, осуществляющих свою оперативно-служебную деятельность на объектах транспорта, также важен такой тактический способ, как маскировка, в ходе которой скрываются истинные намерения сотрудников, состояния для внезапности действий, а также определенные действия, направленные на вызов реакции субъекта для решения необходимых тактических задач и поставленных целей.

Например, в условиях ограниченности пространства при возникновении ситуации, сопряженной с необходимостью применения физической силы и боевых приемов борьбы, необходимо демонстративно сосредоточить свое внимание на каком-либо ином предмете или человеке, а при возникшем рукопашном противоборстве, используя элемент внезапности, обезвредить правонарушителя и осуществить его задержание [30].

Все действия в составе наряда должны быть согласованы. Так при выполнении сковывания правонарушителя его внимание будет сосредоточено на освобождении, чем и необходимо воспользоваться при создающихся возможностях применения различных тактических действий. Для этого сотрудники полиции должны обладать определенным арсеналом не только тактических, но и технических действий по применению физической силы и боевых приемов борьбы в условиях ограниченности пространства объектов транспорта.

Необходимо обратить внимание и на такое тактическое действие, как вызов, когда атакующий принимает определенные положения самого тела либо его частей, создавая при этом необходимые условия активности со стороны противника, против которых он будет готов произвести запланированные действия, после чего выполняется контрприем.

Тактическое построение запланированных действий по применению физической силы и боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства на объектах транспорта необходимо тщательно продумывать, если на это есть время, и оно может быть осуществлено в секунды в случае неожиданного нападения. В свою очередь, очень важно предусмотреть возможность перемещения к месту ведения схватки, где может быть оказана помощь, будет возможно применить специальные средства и оружие либо создать безопасные условия для окружающих [7].

При обработке информации о противнике и окружающих условиях в сложившейся ситуации избираемая тактика может быть:

- наступательной;
- контратакующей;
- оборонительной.

Наступательная тактика предполагает высокую активность в схватке, захват инициативы и применяется с целью немедленного проявления преимущества или физического изматывания противника с подавлением его воли.

Контратакующая тактика предполагает использовать благоприятные моменты, возникающие при попытке противника атаковать, для проведения запланированных действий.

Оборонительная тактика предполагает сосредоточение внимания на защите, не проявляя активности в схватке. Попытки атаковать противника предпринимаются лишь в том случае, если он допустит явную ошибку. Такая тактика чаще всего применяется с тем, чтобы восстановить свои силы или выиграть время.

Основой грамотных тактических действий в условиях ограниченного пространства объектов транспорта являются:

- решительность;
- внезапность;
- быстрота действий.

При задержании преступника необходимо действовать внезапно, чтобы он не разгадал истинных намерений сотрудников.

Проводимые практические занятия по применению физической силы и боевых приемов борьбы необходимо разделять на три основных этапа:

1. Групповая отработка тактико-технических приемов и способов в спортивном зале.
2. Отработка действий в условиях моделирования реальной обстановки в местах несения службы или специализированных полигонов.
3. Специальные комплексные тренировки с четким распределением ролей.

Третий этап можно рассматривать как проверку усвоения отрабатываемых действий, где оценивается каждый сотрудник исходя из следующих оснований:

1. Рациональность и надежность индивидуальных действий.
2. Личная безопасность (страховка и самостраховка).
3. Слаженность и эффективность работы в группе.

Например, уход от явного физического противодействия в условиях пространственной ограниченности на объектах транспорта предъявляет особые требования к техническим элементам (приемам) ведения противоборства, при этом обязательно должны учитываться:

1. Техника маневрирования (защитная техника), которая, исходя из условий ограниченности пространства, осуществляется посредством короткого перемещения к противнику, так как зачастую отступить практически некуда.

2. Ударная техника, где важна роль коротких ударов без замаха с включением массы тела, в том числе локтями и коленями.

3. Техника захвата и блокирования противника, в которой действия должны основываться на надежности с минимальной затратой силы, следовательно, наиболее эффективным будет воздействие на болевые точки с акцентом на захваты и заломы кистей и пальцев рук противника.

4. Бросковая техника, когда броски и сваливания противника сотрудник должен выполнять целенаправленно вперед, при этом выполняемое действие должно обеспечить быстрый отрыв от противника для возможного выполнения блокирования и задержания. Категорически запрещается при выполнении бросковой техники поворачиваться к противнику спиной, а также допускать борьбу в партере.

С учетом сказанного можно выделить следующие особенности применения физической силы и боевых приемов борьбы в условиях ограниченности пространства объектов транспорта:

1. Проводимые защитные и атакующие действия практически всегда ведутся на ближней и средней дистанциях. Атакующие действия должны быть молниеносны и мощны.

2. Эффективность и надежность действий обеспечивается серийной и комбинированной атакой.

3. Действия должны характеризоваться малой амплитудой и простотой приемов.

4. Условия стесненного помещения необходимо использовать в свою пользу (удары о стены, прижатие противника к стене, отталкивание от стен и т.п.).

### **3.2. Особенности применения физической силы и боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий на территории железнодорожного вокзала**

Одной из отличительных особенностей несения службы сотрудниками правоохранительных органов, обеспечивающих безопасность на объектах железнодорожного транспорта, является то, что они чаще других работают в условиях ограниченного пространства, но это происходит не всегда и зависит в первую очередь от конкретного места, в котором происходит задержание.

Анализ нормативных документов, опыт служебной деятельности сотрудников, проходящих службу в подразделениях, обеспечивающих безопасность на объектах транспорта, а также имеющихся научно-исследовательских и обобщающих материалов, касающихся тактики применения сотрудниками правоохранительных органов физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия, показывает, что к неблагоприятным факторам оперативно-служебной деятельности в условиях ограниченного пространства относятся [21; 26]:

- опасность, новизна обстановки;
- угроза нападения, сложность действий в специфических условиях, связанных с ограничением возможности движения, выполнения защитного либо атакующего действия в ограниченном пространстве;
- дефицит информации о возможном правонарушении или преступлении, а также лицах, способных на совершение либо уже их совершивших;
- нахождение в условиях постоянно действующих объектов в зонах повышенной опасности;
- постоянная угроза, сопряженная с опасностью для жизни и здоровья как граждан, так и сотрудников полиции в условиях большого пассажиропотока;
- сложность тактических действий в необычных условиях;
- специфические условия силового задержания;
- наличие условий, позволяющих выполнять атакующие действия из неудобного положения;
- необходимость наличия высокого уровня физической и психологической готовности к действиям в сложной оперативной обстановке.

К территории железнодорожного вокзала и схожих с ним объектов, например, метрополитен, относится в том числе прилегающая территория и непосредственно само строение, вход в него и т.д. С точки зрения обеспечения безопасности на данной территории сотрудник правоохранительных органов, как правило, должен действовать на опережение. Подозреваемый или правонарушитель (преступник) может не знать о том, что находится под наблюдением, возможно не проявляет признаков агрессии и противоправных действий. Одним из таких действий может являться досмотр ручной клади при входе в здание вокзала и т.п.

Сотрудники правоохранительных органов в условиях задержания на территории вокзала практически не ограничены в выборе средств и методов силового воздействия на правонарушителя. Вспомогательным фактором является то, что на территории железнодорожного вокзала, как правило, находится отдел полиции, поэтому можно ожидать оперативного прибытия помощи и т.д. Эти особенности необходимо учитывать сотрудникам полиции при организации своей служебной деятельности.

Применение боевых приемов борьбы при задержании правонарушителей на территории железнодорожного вокзала проводится, как правило, не в условиях ограниченного пространства. Поэтому сотрудник полиции может задействовать весь арсенал приемов, которыми он владеет, варьируя их в зависимости от сложившейся ситуации и с учетом целесообразности дозирования силы болевого воздействия.

При организации физической подготовки для данной категории сотрудников необходимо руководствоваться определенным алгоритмом обучения. После изучения и доведения до устойчивого навыка боевых приемов борьбы в спортивном зале с мягким покрытием необходимо приступить к совершенствованию этих приемов в условиях, максимально приближенных к условиям служебной деятельности.

Основное обучение на данном этапе подготовки должно основываться на изучении сотрудниками эффективных индивидуальных действий, связанных с применением физической силы и боевых приемов борьбы на территории железнодорожного вокзала.

Особое внимание следует уделять отработке основополагающих базовых действий и движений для обеспечения повышенной устойчивости и, следовательно, надежности при выполнении боевых приемов борьбы в условиях, осложненных сопротивлением.

