

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ
ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММАМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДОЛЖНОСТИ
СЛУЖАЩЕГО «ПОЛИЦЕЙСКИЙ»**

Учебно-практическое пособие

Уфа 2021

УДК 796(470)(076.5)
ББК 75.716.6(2Рос)я73-5
Ф79

*Рекомендовано к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Рецензенты:

А. Ф. Гарифуллин
(Управление по работе с личным составом
МВД по Республике Башкортостан);
М. О. Андреев
(Управление МВД России по г. Уфе)

Коллектив авторов:

И. В. Иванов – б/с, б/з;
А. А. Кадымов – б/с, б/з;
Ю. В. Кисличко – б/с, б/з;
Р. Ф. Галяутдинов – б/с, б/з

Ф79 Формирование навыков применения боевых приемов борьбы в ходе обучения по программам профессионального обучения по должности служащего «Полицейский» : учебно-практическое пособие / И. В. Иванов [и др.]. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2021. – 32 с. – Текст: непосредственный.

В учебно-практическом пособии на основе моделирования типовых ситуаций разработан комплекс учебно-тренировочных занятий по применению боевых приемов борьбы и элементов рукопашного боя.

Учебно-практическое пособие предназначено для профессорско-преподавательского состава, обучающихся образовательных организаций МВД России, сотрудников органов, организаций, подразделений МВД России.

УДК 796(470)(076.5)
ББК 75.716.6(2Рос)я73-5

©Коллектив авторов, 2021
©Уфимский ЮИ МВД России, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОТРАБОТКЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ.....	6
1.1. Оснащение и оборудование помещения для занятий по отработке боевых приемов борьбы	6
1.2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по формированию навыков применения боевых приемов борьбы.....	8
1.3. Методика проведения учебно-тренировочных занятий, основанных на моделировании ситуаций рукопашной схватки при нападении правонарушителя с ножом	10
Глава II. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ.....	18
2.1. Болевые приемы	18
2.2. Броски.....	20
2.3. Защита от ударов.....	21
2.4. Пресечение действий с огнестрельным оружием.....	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	30

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время правоохранительная деятельность предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке сотрудников МВД России. Причем высокий уровень профессионализма важен не только для успешной и результативной работы, но и для сохранения жизни граждан и самих сотрудников.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представлена как самостоятельная учебная дисциплина. Являясь составной частью профессиональной подготовки курсантов (слушателей), она относится к обособленному циклу и призвана выполнять важную социальную роль, способствовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел, готовых к труду и защите государственной законности. Она организуется и проводится в рамках образовательного процесса в соответствии с нормативными документами МВД России: приказ МВД России № 275 от 5 мая 2018 г. «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», приказ от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», а также в соответствии с примерными программами для образовательных организаций МВД России и разработанными на основе примерных программ рабочими учебными программами.

Боевые приемы борьбы и элементы рукопашного боя выступают в качестве составной части физической подготовки. От способности обучающегося принимать правильные решения, планировать свои действия сообразно складывающейся ситуации зависит в конечном итоге результат поединка с преступником.

На данный момент большинство современных образовательных программ, используемых для формирования у курсантов и слушателей определенных навыков боевых приемов борьбы с элементами рукопашного боя и самозащиты без оружия, ориентированы на демонстрационный режим обучения. Без сомнения, такой вид обучения способствует выработке основных навыков боевых приемов борьбы. Однако он не может быть в полной мере полноценным, так как в случае возникновения неординарных ситуаций, сопряженных с серьезными рисками для жизни и здоровья сотрудников органов внутренних дел, а также гражданских лиц, умение на практике применить боевые приемы борьбы проявится на недостаточном уровне.

В связи с вышеизложенным считаем нужным внести дополнения в образовательный процесс образовательных организаций МВД России в рамках учебной дисциплины «Физическая подготовка». Данные допол-

нения будут касаться раздела боевых приемов борьбы и элементов рукопашного боя по обезоруживанию правонарушителя с ножом.

Цель нашего исследования – совершенствование методики обучения боевым приемам борьбы и элементам рукопашного боя в образовательных организациях системы МВД России.

В рамках совершенствования образовательного процесса, считаем целесообразным проведение исследований в следующих основных направлениях:

1) практическое обучение навыкам боевых приемов борьбы и самозащиты без оружия при нападении правонарушителя;

2) формирование эффективной методики подготовки обучающихся к оборонительным действиям от нападения правонарушителя, вооруженного холодным оружием, в различных экстремальных ситуациях.

Технология обучения боевым приемам направлена на формирование навыков применения боевого единоборства для пресечения физического сопротивления правонарушителя.

Актуальность работы заключается в том, что при исследовании использовались усовершенствованные методы сформированных навыков боевых приемов борьбы обучающихся образовательных организаций МВД России, в том числе от нападений правонарушителей, вооруженных ножом в условиях смоделированных ситуаций.

Глава I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОТРАБОТКЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

1.1. Оснащение и оборудование помещения для занятий по отработке боевых приемов борьбы

Для организации и проведения занятий по отработке боевых приемов борьбы необходимо подготовить помещение, которое будет отвечать ряду требований:

- квадратура помещения (длина должна составлять не менее 15 м, ширина не менее 10 м, высота потолка 3–4 м);
- специальное половое покрытие: занятия должны проводиться на матах (изготовленных из синтетического материала, толщина которых составляет 4–5 см), которые сдвинуты и прочно скреплены между собой;
- стены – ровные, без выступов, желательны зашитые мягкими стеновыми панелями на высоту не менее 1,75 м;
- температурный режим в данном зале единоборств не должен быть ниже отметки 15°C;
- в данном помещении обязательно наличие приточно-вытяжной вентиляции;
- для создания наиболее благоприятных условий для занимающихся наряду с наличием естественного освещения (предпочтительно двустороннего) лучше использовать отраженное электрическое освещение, достаточное для комфортного проведения занятий как в дневное, так и в вечернее тренировочное время¹.

Необходимым условием для полноценного и качественного изучения специальных приемов рукопашного боя, приемов самозащиты без оружия, необходимых при обезоруживании правонарушителя с ножом, является наличие специальной спортивной экипировки, снаряжения и спортивного инвентаря.