Совершенствование каждого приема должно проводиться по следующим этапам:

1. Быстрая демонстрация.
2. Демонстрация и разбор возможных ошибок и путей их устранения по фазам выполняемого приема или действия.
3. Выполнение обучающимся приема по фазам.
4. Целостная отработка приема.
5. Устранение ошибок в процессе выполнения приема.

Для выработки устойчивого навыка применения физической силы и боевых приемов борьбы необходимо совершенствовать их в условиях, приближенных к боевым, со сменой задания и нарастающим сопротивлением.

Моделирование возможных боевых ситуаций зависит от окружающих условий и подготовленности занимающихся. Важным условием при обучении сотрудников к действиям в условиях ограниченного пространства является соблюдение общепедагогических и спортивных принципов. К изучению и моделированию более сложных заданий можно приступать только после доведения до прочного навыка относительно простых тактических действий. Важным условием является соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Даже в максимально травмоопасных условиях сотрудник полиции должен уметь находить возможность для минимизации физического ущерба как себе, так и правонарушителю.

*1. Одним из вариантов является задержание правонарушителя, который не сопротивляется, то есть использование фактора внезапности. Этот вариант задержания необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи тактики задержания правонарушителя с применением физической силы и боевых приемов борьбы (фактор внезапности) и требований ст. 19 гл. 5 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».*

Ниже предложены несколько способов самостоятельного задержания правонарушителя сотрудником полиции.

**1-й способ.** Правонарушитель стоит на месте. Сотрудник полиции подходит к нему сзади, производит захват за плечи и выводит из равновесия противника на одну ногу, выполняет толчок опорной ногой в подколенный сгиб и заваливание противника на себя с фиксацией шеи правонарушителя плечом и предплечьем, осадив его назад, навалившись корпусом, проводит удушающий прием. Ослабив захват, в момент подавления сопротивления осуществляет захват правой руки, переворачивая задерживаемого на живот, и выполняет загиб руки за спину (см. рис. 3.2).

По мере освоения данный прием в дальнейшем необходимо усложнить – правонарушитель находится в движении, возможно оказание нарастающего сопротивления и т.д.

Необходимо отметить, что применение удушающих приемов, в частности плечом и предплечьем при подходе сзади, является одним из наиболее эффективных способов подавления сопротивления.





Рисунок 3.2. Самостоятельного задержания правонарушителя удушающим приемом

**2-й способ.** Задержание правонарушителя при подходе сзади путем выполнения загиба руки за спину толчком (см. рис. 3.3).



Рисунок 3.3. Задержание правонарушителя при подходе сзади путем выполнения загиба руки за спину толчком

Задержание правонарушителя при подходе сзади путем выполнения болевого приема дожимом кисти под ручку (см. рис. 3.4).

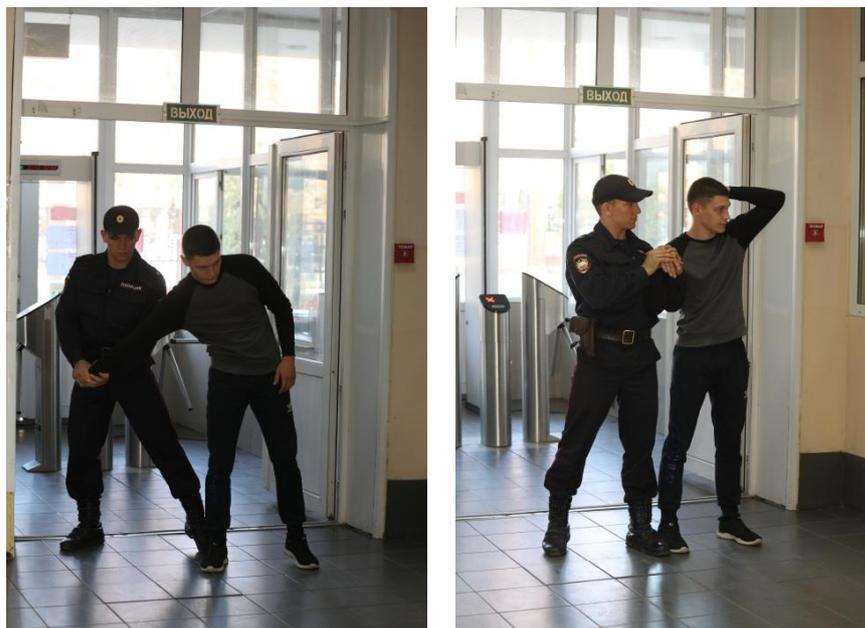


Рисунок 3.4. Задержание правонарушителя при подходе сзади путем выполнения дожима кисти под ручку

**3-й способ.** Сотрудник полиции при подходе спереди к стоящему правонарушителю выполняет задержание одним из наиболее эффективных способов – рычагом руки внутрь, рывком за локоть, замком, нырком, с переходом на загиб руки за спину ограничивает свободу передвижения.

Следующим этапом обучения будет являться проведение наружного досмотра и сопровождение.

*II. Осуществляя свои профессиональные обязанности, сотрудник полиции может подвергаться нападению со стороны правонарушителя и преступника.* Рассмотрим несколько вариантов выполнения задержания правонарушителя, атакующего сотрудника полиции (удар, захват и т.д.)

При выполнении защитных действий от ударов руками и ногами во время ведения поединка с правонарушителем необходимо оперативно оценить обстановку. Как уже было сказано ранее, с первых секунд поединка можно определить, владеет ли правонарушитель техникой каких-либо единоборств. Важным фактором является наличие или отсутствие у правонарушителя оружия (нож, осколок зеркала, фрагмент стеклянной бутылки, палка и т.д.). Важно понимать, что даже шариковая ручка может представлять опасность при выполнении акцентированного удара. Во время ведения поединка необходимо применять весь арсенал защитных действий, которым владеет сотрудник (уклоны, нырки, отскоки, отбивы и т.д.), и в подходящий момент, когда правонарушитель «провалился» или поверил в свое превосходство, выполнить прием задержания.

**1-й способ.** Правонарушитель пытается нанести удары руками или ногами сотруднику полиции (см. рис. 3.5).



Рисунок 3.5. Задержание правонарушителя, атакующего сотрудника полиции ударом сбоку в голову

Сотрудник полиции выполняет защитные действия (уклоны, отбивы, отскоки) и в подходящий момент выполняет блокирование удара рукой с переходом на прием задержания. Важно выполнить прием задержания, не отпуская захваченную руку. Приоритетным видом задержания является задержание скручиванием руки наружу или скручиванием руки внутрь.

Сотрудник полиции в данной ситуации не должен быть ограничен только выполнением какого-либо одного или пары приемов задержания. Возможно выполнение бросков, сваливаний, применение болевых приемов в партере и т.д.

После ограничения свободы передвижения выполняется наружный досмотр и сопровождение.