В данном случае за основу специальной спортивной экипировки можно взять обмундирование, которое используется на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою. К положительным моментам использования такого снаряжения можно отнести:

- интенсивный темп занятия при отработке специальных приемов рукопашного боя и самозащиты без оружия, с максимальной силой и отдачей, в ситуации, наиболее приближенной к реальной схватке сотрудников правоохранительных органов с правонарушителем;

¹ Тюкин В. Г. Обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы и элементам рукопашного боя при обезоруживании правонарушителя, вооруженного ножом : учебное пособие. – Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2019. – С. 7.

– высокая степень защиты экипировки способствует уменьшению уровня травматизма на занятиях, а также максимальной отработке приемов и проведению учебно-тренировочных спаррингов ввиду отсутствия боязни травмировать друг друга.

В качестве экипировки можно использовать:

– защитный жилет (выполняет функцию по круговой защите корпуса обучающегося; конструкция жилета обладает достаточной гибкостью, что позволяет использование ударной и бросковой техники);

– защита голени и стоп («футы») или защитные накладки на ноги;

– шлем с защитной маской. Ввиду наличия прочной стальной маски, способствует проведению тренировочных занятий с применением макетов оружия, а также обеспечивает надежную защиту лица от возможных увечий. С обратной стороны защитного шлема имеются липучки, что гарантирует регулирование плотности прилегания шлема вне зависимости от размера головы занимающегося;

– кимоно для рукопашного боя. На плечах куртки кимоно имеются специальные планки-крышки, которые обеспечивают защиту одежды от различных повреждений во время захватов и бросков;

– специальные бинты для единоборств, которые обеспечивают защиту кистей рук;

– боксерские перчатки и краги. Краги значительно меньше боксерских перчаток и позволяют совершать не только удары руками, но и захваты для дальнейшего перехода в бросок, удержание, болевой прием или удушающего действия. Поэтому для проведения учебно-тренировочных спаррингов и соревновательных поединков лучше использовать специальные краги. Использование боксерских перчаток целесообразно для отработки ударов на занятиях, требующих от занимающихся нанесения акцентированных ударов.

В качестве специального спортивного инвентаря можно использовать:

– скакалки, набивные и теннисные мячи, гантели разной тяжести, специальные жгуты (предназначены для развития ловкости и различных сложно координационных способностей, а также взрывной силы);

– боксерские лапы, мешки и утяжеленные манекены. Предназначены для отработки ударов руками и ногами в целях формирования ударной и бросковой техники;

– гимнастические кольца и скамейки, турники, брусья и т. д.

Использование в образовательном процессе вышеперечисленной специальной спортивной экипировки, снаряжения и спортивного инвентаря играет большую роль при формировании и совершенствовании общей физической подготовки слушателей.

1.2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по формированию навыков применения боевых приемов борьбы

При формировании необходимых навыков владения боевыми приемами, приемами рукопашного боя и самозащиты без оружия важную роль играет аспект, касающийся грамотного построения тренировочного процесса и его качественного проведения. Необходимо создать заинтересованность у обучающихся к тренировочному процессу и его результатам. Для достижения качественных показателей необходимо соблюдать принципы последовательности и систематичности¹.

В структуре тренировочного занятия можно выделить следующие основные этапы.

Первый этап. Выполняет подготовительную функцию. Характеризуется проведением разминки, которая позволяет осуществить подготовку занимающегося к выполнению различных приемов и действий, настроить функциональную систему организма, суставы, связки, мышцы, ударные поверхности и опорно-двигательный аппарат к специальной тренировочной работе. При этом следует учесть погодные условия, при которых будут проводиться тренировочные занятия, а также целенаправленность самих физических упражнений.

Если проведение занятия планируется на открытом воздухе в условиях холодной погоды, то рекомендуется выполнить пробежку на 1–2 км, а затем подготовительные упражнения. Разминать тело необходимо сверху вниз, начиная от шеи и заканчивая ногами, после чего выполняются упражнения на гибкость.

Если проведение занятия планируется в закрытом спортивном зале, то также необходимо выполнить легкую пробежку в течение 5–10 минут, а затем выполнить основные упражнения на разогрев мышц и растяжку.

Если основную часть учебно-тренировочного занятия будут составлять упражнения, направленные исключительно на отработку различных приемов и ударов, то в разминку нужно включать специальные подготовительные упражнения, направленные на данные технические действия, такие как: махи ногами в стороны, имитация различных ударов руками и ногами, связки и комбинации.

Если основную часть учебно-тренировочного занятия будут составлять предпочтительно борцовские приемы, то в разминку нужно включить упражнения на гибкость, кувырки для отработки страховки.

Второй этап. Является основной частью учебно-тренировочного занятия. Подразумевает использование различных вариантов выполнения упражнений.

¹ Малетин С. В. Особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов юридических вузов // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 70.

Например, для развития общей физической подготовки, скоростно-силовых качеств, выносливости и т. д. предназначен первый вариант. Такая тренировка включает в себя один или несколько «блоков» нагрузки различной направленности, которые состоят из упражнений на развитие вышеперечисленных качеств. Для развития и совершенствования отдельных тактико-технических действий предназначен второй вариант.

Считаем целесообразным организацию учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:

- 1) слушателям озвучивается наименование выполняемого приема;
- 2) прием демонстрируется в быстром темпе на втором преподавателе;
- 3) до слушателей доводятся теоретические основы выполнения указанного приема, включая разъяснения в каких случаях и при каких условиях данный прием может быть применен;
- 4) прием демонстрируется в замедленном темпе, параллельно до слушателей доводятся все тонкости и детали выполнения данного приема;
- 5) слушатели изучают прием в парах между собой. При этом преподаватель наблюдает и своевременно доводит до слушателей возможные ошибки при выполнении упражнения;
- 6) слушатели отрабатывают прием в замедленном темпе;
- 7) слушатели отрабатывают прием из различных исходных положений;
- 8) слушатели отрабатывают прием в быстром темпе и многократно до развития автоматизма.

При этом условия отработки приема также могут отличаться:

- 1) при сопротивлении соперника вполсилы;
- 2) при сопротивлении соперника в полную силу;
- 3) в сочетании с другими приемами;
- 4) в условиях вольно-условного боя, максимально приближенного к реальной схватке.

Комплекс физических упражнений, направленных на развитие общих физических качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости и упражнений, направленных на отработку и развитие специальных боевых навыков может быть использован как третий вариант.

Вышеуказанное построение основной части тренировки позволит, во-первых, после отработки специальных боевых приемов переключаться на выполнение упражнений, направленных на развитие общих и специальных физических качеств, во-вторых, существенно увеличит объем выполняемой тренировочной работы.

И еще одним вариантом основной части учебно-тренировочного занятия будет являться проведение спаррингов между уже наиболее подготовленными слушателями.

Третий этап. Является функционально заключительным, обеспечивает процесс перехода занимающегося из рабочего режима в восстанови-

тельный режим. Может включать в себя упражнения невысокого уровня интенсивности, направленные на расслабление и растяжку мышц, суставов, связок и т. д. Наиболее простым вариантом будет выступать бег в медленном темпе с последующим выполнением упражнений, направленных на расслабление и растяжку на месте. Кроме того, эффективным средством завершения тренировки является массаж и самомассаж, который позволяет расслабить напряженные после интенсивной тренировки мышечные волокна, связки и сухожилия.

1.3. Методика проведения учебно-тренировочных занятий, основанных на моделировании ситуаций рукопашной схватки при нападении правонарушителя с ножом

Очень часто правонарушители имеют преимущество над сотрудниками полиции в плане физической подготовленности. Это обусловлено тем, что в последнее время в России происходит бурное развитие и популяризация различных видов боевых единоборств, и многие из правонарушителей в достаточной мере владеют навыками рукопашного боя. Также многие правонарушители превосходят сотрудников полиции и по уровню своей психологической подготовленности. Они в своей преступной деятельности часто находились в конфликтных ситуациях, в которых, возможно, приходилось вступать в рукопашную схватку, в результате чего у них сформировалась определенная готовность как к получению боли, так и к ее причинению, чего не скажешь о молодых сотрудниках полиции¹.

Большинство образовательных программ физической подготовки, традиционно используемых в образовательных организациях системы МВД России, имеют не совсем достаточную эффективность в реальных условиях. Обучение курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России направлено на формирование у них общей физической подготовки, навыков выполнения боевых приемов борьбы и рукопашного боя, навыков самозащиты и личной безопасности при нападении правонарушителя с холодным или огнестрельным оружием, приемов правомерного досмотра, задержания и сопровождения. Но процесс обучения, направленный на формирование у будущих сотрудников полиции навыков ведения рукопашной схватки с правонарушителем, осуществляется в основном в демонстрационном режиме. То есть атакующий курсант,

¹ Тюкин В. Г. К вопросу об использовании профессионально-ориентированной методики обучения в образовательных организациях МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XX Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 270.

который выступает в качестве правонарушителя, получает определенное задание, а второй курсант, выступающий в роли сотрудника полиции, выполняющего свой служебный долг, показывает ранее изученные навыки в демонстрационном режиме. Такая форма обучения не в достаточной мере обеспечивает погружение курсантов и слушателей в экстремальные условия реального рукопашного боя с правонарушителем, что отрицательным образом сказывается на уровне физической и психологической подготовленности будущих сотрудников правопорядка¹.

Таким образом, изучение боевых приемов рукопашного боя и последующая их сдача в демонстрационном режиме не является достаточным фактором для формирования готовности сотрудников полиции к рукопашной схватке с правонарушителем.

Для повышения эффективности в процессе обучения приемам и навыкам рукопашного боя и самозащиты без оружия при нападении правонарушителя с ножом слушателям нужно испытать шок, который испытывает человек в условиях реальной рукопашной схватки, когда ему наносят настоящие полноценные удары, а не демонстрационные. Только при таком подходе в обучении будущие сотрудники полиции сумеют найти в себе силу воли, необходимую для противодействия реальному правонарушителю в условиях рукопашной схватки.

Образовательный процесс должен быть направлен не только на формирование у слушателей теоретических навыков рукопашного боя и самозащиты без оружия, но и на формирование психологического состояния постоянной готовности к ведению рукопашной схватки с правонарушителем.

Основным методом формирования у сотрудников полиции состояния постоянной боевой готовности и способности профессионально решать служебные задачи в экстремальных условиях является внедрение в образовательный процесс искусственно созданных в образовательном пространстве условий, моделирующих ситуации, связанные с применением сотрудником полиции навыков рукопашного боя и самозащиты без оружия при нападении правонарушителя с ножом.

Использование моделирования ситуаций в процессе рукопашной схватки сотрудника полиции с правонарушителем позволяет максимально приблизить проводимые учебно-тренировочные занятия к реальным условиям служебной деятельности, а также к психофизическому состоянию сотрудника правоохранительных органов в реальных условиях рукопашной схватки. Такие занятия характеризуются наличием элементов быстрой смены обстановки, внезапности и высокого темпа выполнения служебных

¹ Тюкин В. Г. Повышение практической направленности обучения курсантов посредством применения типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности участковых уполномоченных полиции в процессе профессионально-прикладной физической подготовки // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 6 (67). – С. 75.

задач, имитации риска и опасности, имитации преследования правонарушителя и дальнейшей рукопашной схватки с ним.

Проведение занятий с применением ситуационного моделирования позволит решить ряд учебно-тренировочных задач:

- направленное совершенствование техники и тактики рукопашного боя;
- обеспечение вариативности и дифференциации в тренировке тактико-технических действий;
- увеличение остроты психологического восприятия атмосферы рукопашной схватки с правонарушителем;
- создание наиболее точной картины ведения рукопашной схватки с правонарушителем¹.

Процесс адаптации слушателей образовательных организаций системы МВД России к экстремальным условиям ведения рукопашной схватки с правонарушителем, а также самозащиты без оружия при нападении правонарушителя с ножом сопровождается использованием следующих методических основ:

- разработка и включение во 2-й этап учебно-тренировочных занятий ситуационных заданий, отражающих специфику рукопашного боя с правонарушителем, а также самозащиты без оружия при нападении правонарушителя с ножом;
- проведение практических учебных занятий в разных ситуациях, в том числе в условиях недостаточной видимости и освещенности;
- активное использование в процессе учебных занятий макетов холодного оружия;
- постоянное совершенствование техники осуществления специальных тактико-технических действий после воздействия сбивающих факторов, которые, в свою очередь, способны вызвать у сотрудника полиции дезориентацию в пространстве на фоне мышечной усталости, возникшей после выполнения специальных физических упражнений.