**2-й способ.** Правонарушитель пытается нанести удары руками и ногами сотруднику полиции (см. рис. 3.6).

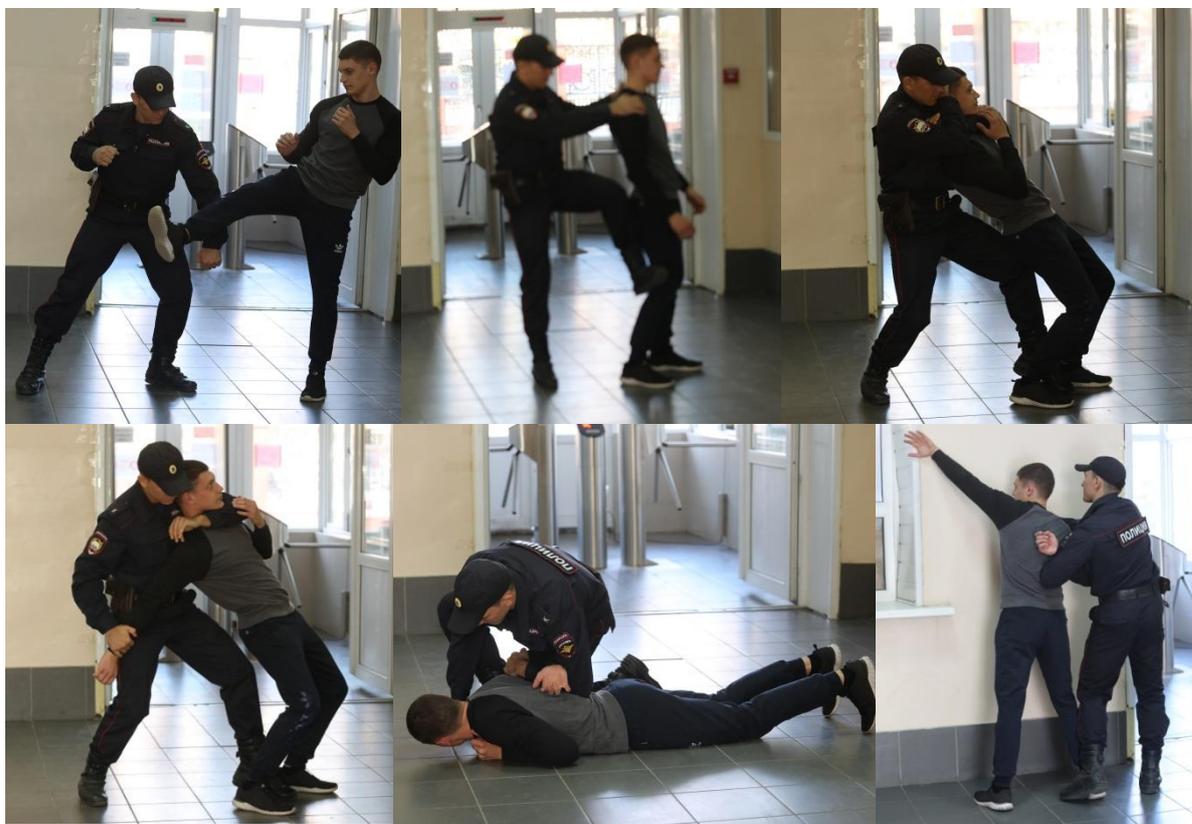


Рисунок 3.6. Задержание правонарушителя, атакующего сотрудника полиции ударом ноги

Сотрудник полиции выполняет защитные действия (уклоны, отбивы, отскоки) и в подходящий момент выполняет блокирование удара ногой с переходом на прием задержания. Так как выполнить захват ноги после блокирования сложнее чем руки, то рациональнее будет применить прием задержания или удушающий прием, а после него прием задержания.

После ограничения свободы передвижения выполняется наружный досмотр и сопровождение.

**3-й способ.** Правонарушитель пытается выполнить захват сотрудника двумя руками (отворот одежды, шею спереди, плечи, запястья, рукава одежды и т.д.) (см. рис. 3.7).



Рисунок 3.7. Задержание правонарушителя, пытающегося выполнить захват руки сотрудника полиции

В данной ситуации сотрудник полиции должен действовать на опережение и в зависимости от агрессивности поведения правонарушителя выполнить или разрыв дистанции для недопущения применения физической силы в отношении себя, или выполнить прием задержания.

Величина силового воздействия сотрудника полиции должна быть адекватна развивающейся ситуации и поведению правонарушителя. Далее выполняется наружный досмотр и сопровождение.

**4-й способ.** Правонарушитель пытается выполнить обхват туловища сотрудника двумя руками (спереди, сзади, удушение плечом и предплечьем, захват за ноги). При подходе сзади сотрудник полиции может не ожидать нападения, поэтому не успевает сработать на опережение. Вне зависимости от вида обхвата необходимо выполнить один или несколько расслабляющих ударов, разорвать обхват и выполнить прием задержания (см. рис. 3.8).

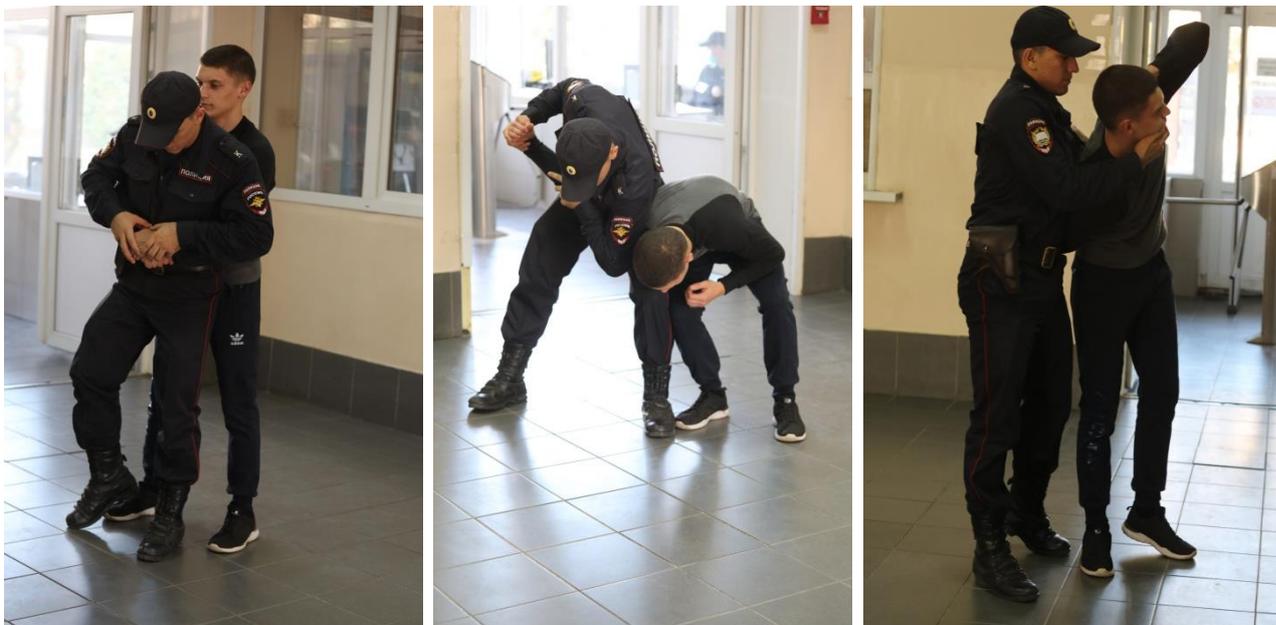


Рисунок 3.8. Задержание правонарушителя, выполняющего обхват сотрудника сзади, под руки

Если правонарушитель пытается выполнить обхват при подходе спереди (туловища, ног) необходимо стремиться действовать на опережение и в зависимости от агрессивности поведения правонарушителя выполнить прием задержания. Далее выполняется наружный досмотр и сопровождение (см. рис. 3.9).

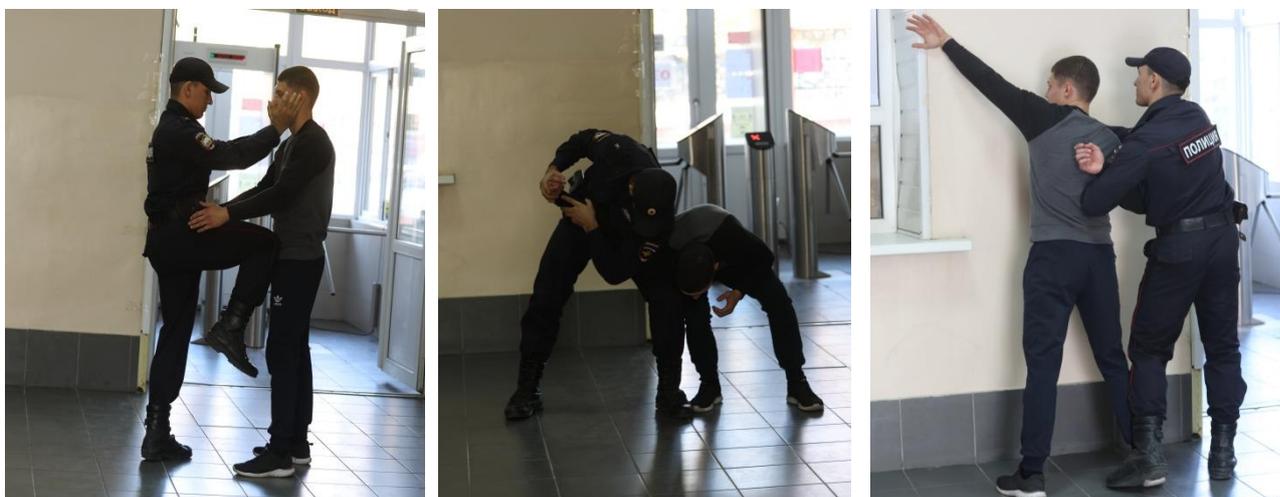


Рисунок 3.9. Задержание правонарушителя, выполняющего обхват сотрудника спереди

*III. Следующим вариантом применения физической силы и боевых приемов борьбы является задержание в составе групп после нападения правонарушителя. В данной ситуации также необходимо уделять внимание взаимодействию сотрудников, умению оказывать помощь и страховку (см. рис. 3.10).*



Рисунок 3.10. Наиболее целесообразная расстановка сотрудников по отношению к проверяемому

Так, при проверке документов все действия наряда должны производиться во взаимодействии друг с другом. Один сотрудник выполняет проверку документов, осмотр и т.п., второй в качестве подстраховки – в готовности применить физическую силу, боевые приемы борьбы или спецсредства, третий – с оружием наготове на случай экстренных действий, оказания помощи либо применения оружия.