В рамках повышения эффективности от применения заданий с моделированием ситуаций рукопашной схватки с правонарушителем, при проведении учебно-тренировочных занятий важно учитывать следующие методические рекомендации:

- отработка смоделированных ситуационных упражнений с постепенным нарастанием степени сложности учебно-тренировочных заданий, а также с прогрессивным увеличением интенсивности нагрузок;
- систематическая трансформация условий противодействия правонарушителю;

¹ Мананников С. В. Некоторые проблемы в оценке применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2019. – № 17–2. – С. 177.

– самостоятельная выработка обучающимися образовательных организаций системы МВД России способа применения того или иного тактико-технического действия;

– поиск и аргументация обучающимися различных путей решения поставленной задачи;

– изучение смоделированных ситуационных упражнений обучающимися с различных сторон и позиций как в качестве сотрудника полиции, так и в качестве правонарушителя с целью разбора ситуации и проведения детального анализа действий каждой из сторон;

– моделирование обучающимися новых типовых ситуаций, а также поиск путей их разрешения с последующей отработкой на практических занятиях.

Обычно к учебно-тренировочным занятиям с использованием моделирования типичных ситуаций ведения рукопашной схватки с правонарушителем или самозащите без оружия при нападении правонарушителя с ножом допускаются наиболее подготовленные в физическом плане обучающиеся. Например, обучающиеся, сдавшие зачет на знание необходимых навыков рукопашного боя или спортсмены, занимающиеся различными видами боевых единоборств.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в следующих сценарных условиях:

– выполнение физических занятий в помещении – в спортивных залах, оснащенных специальным спортивным снаряжением;

– выполнение физических занятий на улице – на стадионе (полигоне) образовательной организации МВД России с целью создания уличных условий;

– выполнение выездных физических занятий в полевых условиях с целью создания пространственных возможностей для побега правонарушителя и различного рода препятствий для сотрудника полиции;

– выполнение физических занятий в заброшенных зданиях с целью создания недостаточной освещенности и т. д.

Как уже отмечалось ранее, при проведении рукопашной схватки целесообразно использовать снаряжение, применяемое в армейском рукопашном бою. Основным преимуществом указанного снаряжения является тот факт, что оно дает возможность обучающимся избежать травм, а значит, вести бой в полную силу, тем самым приближая схватку к реальным условиям.

В структуре учебно-тренировочного занятия с использованием моделирования типичных ситуаций рукопашной схватки с правонарушителем можно выделить два этапа.

Первый этап. Во время подготовительной части учебно-тренировочного занятия необходимо запланировать разминку, которая позволит подготовить занимающихся к участию в спарринге. В процессе

разминки функциональная система организма, суставы, связки, мышцы, ударные поверхности и опорно-двигательный аппарат должны перевестись в рабочий режим. Поэтому в начале занятия обучающимся рекомендуется выполнить пробежку трусцой длительностью не более 15–20 минут, затем выполнить упражнения на разогрев мышц и растяжку. Когда мышцы разогрелись, можно приступать к упражнениям, имитирующим различные приемы, как из ударной, так и из борцовской техники.

Второй этап. Во время основной части учебно-тренировочного занятия с целью приближения учебно-тренировочного спарринга к реальным условиям рукопашной схватки сотрудника полиции с правонарушителем необходимо ввести обучающегося в состояние физической усталости. Это даст возможность смоделировать реальную ситуацию, когда сотрудник полиции осуществляет преследование правонарушителя, а затем вступает с ним в рукопашную схватку. Так как спарринг будет осуществляться на фоне физической усталости, то основную часть тренировки можно условно разделить на две части. Вначале активно выполняются физические упражнения с целью формирования у обучающегося состояния физической усталости и мышечной утомленности. Сразу после выполнения комплекса физических упражнений осуществляется непосредственно спарринг.

Целесообразно в процессе проведения такого рода учебно-тренировочных занятий смоделировать тренировочные поединки с вооруженным противником. Целью такого поединка является защита обучающегося от ударов или порезов и дальнейшее обезоруживание противника.

На практике вышеописанные учебно-тренировочные занятия выглядят следующим образом:

1) обучающиеся выполняют разминочную часть учебно-тренировочного занятия, подготавливают свое тело и организм к тренировочному поединку;

2) с целью создания состояния физической усталости обучающийся перед учебно-тренировочной схваткой выполняет комплекс силовых упражнений. Комплекс силовых упражнений подразумевает под собой выполнение занимающимся различных упражнений, следующих друг за другом, в быстром взрывном темпе. В качестве таких упражнений могут выступать:

– отжимания, отжимания с хлопком, отжимания на одной руке, отжимание с постановкой ног на опору уровнем выше пола и т. д.;

– приседания, выпрыгивания с положения низкого приседа, выпады, приседания с весом и т. д.;

– подтягивания, подтягивания с отягощением, быстрые взрывные подтягивания; спринты, челночный бег;

– упражнения с отягощениями и др. После выполнения вышеописанных упражнений обучающийся входит в состояние физической усталости и мышечной утомленности и может приступить к спаррингу¹.

3) проводится непосредственно сам учебно-тренировочный поединок. После завершения комплекса силовых упражнений обучающимся необходимо надеть на себя экипировку и по сигналу преподавателя вступить в рукопашную схватку со своим соперником. Как правило, спарринг проводится в форме вольного боя и, учитывая ранее проделанный комплекс силовых упражнений, длится не более двух-трех минут. Важно иметь в виду, что оба соперника должны перед спаррингом выполнить комплекс силовых упражнений. В противном случае обучающийся, который отдыхал перед учебно-тренировочной схваткой, будет иметь преимущество над обучающимся, который выполнил комплекс силовых упражнений.

Рационально смоделировать учебно-тренировочные занятия с вооруженным соперником в соревновательной форме. Рассмотрим на примерах основные ситуации, которые рекомендуется отработать обучающимся:

Пример 1.

Основные действия, выполняемые обучающимся в роли правонарушителя: атака соперника макетом ножа сбоку по направлению внутрь с поворотом туловища. При этом обучаемый шагает передней ногой вперед, подтягивает заднюю ногу.

Основные действия, выполняемые защищающимся: уход в сторону с подставкой предплечий. Атакующий тем самым проваливается, попав в «Т»-образную позицию по отношению к атакующей руке. Защищающийся осуществляет скручивание руки наружу, после чего реализовывает задержание «правонарушителя» с последующим сопровождением.

Пример 2.

Основные действия, выполняемые обучающимся в роли правонарушителя: атака макетом ножа сверху-вниз. При этом обучаемый шагает передней ногой вперед, подтягивает заднюю ногу.