При проверке документов нужно внимательно следить за руками подозреваемого, за всеми его движениями, как он достает документы, передает их, как открывает сумку или чемодан, при этом необходимо также находиться справа от него. Задача сотрудников полиции не позволит извлечь оружие или иные опасные предметы правонарушителем, если он сделает такую попытку блокированием.

Правильное применение боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается многократным повторением и совершенствованием техники двигательных действий во время тренировочных занятий:

- в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов, разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента;
- после физической нагрузки;
- из различных положений после преодоления простейших препятствий по схеме: упреждение угрозы нападения или нейтрализация противодействия – преодоление сопротивления – решающий удар или боевой прием борьбы – ограничение свободы передвижения сопровождением на болевом приеме, в том числе после сковывания наручниками, связывания, проведения наружного досмотра.

Задержание правонарушителя в составе группы во многом зависит не только от индивидуального уровня развития физических качеств сотрудников полиции и владения ими боевыми приемами борьбы, но и уровня взаимодействия. Каждый сотрудник должен знать порядок своих действий при задержа-

нии правонарушителя. Несогласованность действий может привести не только к тому, что задержание будет выполнено не быстро, но и сотрудники полиции могут мешать друг другу. Рекомендуются несколько следующих вариантов действий сотрудников.

**1-й способ.** Правонарушитель держит руку в кармане брюк, в которой, возможно, находится опасный предмет. Один сотрудник, соблюдая необходимые меры предосторожности, подходит к подозреваемому сзади или сбоку (необходимо заблокировать ту руку, которая находится в кармане) и обхватывает его туловище, в районе локтевых суставов, фиксируя предплечье, приподнимает его от пола, тем самым ограничивая его двигательные действия (см. рис. 3.11). В этом положении задержанный не будет иметь возможности оказать активное сопротивление, а главное – не сможет извлечь предмет и руки из карманов.



Рисунок 3.11. Задержание правонарушителя, пытающегося извлечь запрещенный предмет из кармана брюк, вдвоем

Второй сотрудник незамедлительно приходит на помощь, выполняя прием задержания. Первый сотрудник выполняет прием «дожим кисти под ручку». После этого выполняется наружный досмотр и сопровождение.

**2-й способ.** Ситуационная задача, схожая с предыдущей, но при этом правонарушитель держит обе руки в карманах брюк, в которых, возможно, находится опасный предмет. Сотрудник при подходе к правонарушителю сзади-сбоку обхватывает его туловище вместе руками, находящимися в карманах, после чего второй сотрудник незамедлительно приходит на помощь (см. рис. 3.12).



Рисунок 3.12. Задержание правонарушителя, пытающегося извлечь запрещенный предмет из карманов брюк, вдвоем

**3-й способ.** Правонарушитель делает попытку атаковать сотрудника полиции. Второй сотрудник полиции незамедлительно подходит к правонарушителю сзади, выполняет захват и удушающий прием плечом и предплечьем, производит толчок ногой в подколенный сгиб (см. рис. 3.13).



Рисунок 3.13. Задержание правонарушителя, атакующего сотрудника полиции, вдвоем

Первый сотрудник полиции обратным хватом захватывает ноги противника и отрывает их от земли, переворачивая противника, опускает его на грудь. После этого сотрудник полиции, который начал задержание, в момент захвата ног отпускает свой захват и помогает произвести задержание, выполняет наружный досмотр и сопровождение (см. рис. 3.14).





Рисунок 3.14. Задержание правонарушителя, атакующего сотрудника полиции, вдвоем, с захватом ног

**4-й способ.** При попытке правонарушителя активно атаковать сотрудника полиции при проверке документов или иному обращению один из сотрудников полиции блокирует правонарушителя сбоку или сзади, второй сотрудник полиции выполняет прием задержания. Далее необходимо действовать аналогично описанным ранее способам задержания (см. рис. 3.12, 3.13, 3.14).

*IV. В случае группового нападения на сотрудника полиции как самостоятельно несущего службу, так и в составе группы, необходимо руководствоваться определенными правилами. Для начала, оценив ситуацию, необходимо запросить помощь. При нападении нескольких противников нужно, прежде всего, зрительно определить более сильных и активных, а также вероятный план их действий; постараться занять позицию, наиболее удобную для отражения первой атаки и перехода в контратаку, например, встать к дверному проему и встречать противников по одному. После первых действий оценить сложившуюся обстановку и быстро составить новый план действий.*

При групповом нападении целесообразно постоянно перемещаться с таким расчетом, чтобы ближайший противник преградил собой подход остальным, и ударами в уязвимые места предупредить его действия; не давать зайти за спину, захватить, не выполнять приемы с падением, а если упал, то постараться быстрее завершить действие, выполняя болевые приемы рывками, не задерживаясь в положении концовки приема. Постоянно держать в поле зрения наиболее опасного противника, который вооружен или физически более подготовлен.

Необходимо маневрировать и редко, но жестко атаковать ударами в уязвимые места, создавая себе условия для возможности применить оружие, использовать подручные средства или переместиться к месту, где может быть оказана помощь.

### 3.3. Особенности применения физической силы и боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий в пассажирском вагоне

Отличительной особенностью силового задержания в вагоне является наличие препятствий, таких как стены, столики в купе, турникеты, перила, трапы и прочее, чем можно воспользоваться в свою пользу при обезвреживании и задержании преступника.

Если правонарушение или преступление произошло или происходит во время движения поезда, ситуация осложняется целым рядом факторов:

- движение поезда (неустойчивое положение);
- ограниченное пространство (многие боевые приемы не могут быть выполнены в условиях ограниченного пространства, большое скопление людей не позволяет применить огнестрельное оружие, сложно осуществить преследование убегающего противника и т.д.);
- отсутствует возможность получить помощь от своих коллег и т.д.

Находясь в ограниченном пространстве, сотрудник полиции при задержании и применении боевых приемов борьбы должен уметь использовать окружающие предметы.

При задержании стены вагона можно использовать как опору для своих действий, а поручни – для увеличения силы удара ногой, сохранения равновесия, ограничения свободы передвижения правонарушителя и сковывания наручниками (см. рис. 3.15).



Рисунок 3.15. Использование оборудования вагона для нанесения удара ногой с сохранением устойчивого положения

Как правило, при сопровождении поездов дальнего следования или в метро сотрудники полиции несут службу в составе группы из двух сотрудников. При задержании правонарушителя большое значение имеет уровень взаимодействия сотрудников полиции. Взаимодействие сотрудников имеет значение не только с точки зрения выполнения приемов задержания и сопровождения, но и при подготовке к задержанию, при осуществлении проверки документов и т.д.

Например, при необходимости проверки документов пассажиров купе или плацкарта, необходимо расположиться так, чтобы один из сотрудников находился с одной стороны от купе, а второй сотрудник с другой (см. рис. 3.16). Если вагон плацкарт, то первый сотрудник проходит пролет с правонарушителем, делая вид, что не замечает его или не обращает внимание. Это позволит окружить правонарушителя, а второму сотруднику контролировать со стороны спины. Необходимо помнить, что задержание правонарушителя может быть воспринято гражданами как ЧП, и в это время кто-то из пассажиров может сорвать стоп-кран, что приведет к резкой остановке поезда. Удержаться на ногах в это время практически не реально, поэтому сотрудник полиции должен изначально моделировать ситуацию таким образом, чтобы он находился лицом по ходу движения. В этой ситуации на спину упадет правонарушитель, а сотрудник полиции окажется в более выгодном положении.



Рисунок 3.16. Тактически верное расположение сотрудников полиции при проверке пассажира вагона купе

Как и в случае моделирования ситуаций с задержанием правонарушителя в условиях территории железнодорожного вокзала, мы рассмотрим несколько наиболее типичных ситуаций, которые могут возникнуть в вагоне поезда.

1. Задержание правонарушителя путем удушения плечом и предплечьем. Находясь сзади, сотрудник выполняет удушение плечом и предплечьем, отшагивает одной ногой назад. Второй сотрудник выполняет прием задержания. После этого задержанного переводят в положение досмотра стоя у стены (см. рис. 3.17).

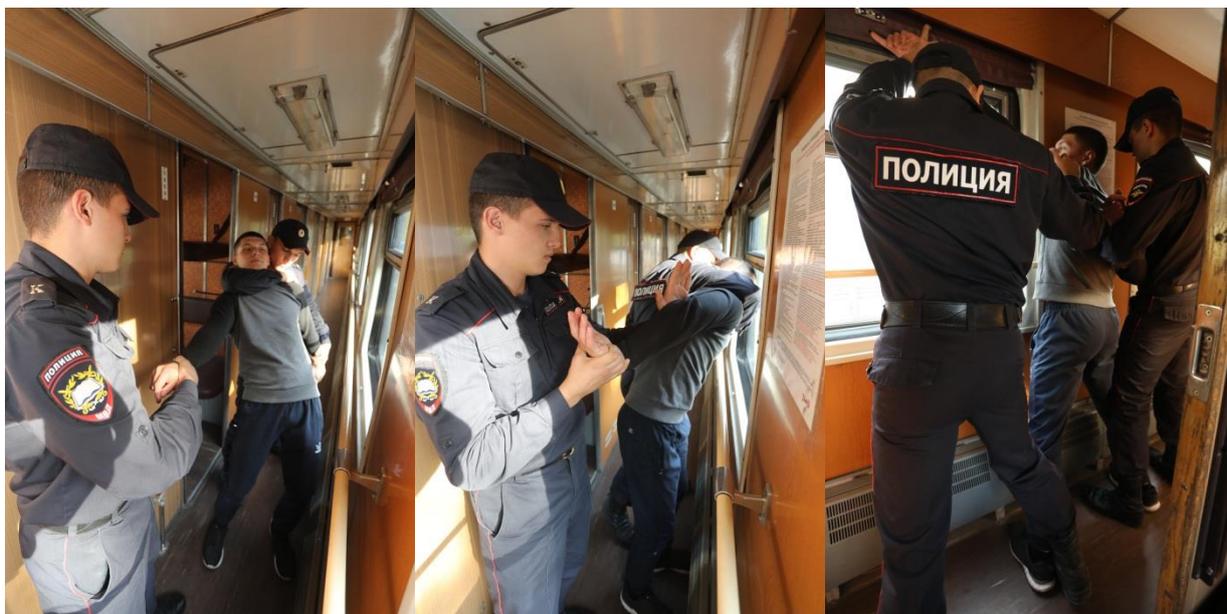


Рисунок 3.17. Тактика задержания правонарушителя в вагоне

В данной ситуации стена является дополнительной точкой опоры. Второй сотрудник выполняет блокирование правонарушителя, прижимая его свободную руку к стене, и они выполняют наружный досмотр правонарушителя, стоя у стены вдвоем под воздействием загиба руки за спину.

2. Задержание правонарушителя путем удушения плечом и предплечьем с переводом в положение лежа. Находясь сзади, сотрудник выполняет удушение плечом и предплечьем, отшагивает одной ногой назад и опускается вниз на одно колено. После этого продолжает движение вниз с одновременным вращением вокруг своей оси, тем самым укладывая противника на пол лицом вниз (см. рис. 3.18).



Рисунок 3.18. Тактика задержания правонарушителя в вагоне с переводом в положение лежа

Положив его на пол, сотрудник садится сверху, и выполняет наружный досмотр в положении лежа под воздействием загиба руки за спину, после этого выполняется сопровождение.

3. Задержание правонарушителя путем удушения плечом и предплечьем, и захватом ног. Находясь сзади, первый сотрудник выполняет удушение плечом и предплечьем, отшагивает одной ногой назад и опускается вниз на одно колено, в это время второй сотрудник выполняет захват двух ног правонарушителя. После этого они вместе переворачивают правонарушителя вокруг своей оси, тем самым укладывая противника на пол лицом вниз. Положив его на пол, первый сотрудник садится сверху и выполняет наружный досмотр в положении лежа под воздействием загиба руки за спину, после этого выполняется сопровождение (см. рис. 3.19).

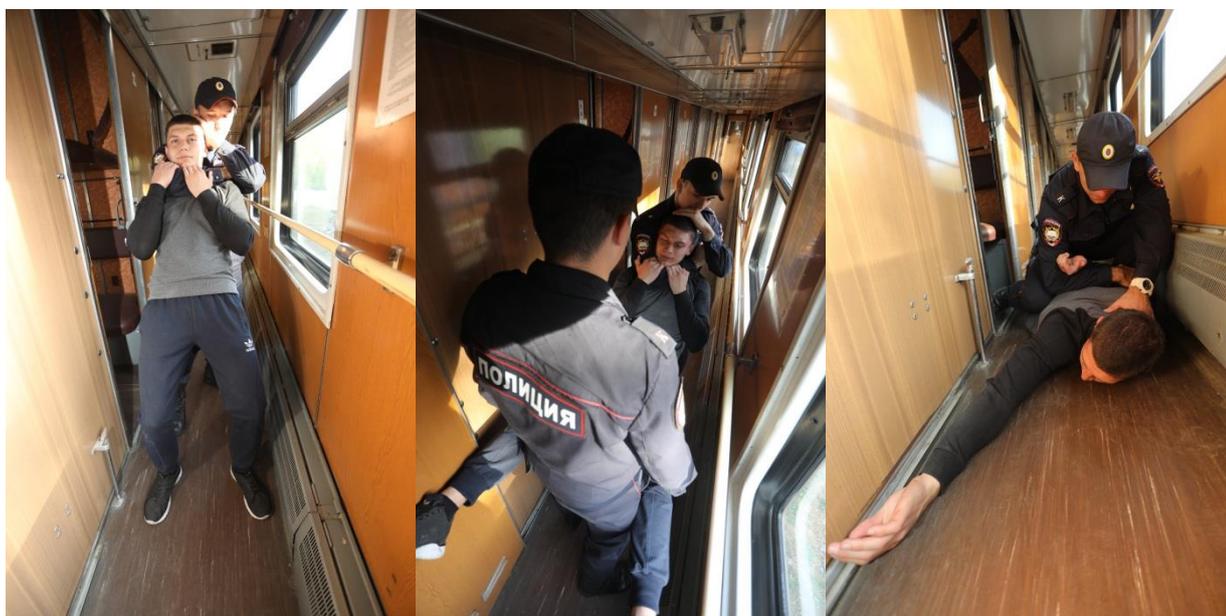


Рисунок 3.19. Тактика задержания правонарушителя в вагоне с захватом ног, с переводом в положение лежа

4. Задержание правонарушителя, атакующего сотрудника ударом рукой или ногой. В данной ситуации сотрудник полиции, которого атакуют, должен выполнять защитные действия (уклоны, отбивы, отскоки). Уход с линии атаки является одним из наиболее эффективных защитных действий в том случае, если правонарушитель пытается нанести удар предметом (нож, палка, осколок бутылки и т.д.). Обычное выполнение подставки может быть не эффективным и привести к травме сотрудника.

Не менее важным является адекватность оценки ситуации и правильный подбор контратакующих действий. Учитывая ограниченное пространство в вагоне, эффективно можно выполнять прямые удары руками и ногами, не амплитудные удары руками сбоку, снизу.

Сотрудник полиции должен учитывать этот фактор при тактике ведения поединка. В этой ситуации наиболее целесообразными являются следующие два варианта развития событий:

1) в то время как первый сотрудник выполняет защитные действия, второй сотрудник атакует правонарушителя и выполняет задержание правонарушителя, используя удушение плечом и предплечьем. Второй сотрудник незамедлительно оказывает ему помощь, захватив ноги правонарушителя. После этого они вместе переворачивают правонарушителя вокруг своей оси, тем самым укладывая противника на пол лицом вниз. Положив его на пол, первый сотрудник садится сверху и выполняет наружный досмотр в положении лежа под воздействием загиба руки за спину, после этого выполняется сопровождение (см. рис. 3.20);