Основные действия, выполняемые защищающимся: уход с уклоном в сторону атакующей руки, нанесение бокового удара левым кулаком в голову или печень противника, либо удар ногой в туловище или голову, фиксация атакующей конечности противника, выполнение любого возможного броска из данного положения (проход в ноги с переводом в партер, бросок через бедро, передняя подножка, задняя подножка и т. д.), загиб руки за спину и задержание с последующим сопровождением.

¹ Рукопашный бой : учебное пособие. – Курск : Юго-Западный гос. ун-т, 2015. – С. 45.

Пример 3.

Основные действия, выполняемые обучающимся в роли правонарушителя: атака макетом ножа наотмашь с предварительным разворотом туловища и шагом вперед.

Основные действия, выполняемые защищающимся: сайд-степ, подстава под атакующую руку соперника, скручивание руки наружу или внутрь и задержание с последующим сопровождением.

Пример 4.

Основные действия, выполняемые обучающимся в роли правонарушителя: атака макетом ножа вперед (тычок) путем резкого выпрямления руки в направлении оппонента с последующим резким отдергиванием руки назад.

Основные действия, выполняемые защищающимся: проваливание атакующего посредством сайд-степа или резкое заскакивание за атакующую руку противника путем резкого выпада одной из ног за ногу соперника, разворачивание лицом к боковой стороне противника, нанесение удара правой (левой) рукой в голову, либо ногой в корпус или голову, выбивание ножа, бросок из арсенала борцовской техники, загиб руки за спину и задержание с последующим сопровождением.

Пример 5.

Основные действия, выполняемые обучающимся в роли правонарушителя: атака макетом ножа коротким резким движением снизу-вверх.

Основные действия, выполняемые защищающимся: резкий отскок назад для разрыва дистанции, нанесение удара рукой в голову или ногой в голову или корпус для прерывания атаки противника, захват атакующей руки, скручивание атакующей руки наружу или внутрь и задержание с последующим сопровождением.

Основные положительные моменты использования данной методики:

- моделирование для обучающихся экстремальных условий учебно-тренировочного занятия;
- эффективная возможность выработки у обучающихся чувства дистанции и навыков ведения рукопашной схватки;
- реальная, а не теоретическая оценка уровня профессиональной подготовленности обучающихся.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо придерживаться выполнения следующих условий:

- при проведении спаррингов обучающиеся постоянно меняются ролями, выполняя то роль правонарушителя, то защищающегося. При этом пары участников необходимо составлять, учитывая весовые категории обучающихся;
- при проведении спаррингов используются макеты холодного оружия, близкие по размерам и весу к реальному оружию;

- обучающиеся, играющие роль правонарушителя, нападают не менее 10 раз, только после этого участники меняются своими ролями;
- в процессе учебно-тренировочного занятия всем участникам начисляются баллы за каждое выполняемое упражнение;
- по окончании учебно-тренировочного занятия баллы суммируются, обучающийся, набравший наибольшее количество баллов объявляется победителем.

Схема варьирования баллов может быть следующей:

- 1 балл за парирование удара без успешного продолжения защитных действий;
- 2 балла за фиксацию атакующей конечности противника без успешного продолжения защитных действий;
- 3 балла за фиксацию атакующей конечности противника с последующей нейтрализацией соперника без осуществления перехода к задержанию и сопровождению;
- 4 балла за фиксацию атакующей конечности противника с последующей нейтрализацией соперника и осуществлением успешного задержания и сопровождения.

Важно отметить, что подобные занятия должны проводиться параллельно с основными занятиями по физической подготовке. Поскольку такие занятия требуют больших физических вложений, периодичность их проведения не должна превышать одного раза в месяц. За установленный промежуток времени слушатели образовательных организаций МВД России должны пройти процесс восстановления и подготовиться к последующим занятиям.

Глава II. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

2.1. Болевые приемы

Болевые приемы применяются с целью ограничения свободы передвижения лиц как меры принуждения повиноваться, подчиниться требованиям сотрудника полиции. Структура болевого приема складывается из последовательного выполнения ряда действий:

- навязывание хвата, подготовка к нанесению расслабляющего удара;
- выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара;
- реализация технической основы приема;
- подготовка к действиям физического контроля, сопровождения;
- сковывание, сопровождение под воздействием болевого приема¹.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Находясь сзади, с шагом вперед захватить одноименной рукой запястье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести его руку назад в сторону. С шагом вперед нанести расслабляющий удар, одновременно толкнув ладонью своей разноименной руки в локтевой сустав ассистента вперед-вверх, согнуть руку и положить ее на свое предплечье. Захватить пальцами локоть и завести его себе за бок. Прижав предплечье своей руки к его спине и надавив на локоть вниз, потянуть вверх на себя, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

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 «рывком». Загиб руки за спину «рывком». Шагая вперед, захватить разноименной рукой предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Шагая одноименной (захваченной руки) ногой, обозначить рас-

¹ Профессиональная подготовка полицейских : учебник в 3 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. – Москва : ДГСК МВД России, 2018. Часть 3. – С. 175.

слабляющий удар. Другой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»), шагая разноименной ногой назад. Отпуская предплечье, быстро переместить разноименную руку под локоть согнутой руки ассистента и захватить его пальцами. Прижав предплечье своей руки к его спине и надавив на локоть вниз, потянуть вверх на себя, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком». Ассистент держит правую 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». 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.

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

Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье. Захватить правую руку ассистента левой рукой за плечо, правой рукой за предплечье. 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.

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 левой голенью 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.

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»). Скручивание 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 верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). 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 ассистента 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. Сковывая подвижность 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, сковывая подвижность загибом руки за спину.

2.2. Броски

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.

Характерные ошибки:

1. Противник (партнер) не выведен из равновесия.
2. Не выполнено зашагивание за противника (партнера).
3. Бросок выполнен на прямых ногах.
4. Рывок руками влево-вниз выполнен слабо.
5. Бросок выполнен без страховки противника (партнера).

Бросок через бедро.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего вы-

полнить захват на его поясице. 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.

Характерные ошибки:

1. Противник (партнер) не выведен из равновесия.
2. Подворот для броска выполнен на прямых ногах.
3. Ноги после подворота широко расставлены.
4. Наклон вперед и выпрямление ног выполнены не одновременно.
5. Большое расстояние между туловищем противника (партнера) и туловищем сотрудника, выполняющего прием.
6. Бросок выполнен без страховки противника (партнера).