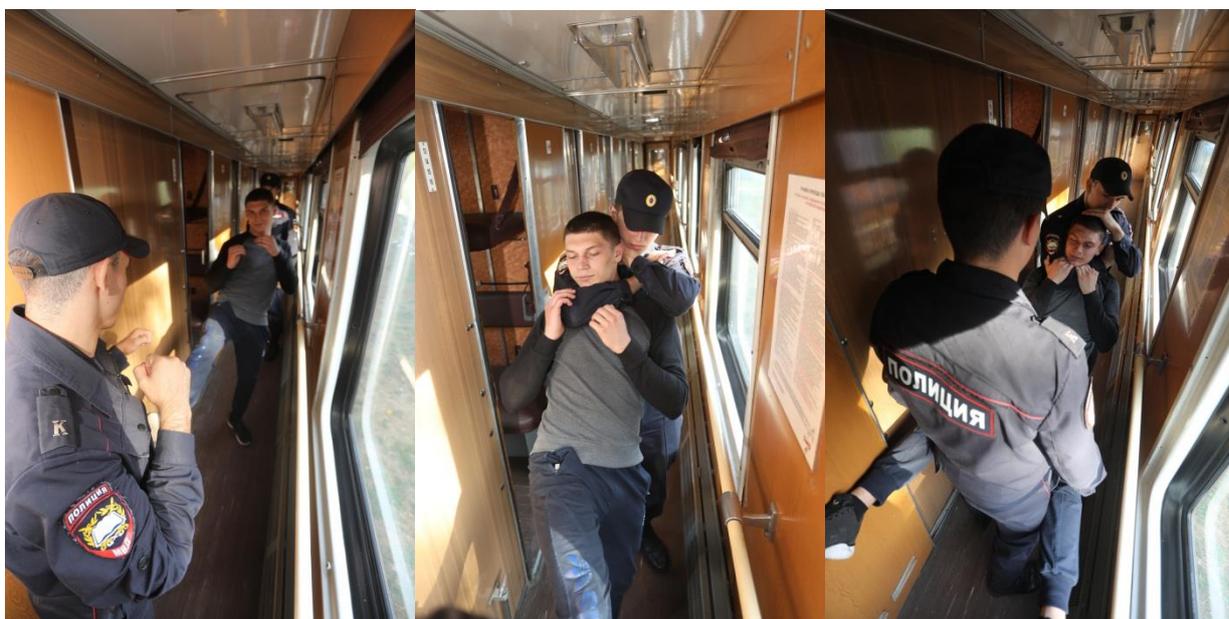


Рисунок 3.20. Тактика задержания правонарушителя, атакующего сотрудника ударом ногой

2) первый сотрудник выполняет защитное действие «подставку» или «отбив» и задержание правонарушителя любым удобным приемом задержания, прижимает его лицом и грудью к стене. Второй сотрудник выполняет блокирование правонарушителя, прижимая его свободную руку к стене, и они выполняют наружный досмотр правонарушителя, стоя у стены вдвоем под воздействием загиба руки за спину (см. рис. 3.21).



Рисунок 3.21. Тактика задержания правонарушителя атакующего сотрудника ударом рукой

5. Задержание правонарушителя, пытающегося выполнить обхват или захват сотрудника полиции. Учитывая достаточно тесное пространство в вагоне, вероятность того, что правонарушителем может быть выполнен захват или обхват, достаточно высока, поэтому сотрудник полиции должен быть готов к этому и не допустить совершения противоправных действий в отношении себя. Действия сотрудников полиции должны быть аналогичными предыдущей ситуации.

Из особенностей выполнения освобождений от захватов и обхватов в ограниченном пространстве необходимо отметить особую важность болевого воздействия на конечности правонарушителя (рычаги, сгибы, скручивания) (см. рис. 3.22).



Рисунок 3.22. Тактика задержания правонарушителя пытающегося выполнить захват сотрудника

6. Задержание правонарушителя, пытающегося выполнить обхват или захват сотрудника полиции, ударить ногой или рукой, выходя из купе. Нередкой является ситуация, при которой правонарушитель атакует сразу же после того, как открывается дверь купе. В этой ситуации сотруднику полиции важно уйти с линии атаки и обязательно в противоположную от напарника сторону. Таким образом, правонарушитель окажется между двумя сотрудниками полиции. Выполнив захват руки, сотрудник полиции может использовать стену вагона как рычаг и выполнить задержание правонарушителя, используя болевой прием борьбы (см. рис. 3.23).





Рисунок 3.23. Тактика задержания правонарушителя атакующего, выходя из купе

Если же правонарушитель после атаки сумел выйти в коридор вагона, то необходимо действовать аналогично описанию в пунктах 4 и 5.

При выполнении боевых приемов борьбы необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Выполнять постоянное болевое воздействие на правонарушителя.
2. Стоять рядом с лежащим правонарушителем необходимо только на одном и ближнем к нему колене. Стоя на двух коленях или поднявшись на обе ноги, вы теряете двигательную активность.
3. Поднимая правонарушителя с загибом руки за спину и удушающим воздействием на горло (ворот), следует как можно крепче прижимать голову, контролируя болевым воздействием его руку.

Поднимание задержанного выполняется последовательно из положения лежа, затем – в положение сидя, после чего – в положение стоя с плотной фиксацией под болевым воздействием загиба руки за спину.

В вагоне, ограничив свободу передвижения правонарушителя удушающим приемом плечом и предплечьем, сопровождать к выходу из вагона нужно спиной. Этот способ препятствует торможению правонарушителя упором ног (см. рис. 3.24).



Рисунок 3.24. Тактика сопровождения задержания правонарушителя с помощью удушающего приема

При попытке правонарушителя уцепиться за поручни (в плацкартном вагоне) свободной рукой удушающее воздействие усиливается, и второй сотрудник производит толчок ногой в район запястья правонарушителя или срывает его руку захватом кисти в направлении большого пальца (см. рис. 3.25).

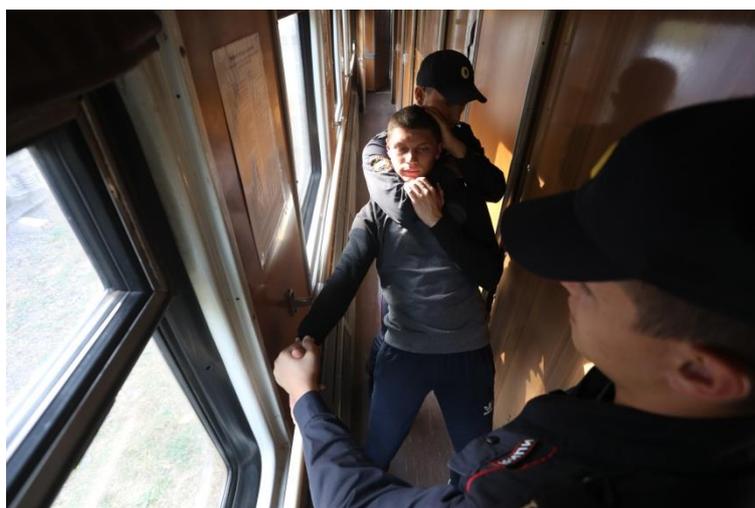


Рисунок 3.25. Лишение возможности зацепиться срывом захвата от большого пальца

### 3.4. Особенности применения физической силы и боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий в пассажирском купе

Применение физической силы в пассажирском купе или спальном пространстве плацкарта может происходить как в результате перемещения во время выполнения боевых приемов борьбы из коридора, так и в результате нападения на сотрудника полиции при проверке им документов у пассажиров или осуществлении иных действий, связанных с обеспечением правопорядка. Как и в случае применения боевых приемов борьбы в условиях пассажирского вагона, все действия значительно осложнены ограниченным пространством, которого в данной ситуации еще меньше.

С точки зрения тактических особенностей взаимодействия сотрудников полиции не рекомендуется вместе входить в купе. Это уменьшит пространство в купе, а значит, сократит вариативность применения боевых приемов борьбы. Поэтому второй сотрудник должен находиться в коридоре, контролируя дверное пространство, и осуществлять наблюдение за коридором, на случай появления правонарушителей. Если по ситуации необходимо оказать помощь первому сотруднику в выполнении досмотровых мероприятий или иным причинам, то сотрудникам полиции необходимо расположиться таким образом, чтобы не мешать друг другу – окружая правонарушителя.

Рассмотрим наиболее вероятные ситуации.

1) сотрудник полиции проверяет документы, сидя напротив правонарушителя (см. рис. 3.26.).

Правонарушитель осуществляет попытку выполнить захват сотрудника за руки или одежду. Сотрудник полиции выполняет болевой прием борьбы (целесообразнее всего скручивание руки внутрь), выводит правонарушителя в коридор. Второй сотрудник полиции блокирует правонарушителя, и они выполняют наружный досмотр вдвоем, стоя у стен под воздействием болевого приема;



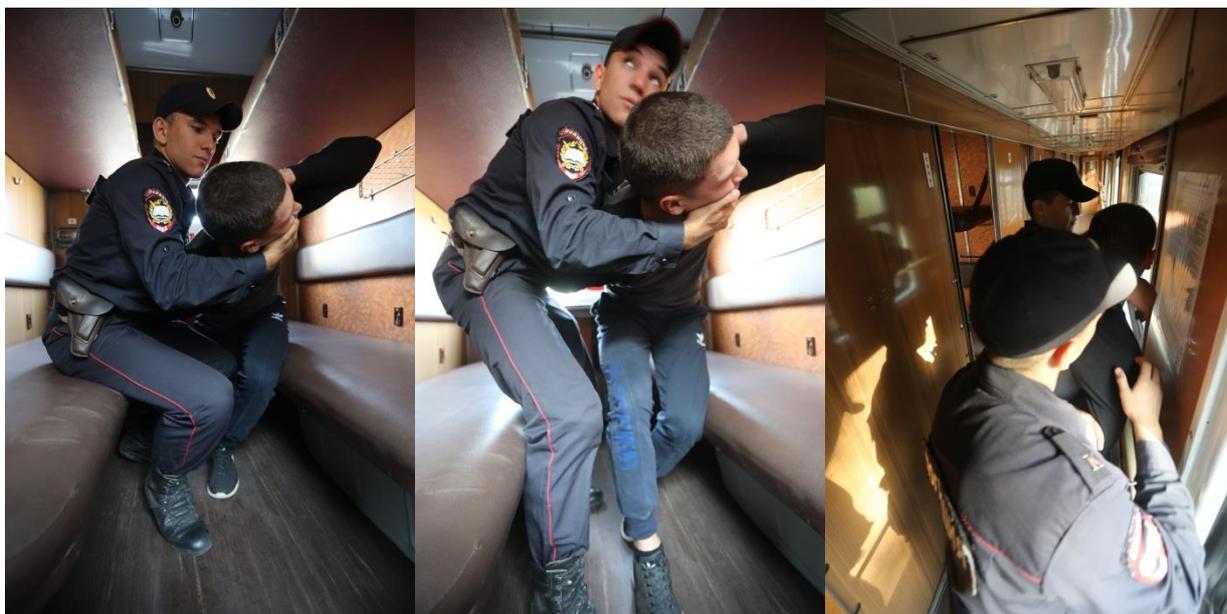
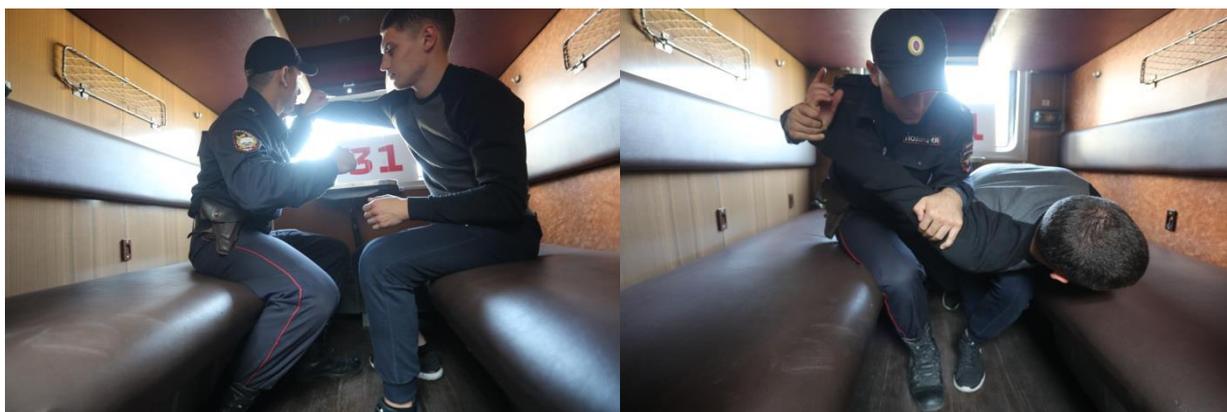


Рисунок 3.26. Тактика задержания правонарушителя, атакующего сотрудника в купе (попытка выполнения захват за отворот одежды)

2) сотрудник полиции проверяет документы, сидя напротив правонарушителя. Правонарушитель осуществляет попытку нанести удар сотруднику полиции. Первый сотрудник полиции выполняет защитное действие. Второй сотрудник полиции незамедлительно приходит на помощь, блокируя действия правонарушителя, выполняет болевой прием борьбы и выводит правонарушителя в коридор. Первый сотрудник полиции блокирует правонарушителя, и они выполняют наружный досмотр вдвоем, стоя у стен под воздействием болевого приема (см. рис. 3.27);



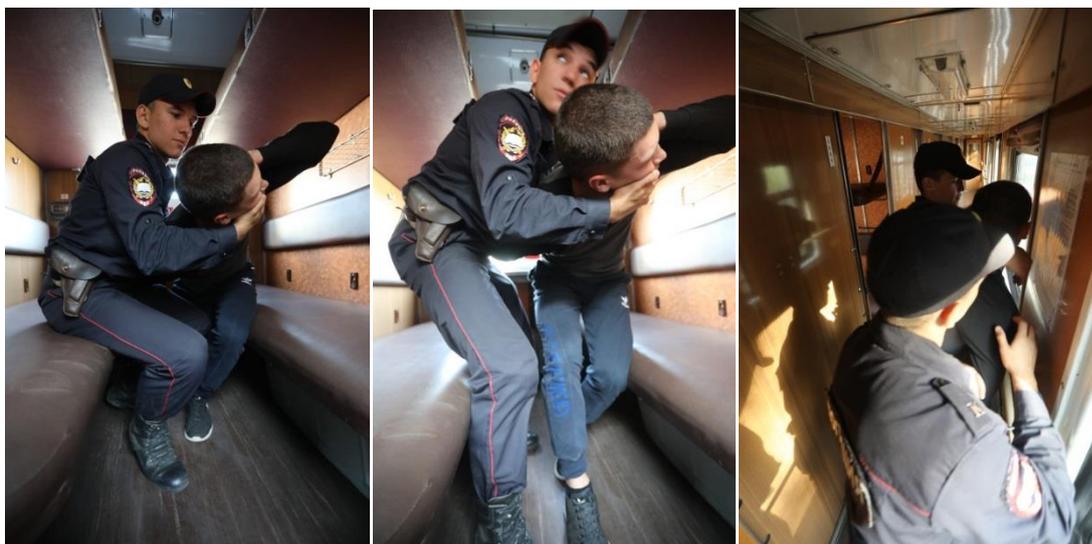


Рисунок 3.27. Тактика задержания правонарушителя атакующего сотрудника в купе (попытка выполнить удар кулаком сбоку в голову)

3) сотрудник полиции проверяет документы, сидя сбоку правонарушителя. Правонарушитель осуществляет попытку нанести удар сотруднику полиции наотмашь. Сотрудник полиции выполняет защитное действие с переходом на скручивание руки внутрь (см. рис. 3.28). После этого он выводит правонарушителя в коридор. Второй сотрудник полиции блокирует правонарушителя, и они выполняют наружный досмотр вдвоем, стоя у стен под воздействием болевого приема.



Рисунок 3.28. Тактика задержания правонарушителя, атакующего сотрудника в купе, ударом наотмашь

Отдельно необходимо остановиться на процедуре выведения задержанного из вагона. Выход и сопровождение правонарушителя из вагона осуществляется спиной вперед. Один сотрудник полиции, выполнив загиб руки за спину, отступает спиной вперед по коридору вагона, второй сотрудник полиции контролирует действия правонарушителя или выполняет захват его ног.

Таким образом, в зависимости от высоты перрона (он находится на высоте пола вагона) сопровождение может быть выполнено из вагона полностью. Если уровень перрона находится ниже, то третий полицейский встречает с улицы, и помогает спуститься из вагона сотруднику полиции, выполняя руками упор в спину, так как правонарушитель может оттолкнуться ногами и упасть вместе с сопровождающим его сотрудником полиции (см. рис. 3.29).



Рисунок 3.29. Тактика выведения правонарушителя из вагона

Если правонарушитель оказывает активное сопротивление, то сотрудник полиции выполняет удушающий прием плечом и предплечьем. Или второй сотрудник захватывает ноги правонарушителя, затем осуществляется сопровождение правонарушителя путем выноса его из вагона. Третий полицейский также встречает за пределами вагона и помогает спуститься из вагона сотруднику полиции, выполняя руками упор в спину.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Служебная деятельность сотрудников полиции осложняется не только субъективными качествами правонарушителей, степенью их сопротивления и т.д., но и многими внешними факторами. Каждое подразделение при выполнении служебных обязанностей сталкивается с характерными исключительно для их служебной деятельности особенностями. Одной из наиболее сложных является служебная деятельность сотрудников полиции, обеспечивающих безопасность на объектах транспорта. Анализ преступлений, совершенных на объектах транспорта, свидетельствует о том, что более 80% преступлений относятся к железнодорожному транспорту.