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. 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.

Характерные ошибки:

- 1 Противник (партнер) не выведен из равновесия.
2. Бросок выполнен на прямых ногах.
3. Нет скручивающего движения влево-вниз.
4. Не перекрыты обе ноги противника (партнера).
5. Большое расстояние между туловищем противника (партнера) и туловищем сотрудника, выполняющего прием.
6. Бросок выполнен без страховки противника (партнера).

2.3. Защита от ударов

Защитные действия от ударов руками, ногами, ножом или предметом могут выполняться с помощью перемещений, уклонов, нырков, подставок,

отбивов. При проведении защитных действий необходимо сохранять устойчивое и удобное для контратаки положение.

Основные критерии оценки защитных действий – они должны выполняться уверенно и эффективно. Защита перемещением применяется от любых ударов руками и ногами. Защита перемещением основана на быстроте и подвижности ног и требует точного расчета времени и дистанции, она успешно сочетается с другими видами защиты.

Защита перемещением различается по направлению движения: назад, вправо, влево, назад-в сторону, вперед-в сторону. Перемещение может выполняться скачком или скользящим (приставным) шагом. При перемещении приставным шагом вперед отталкивание производится сзади стоящей ногой, после чего эта нога подтягивается к впередистоящей ноге так, чтобы сохранить положение боевой стойки. При перемещении в сторону шаг выполняет нога, одноименная направлению движения, то есть вправо правая нога, влево – левая. Перемещение скачком может выполняться двумя способами: толчком одной ногой или толчком двумя ногами (подскок). В отличие от перемещения приставным шагом в перемещении скачком присутствует фаза полета.

Защита поворотом заключается в своевременном отклонении туловища за счет его скручивания и перемещении с линии атаки. Используется от прямых ударов руками и ногами, а также ударов руками (предметом) сверху.

Защита уклоном заключается в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки. Уклоны могут выполняться в сторону (влево, вправо), назад (или по-другому это движение называется отклон). Уклоны позволяют избежать ударов, не увеличивая дистанции противоборства. Уклоны вправо и влево используются в качестве защиты от прямых ударов руками в голову, уклон назад – от любых ударов руками и ногами.

Защита нырком состоит из движения вперед навстречу удару и уклону туловища вниз-в сторону. Это защитное действие используется, как правило, от ударов рукой или ногой сбоку в голову. Защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), голенью, стопой. Целесообразно применять защиту подставкой в сочетании с перемещениями или уклонами.

Подставка предплечья (предплечий) в сторону используется от ударов руками (ножом, предметом) сбоку, наотмашь, ударов ногами сбоку. Подставку предплечья вверх целесообразно применять в качестве защиты от ударов руками (ножом, предметом) сверху. Подставка предплечья вниз может использоваться от ударов руками (ножом) снизу.

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

голенью. Отбив поднятым предплечьем служит для защиты от прямых ударов руками в голову, верхнюю часть туловища. Защиту опущенным предплечьем целесообразно применять от ударов рукой (ножом, предметом), ногой в живот.

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; извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение). Далее приводятся возможные варианты ограничения свободы передвижения ассистента после выполнения защитных действий. Ограничение свободы передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом рукой: эффективно защититься, нанести ответный удар рукой, незамедлительно схватить руку ассистента, сковать болевым приемом на руку.

Ограничение свободы передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом стопы сбоку в туловище. Перемещаясь в стороны с пути атакующей конечности, защититься подставкой предплечьями, после чего захватить руку ассистента, нанести расслабляющий удар ногой и выполнить болевой прием одним из удобных способов.

Защита от ударов ножом. В отличие от невооруженного нападения, диапазон ответных действий в таких ситуациях ограничен и обусловлен необходимостью снижения вероятности ранения сотрудника в процессе выполнения приема. Наиболее эффективными считаются болевые приемы: скручивание (рычаг) руки внутрь или скручивание (рычаг) руки наружу.

Защита от ударов ножом выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват вооруженной руки ассистента, исключая возможность свободного движения кисти с оружием, – обозначение расслабляющего удара ногой – обезоруживание – ограничение.

На данный момент известно большое количество методических материалов, по которым обучают технике самозащиты от ножевой атаки. Но проблема заключается в том, что большинство предлагаемых техник в реальной жизни являются малоэффективными. Огромное значение в реальном бою имеет время реакции, а во время тренировок оно почти всегда упускается из виду.

Многие программы по защите от ножевой атаки включают техники, рассчитанные на нереалистичные условия времени. Обычно они представляют собой что-то вроде этого: партнер атакует в замедленном темпе и в конце фиксирует руку в вытянутом положении. Человек, который защищается, выполняет серию движений, атакуя вытянутую конечность или корпус, открытый из-за вытянутой руки.

Такие техники хорошо работают на тренировках, но, как только человек в реальной жизни столкнется с агрессивным противником, выученные приемы защиты ему не помогут.

Учитывать условия времени – не значит проводить всю тренировку в быстром темпе, как в настоящем поединке. Это значит, что тренировка должна основываться на реальной возможности отвести удар противника или заблокировать его в темпе, соответствующем скорости атаки.

Когда тренировка проходит в медленном темпе, оба противника должны двигаться одинаково медленно. Атака не должна быть затянутой и замирать в высшей точке.

Также многие программы по защите от холодного оружия не учитывают тот факт, что, в отличие от удара рукой или ногой, для удара ножом не нужен большой замах и дистанция между противниками минимальна. Кроме того, угол удара ножом можно изменить в последнюю секунду.

Основопологающим моментом в обучении обучающихся образовательных организаций МВД России самозащите без оружия будет являться доведение до них информации о том, что лучшая защита от нападения с ножом – это отступление.

Цель дальнейших действий сотрудника будет направлена на запоминание правонарушителя, узнавание маршрута его отступления, следования. Необходимо максимально быстро сообщить о случившемся в дежурную часть ближайшего отдела полиции, затем организовать его преследование и дальнейшее задержание. Такая тактика эффективна по двум причинам:

1) «героически» убитый сотрудник полиции не добьется выполнения возложенных на него обязанностей (задержание преступника, запоминание его примет и направления движения);

2) открытое посягательство на сотрудника ОВД повысит социальную опасность нападавшего, так как ему уже нечего терять. Служба в полиции предполагает возможность реального боя с правонарушителем, поэтому при проведении занятий по обучению курсантов и слушателей вузов МВД России самозащите без оружия необходимо учитывать условия использования времени. Это не значит, что тренировку нужно проводить в быстром темпе, как в настоящем бою¹.

Тренировочный процесс по отработке техник самозащиты без оружия и дальнейшего задержания правонарушителя должен основываться на реальной возможности сотрудника отвести ножевой удар правонарушителя или заблокировать его в темпе, который соответствует скорости атаки. При проведении тренировок в медленном темпе обучающиеся должны двигаться в одном скоростном режиме, а атака не должна быть затянутой и

¹Тюкин В. Г. Обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы и элементам рукопашного боя при обезоруживании правонарушителя, вооруженного ножом : учебное пособие. – Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2019. – С. 40.

замирать в конечной точке. Как атакующие действия, так и защитные необходимо выполнять в той же манере, как они бы выполнялись в быстром темпе в реальной ситуации¹.

В случае внезапного нападения правонарушителя с ножом, сотрудникам полиции с целью обеспечения своей личной безопасности необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Оставаться подвижным. Дистанция – лучшая защита против холодного оружия, так что нужно двигаться и оставаться так далеко от противника, как только можно.

2. Отгородиться от противника. Барьером может стать что угодно – все, что придется обходить противнику. Это могут быть и статичные, и движущиеся объекты (лавочки, деревья, машины). Можно отгородиться стулом или пакетом с вещами.

3. Если контакта с ножом не избежать, то необходимо защищать жизненно важные органы и артерии. Нужно поднять руки и обеспечить защиту центральной линии тела (глотка, шея, легкие, сердце, артерии).

4. Нужно концентрировать свое внимание не на холодном оружии, а на груди нападающего, так как любое движение как правой, так и левой руки берет свое начало в верхней части туловища и работе плечевого пояса.

Защита от холодного оружия включает в себя четыре этапа, которые позволяют отвечать на атакующие действия от начала и до конца. В зависимости от того, как развивается ситуация, любой шаг можно пропустить, кроме последнего.

1. Отражение. Используется для перехвата атаки, когда нет возможности уклониться от удара полностью. Необходимо занять нейтральную позицию, руки находятся между подбородком и грудиной, ладони развернуть от себя.

Когда противник атакует, наносится быстрый короткий удар ладонью по его руке, между запястьем и предплечьем. Можно использовать обе руки – это увеличит площадь поражения и не позволит противнику ускользнуть от удара.

После контакта нужно вернуться в нейтральную позицию и приготовиться к отражению следующей атаки. Нужно постараться уйти с линии атаки настолько, насколько это возможно.

Многие специалисты по защите от холодного оружия советуют использовать только внешние стороны предплечий, чтобы останавливать или отклонять ножевую атаку. Это нужно для того, чтобы защитить от повреждения вены и артерии, расположенные на руках. Это неплохая тактика, но практика показывает, что в критической ситуации большинству непод-

¹Обучение ножевому и кинжальному бою : учебно-практическое пособие. – Сочи : «Оптима», 2017. – С. 11.

готовленных людей трудно использовать только предплечья. Они всегда используют кисти – то, чем привыкли действовать в повседневной жизни.

2. Прерывание ритма. Это действия, которые могут сбить ритм движений атакующего и сбросить его цикл НОРД (наблюдение, ориентация, решение и действие). Одно из самых быстрых и эффективных действий для прерывания ритма атаки – ударить противника в глаз. Цель прерывания – создать возможность для движения и получения контроля над рукой с оружием. Есть вероятность, что понадобится несколько раз отразить удар, прежде чем получится прервать ритм атаки.

3. Захват. При первой возможности необходимо захватить атакующую руку противника, чтобы контролировать оружие. Защищающийся должен стремиться занять позицию, в которой находился бы вне досягаемости оружия противника.

Существует несколько способов осуществления этого приема в зависимости от ситуации и уровня подготовки защищающегося. Ниже приведен общий метод, который можно использовать всем.

4. Необходимо захватить запястье вооруженной руки, используя захват без большого пальца. Второй рукой захватить руку выше локтя. Это обеспечит контроль над рукой атакующего, поскольку такой захват не позволит противнику потянуть локоть назад и освободиться. Находясь в такой позиции, нужно принять меры по лишению равновесия противника.

5. Нейтрализация. Последний шаг для защиты от вооруженной атаки противника – это нейтрализация угрозы. Если произведен захват атакующей руки, лучше не отпускать противника, пока он не будет обезоружен. Для этого из позиции, описанной выше, нужно перенести руку, блокирующую локоть противника, выше, чтобы трицепс атакующего находился под мышкой защищающегося. Вторую руку нужно держать на запястье противника, чтобы контролировать кисть с ножом, и начинать тянуть локоть первой руки к земле. Из этой позиции опустится на колено ноги, которая ближе к противнику, и продолжать тянуть руку вниз, как если бы хотели дотронуться локтем до земли. При этом необходимо, чтобы защищающийся направил свой вес на плечо противника. В этой позиции можно заблокировать запястье противника бедром внешней ноги, используя его в качестве рычага, чтобы обезоружить нападавшего.

2.4. Пресечение действий с огнестрельным оружием

Угроза огнестрельным оружием может осуществляться как короткоствольным оружием, так и длинноствольным. Угроза огнестрельным оружием в основном бывает спереди сзади и сбоку. Угроза спереди наиболее благоприятна для защищающегося. При угрозе сзади сложно определить опасность ситуации и выбрать средства защиты. При обозначении угрозы

огнестрельным оружием правонарушителем необходимо: оценить угрозу; обезоружить правонарушителя; задержать правонарушителя.

Защита при угрозе пистолетом спереди в упор выполняется уходом с линии направления ствола огнестрельного оружия наружу и проведением скручивания руки наружу или внутрь. Поворачиваясь направо, переместиться с направления ствола оружия, одновременно сближаясь с ассистентом. Отводя от себя вооруженную руку, захватить ее, исключая возможность свободного движения кисти с оружием. Нанести расслабляющий удар, выполнить болевой прием скручивание руки внутрь или наружу. Обезоружить, ограничить свободу передвижения загибом руки за спину, подобрать оружие, сопроводить.