В работе раскрыта необходимость подготовки сотрудников полиции с учетом их служебной специализации. В процессе подготовки работы раскрыты теоретико-методические основы поэтапной подготовки сотрудника полиции к применению физической силы и боевых приемов борьбы по пресечению противоправных действий на объектах железнодорожного транспорта.

Сотрудник должен не только знать технику выполнения боевых приемов борьбы, но и уметь применять их в своей служебной деятельности, с учетом оперативно складывающейся обстановки, осложненной внешними факторами. Фундаментом для подготовки сотрудника полиции к применению физической силы и боевых приемов борьбы по пресечению противоправных действий должен быть высокий уровень физической подготовленности, на базе которого необходимо сначала формировать умение и навык выполнения технических действий по задержанию правонарушителя, а в дальнейшем обучать тактике применения боевых приемов борьбы в зависимости от условий.

Учебно-методическое пособие будет способствовать приобретению курсантами и слушателями знаний, формированию умений и навыков применения физической силы и боевых приемов борьбы для пресечения противоправных действий на объектах железнодорожного транспорта.

Учебно-методическое пособие может быть использовано в образовательном процессе образовательных организаций системы МВД России в рамках учебных дисциплин (модулей) «Физическая подготовка», «Физическая подготовка (специальная)», «Физическая подготовка (служебно-прикладная)», «Теория физической подготовки», «Служебно-прикладная физическая подготовка», «Физическая культура».

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев Н.А., Манышев В.В., Муханов Ю.В. Техничко-тактическая подготовка нарядов полиции по применению физической силы, специальных средств при сопровождении поездов дальнего следования и пригородного сообщения: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2018.
2. Ахметов Р.С., Литвин Д.В., Лупырь В.Г. Оценка деятельности профессиональной компетентности сотрудников полиции в области применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Теория и методы физического воспитания. 2017. № 2. С. 20–26.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: учебник / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Баракалов С.Н. Место дисциплины «физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России: конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса // Наука–2020. 2019. № 4 (29). С. 38–46.
5. Бакиев Д.А., Степанов Г.И. Тактические особенности применения боевых приемов борьбы при угрозе холодным или огнестрельным оружием: методические рекомендации. – Уфа: Уфимский ЮИ МВД России, 2018.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
7. Борисов А.А. Рукопашный бой как универсальное средство развития психофизических способностей военнослужащих // Военный инженер. 2019. № 2. С. 46–53.
8. Воротник А.Н. Формирование умений и навыков по разделу физической подготовки «Легкая атлетика» у обучающихся образовательных организаций МВД России: учебно-методическое пособие / А.Н. Воротник, А.Н. Кулиничев, Ю.В. Муханов [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2019. – 80 с.
9. Германов Г.Н., Апальков А.В., Коник А.А. Программа профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 4. С. 67–71.
10. Дементьев В.Л., Платонов Д.А. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Вестник экономической безопасности. 2019. № 2. С. 331–334.
11. Дорохин А.Ю., Коник А.А., Кулиничев А.Н., Ткаченко А.И. Совершенствование координационных способностей слушателей образовательных организаций системы МВД России средствами кикбоксинга / Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов докторантов, адъюнктов, аспирантов. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2016. С. 85–89.

12. Ердяков М.О., Моисеев А.В. Тактика задержания правонарушителей в различных условиях: учебное пособие. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018.
13. Кануков А.М. Боевые приёмы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки сотрудников ОВД // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 3. С. 104–108.
14. Клименко Б.А. Физическая подготовка сотрудников транспортной полиции [Электронный ресурс]: учебник / Б.А. Клименко, Ю.В. Муханов, Н.А. Алексеев [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2018.
15. Коник А.А., Беляев И.С., Дорохин А.Ю. Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2018. – 52 с.
16. Коник А.А. Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки средствами гиревого спорта: учебно-методическое пособие / А.А. Коник, И.С. Беляев, А.Ю. Дорохин, В.Е. Дыбов. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2019. – 60 с.
17. Кузнецов А.Ф. Повышение мотивации курсантов к практическим занятиям по физической подготовке // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. № 2. С. 60–63.
18. Кузнецов С.В., Пономарев Н.Л. Тактика действий сотрудников полиции в типовых ситуациях несения службы: учебно-практическое пособие. – Москва: ДГСК МВД России, 2015.
19. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Воронов А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в Российской Федерации: учебник / под ред. С.В. Кузнецова. – Москва: ДГСК МВД России, 2016.
20. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Козицын А.Л. Техника выполнения боевых приемов борьбы: наглядное пособие. – М.: ДГСК МВД России, 2018.
21. Литвин Д.В., Лупырь В.Г. Особенности профессиональной компетентности сотрудников полиции в области применения мер непосредственного принуждения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 1. С. 23–28.
22. Лупырь В.Г. Организационно-педагогические условия профессиональной служебной и физической подготовки курсантов МВД России (междисциплинарный аспект) // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 2. С. 12–15.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
24. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы / С.В. Кузнецов [и др.]. – Нижний Новгород: НА МВД России, 2017.

25. Мешев И.Х. Тактико-технические основы применения боевых приемов борьбы слушателями образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 175–177.

26. Михайликов В.Л., Войнов П.Н., Полушкин М.Ю., Пойдунов А.А. Тактико-технические особенности силового задержания правонарушителей при обеспечении безопасности на объектах транспорта // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 1. С. 71–74.

27. Пойдунов А.А., Коник А.А. Профилактика спортивного травматизма при проведении занятий по физической подготовке и организации тренировочного процесса по боевым единоборства / Молодёжь Сибири – науке России: материалы международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2015. С. 276–279.

28. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».

29. Приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 14.01.2020) «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».

30. Профессиональная подготовка полицейских: учебник / под общ. ред. В.Л. Кубышко. Ч. 3. Огневая подготовка и физическая подготовка. – Москва: ДГСК МВД России, 2018.

31. Рудов В.М. Управление процессом спортивной тренировки бегунов. – Строитель, 2014. – 99 с.

32. Славко А.Л. Самостоятельная подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России к практическим занятиям по дисциплине «Физическая подготовка»: учебно-методическое пособие / А.Л. Славко, А.Н. Воротник, А.Н. Кулиничев [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2017.

33. Стародубцев М.П., Варенцов М.А. Интеграция междисциплинарных знаний как основа развития компетенций курсантов военных вузов внутренних войск МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5. С. 175–179.

34. Физическая подготовка: учебник / В.А. Торопов, С.В. Науменко, М.Л. Куликов [и др.]. – Санкт-Петербург: СПб. ун-т МВД России, 2016.

35. Трофимов Ю.В., Кайгородцев В.А. Обеспечение безопасности сотрудников органов внутренних дел при угрозе нападения с предметами, используемыми в виде оружия, как психолого-педагогическая проблема // Академическая мысль. 2018. № 2. С. 145–148.

36. Троян Е.И., Астафьев Н.В. Подготовка сотрудников ОВД к решению типовых ситуаций служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 3. С. 14–17.

37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2001. – 480 с.

38. Хромов В.А. К вопросу развития методики обучения боевым приёмам борьбы сотрудников полиции // Вестник Московского университета МВД России. 2015. № 4. С. 254–257.

39. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2005. – 272 с.

40. Чурсин О.А. Профессиональная подготовка сотрудников ОВД по месту службы: перспективы и тенденции // Вестник Московского университета МВД России. 2015. № 2. С. 193–196.

41. Шакиров А.Р., Ковальчук А.Н. Организация занятий по физической и огневой подготовке методом моделирования и отработки учебно-практических ситуаций: учебное пособие. – Красноярск: Сиб ЮИ МВД России, 2001. – 45 с.

## УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

*Коник Алексей Алексеевич,*  
кандидат педагогических наук, доцент;  
*Алексеев Николай Алексеевич,*  
доцент;  
*Клименко Борис Александрович,*  
кандидат педагогических наук, доцент;  
*Дыбов Владимир Евгеньевич,*  
*Лопатин Игорь Иванович,*  
*Широков Антон Олегович,*  
*Лазарев Антон Алексеевич*

### Методические основы обучения сотрудников полиции применению физической силы и боевых приемов борьбы по пресечению противоправных действий на объектах железнодорожного транспорта

Учебно-методическое пособие

Редактор  
Комп. верстка

*О.Н. Тулина*  
*И.Ю. Чернышева*

---

Подписано в печать 2021. Формат 60x90/16  
Усл. печ. л. 6. Тираж 44 экз. Заказ 44

---

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

ISBN 978-5-91776-398-9