Защита при угрозе пистолетом сзади в упор выполняется с поворотом кругом и проведением скручивания руки наружу или внутрь. Повернуться кругом через правое плечо, одновременно сближаясь с ассистентом. Отвести вооруженную руку от себя и захватить, исключая возможность свободного движения кисти с оружием. Нанести расслабляющий удар, обезоружить.

Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу. Сближаясь с ассистентом, захватить его вооруженную руку, нанести расслабляющий удар. Ограничить свободу передвижения ассистента болевым приемом, подобрать или изъять оружие, сопроводить, сковывая подвижность болевым приемом загиб руки за спину.

Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади целесообразно выполнять скручиванием руки внутрь либо загибом руки за спину рывком. Зафиксировать (захватить) атакующую руку (руки) ассистента, нанести расслабляющий удар, ограничить свободу передвижения ассистента болевым приемом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сложно переоценить роль навыков применения боевых приемов борьбы в профессиональной деятельности сотрудников полиции, сталкивающихся с ситуациями, требующими неотложного вступления в рукопашную схватку с правонарушителем с целью его обезоруживания и задержания.

В связи с этим особую актуальность приобретает тема эффективности физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России. Только комплексное и систематическое обучение навыкам применения боевых приемов борьбы позволит сформировать у них базовую технику, необходимую для успешного обезвреживания, обезоруживания и задержания правонарушителей.

К особенностям такого рода обучения можно отнести следующие аспекты:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности слушателей;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности слушателей (стремление упорно биться за победу, уверенность в силах, уравновешенность и стабильность эмоций, умение регулировать психическую напряженность и поведение).

Таким образом, можно сделать следующие основополагающие выводы:

1. Основным методом формирования у сотрудников полиции постоянной боевой готовности и способности профессионально решать служебные задачи в экстремальных условиях является внедрение в образовательный процесс искусственно созданных в образовательном пространстве моделирующих ситуаций.

Использование моделирования ситуаций в процессе рукопашной схватки сотрудника полиции с правонарушителем позволяет максимально приблизить проводимые учебно-тренировочные занятия к реальным условиям служебной деятельности, а также позволит решить задачи, направленные на совершенствование техники и тактики рукопашного боя, усиление эмоционального восприятия атмосферы рукопашной схватки с правонарушителем.

2. Для того чтобы сформировать готовность сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности, связанных с подавлением сопротивления правонарушителя в условиях противоборства, рационально смоделировать учебно-тренировочные занятия с вооруженным соперником в соревновательной форме.

3. Боевые приемы борьбы, предусмотренные к изучению действующим нормативным документом, имеют достаточно большое содержание и классифицируются на:

- подготовительные приемы;
- приемы нападения;
- приемы защиты;
- специальные приемы и действия.

4. В перечень наиболее часто применяемых боевых приемов борьбы входят практически все удары руками и ногами, а также защиты перемещениями, уклонами, нырками, подставками, отбивами. Эти двигательные действия позволяют говорить о жестком характере современной оперативно-служебной деятельности сотрудников в ситуациях силового пресечения различных противоправных проявлений.

В данном учебно-практическом пособии представлена структурированная информация по порядку и основам изучения боевых приемов для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка». Внедрение в образовательный процесс методик предлагаемого учебно-практического пособия «Формирование навыков применения боевых приемов борьбы в ходе обучения по программам профессионального обучения по должности служащего «Полицейский» будет способствовать повышению уровня боевой и физической подготовленности курсантов и слушателей, что в свою очередь положительным образом скажется на их служебной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

I. Нормативные правовые акты и иные официальные документы

1. **Российская Федерация. Законы.** О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. – Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 26.04.2021) Текст : электронный.
2. **Российская Федерация. Законы.** Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 26.04.2021) Текст : электронный.
3. **Российская Федерация. Законы.** О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880: приказ МВД России от 27 июля 2020 г. № 522. – Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 12.09.2021) Текст : электронный.

II. Учебная и научная литература

1. **Малетин, С. В.** Особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов юридических вузов / С. В. Малетин, А. С. Гричанов, В. Г. Тюкин, Н. С. Матвейчук // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 70–71. – Текст : непосредственный.
2. **Мананников, С. В.** Некоторые проблемы в оценке применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке / С. В. Мананников, О. В. Красилов // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2019. – № 17-2. – С. 177–179. – Текст : непосредственный.
3. Обучение ножевому и кинжальному бою : учебно-практическое пособие / Михаил Рафаилиди. – Сочи : «Оптима», 2017. – 85 с. – Текст : непосредственный.
4. Профессиональная подготовка полицейских : учебник в 3 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. – Москва : ДГСК МВД России, 2018. Часть 3. – 218 с. – Текст : непосредственный.
5. Рукопашный бой : учебное пособие / А. А. Хвастунов [и др.]. – Курск : Юго-Западный гос. ун-т, 2015. – 147 с. – Текст : непосредственный.
6. **Тюкин, В. Г.** Повышение практической направленности обучения курсантов посредством применения типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности участковых уполномоченных полиции в процессе профессионально-прикладной физической

подготовки / В. Г. Тюкин, А. С. Гричанов, А. В. Корнаушенко, С. А. Князев, Д. А. Книс // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 6 (67). – С. 74–77. – Текст : непосредственный.

7. **Тюкин, В. Г.** К вопросу об использовании профессионально-ориентированной методики обучения в образовательных организациях МВД России / В. Г. Тюкин, А. В. Шабанов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XX Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 269–272. – Текст : непосредственный.

8. **Тюкин, В. Г.** Обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы и элементам рукопашного боя при обезоруживании правонарушителя, вооруженного ножом : учебное пособие / В. Г. Тюкин, С. В. Малетин, Е. В. Мальченков, А. В. Малиновский. – Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2019. – 52 с. – Текст : непосредственный.

Учебное издание

Иванов Игорь Владимирович
Кадымов Айдар Амирович
Кисличко Юрий Викторович
Галяутдинов Рустем Флюрович

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ
ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММАМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ДОЛЖНОСТИ
СЛУЖАЩЕГО «ПОЛИЦЕЙСКИЙ»**

Учебно-практическое пособие

Редактор Л. Р. Байдавлетова

Подписано в печать 28.09.2021

Выход в свет 30.09.2021

Гарнитура Times

Формат 60x84 1/16

Уч.-изд. л. 1,8

Усл. печ. л. 2

Тираж 40

Заказ № 71

*Редакционно-издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*

*Отпечатано в группе полиграфической и оперативной печати
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*