

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКАЯ АКАДЕМИЯ

С. С. Куроплин, В. Н. Галкин

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ЛЕЖА
ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ
СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ**

Учебно-методическое пособие

Волгоград
ВА МВД России
2023

УДК 796:355.23(075.8)
ББК 68.436я73
К 93

Одобрено
редакционно-издательским советом
Волгоградской академии МВД России

Куроплин, С. С.

К 93 Использование приемов борьбы лежа при задержании правонарушителей сотрудниками полиции : учебно-методическое пособие / С. С. Куроплин, В. Н. Галкин. – Волгоград : ВА МВД России, 2023. – 96 с.

ISBN 978-5-7899-1476-2

В пособии рассмотрены особенности приемов борьбы лежа и применения их на практике в ситуациях силового задержания правонарушителей сотрудниками правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Разработана методика обучения приемам борьбы лежа, в том числе технике болевых приемов и вариантов переходов на задержание, а также рекомендации по мерам безопасности в рамках занятий по профессиональной служебной и физической подготовке.

Предназначено курсантам, слушателям и педагогическим работникам образовательных организаций системы МВД России, сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796:355.23(075.8)
ББК 68.436я73

Рецензенты: заместитель начальника кафедры физической подготовки Омской академии МВД России кандидат педагогических наук, доцент *А. В. Бобровский*; начальник отделения организации профессиональной служебной и физической подготовки отдела профессиональной подготовки УРЛС ГУ МВД России по Волгоградской области *Р. А. Толмасов*.

ISBN 978-5-7899-1476-2

© Куроплин С. С., Галкин В. Н., 2023
© Волгоградская академия МВД России, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
-----------------------	----------

ГЛАВА 1

ОБОСНОВАНИЕ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ЛЕЖА, ИМЕЮЩИХ НАИБОЛЬШЕЕ ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ.....	10
--	-----------

1.1. Удержания.....	13
1.1.1. Удержание сбоку	13
1.1.2. Удержание сверху	14
1.1.3. Удержание поперек	15
1.2. Удушающие приемы.....	16
1.2.1. Удушающий прием плечом и предплечьем с захватом руки и шеи при выполнении удержания сбоку.....	17
1.2.2. Удушающий прием плечом и предплечьем с захватом руки и шеи при выполнении удержания поперек	18
1.2.3. Удушающие приемы при выполнении удержания сверху или в положении сверху	19
1.2.3.1. Удушающий прием двумя предплечьями скрестно в положении сверху	19
1.2.3.2. Удушающий прием одним отворотом в положении сверху	20
1.2.3.3. Удушающий прием плечом и предплечьем с захватом руки и шеи при выполнении удержания сверху	21
1.2.3.4. Удушающий прием плечом и предплечьем	22
1.3. Болевые приемы	23
1.3.1. Болевые приемы при выполнении удержания сбоку	24
1.3.1.1. Рычаг локтя через бедро при выполнении удержания сбоку.....	24
1.3.1.2. Узел руки ногой при выполнении удержания сбоку	25
1.3.1.3. Узел руки рукой при выполнении удержания сбоку	26
1.3.2. Болевые приемы при выполнении удержания поперек	27
1.3.2.1. Рычаг локтя через предплечье при выполнении удержания поперек.....	27
1.3.2.2. Узел плеча при выполнении удержания поперек	28
1.3.3. Болевые приемы при выполнении удержания сверху.....	29

1.3.3.1. Прямой узел плеча при выполнении удержания сверху	29
1.3.3.2. Обратный узел плеча при выполнении удержания сверху	29

ГЛАВА 2

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ И ВАРИАНТОВ ПЕРЕХОДОВ НА ЗАДЕРЖАНИЕ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ 32

2.1. Обоснование наиболее эффективных болевых приемов и вариантов переходов на задержание при применении физической силы сотрудниками правоохранительных органов и методика обучения переходу к приемам борьбы лежа из положения стоя	33
2.1.1. Узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания поперек	33
2.1.2. Узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания сверху	35
2.1.3. Узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания сбоку	36
2.2. Методика обучения переходу к приемам борьбы лежа после выполнения бросков	38
2.2.1. Переход от броска «задняя подножка» к приемам борьбы лежа	40
2.2.2. Переход от броска «передняя подножка» к приемам борьбы лежа	41
2.2.3. Переход от броска через бедро к приемам борьбы лежа	42
2.2.4. Переход от броска через спину к приемам борьбы лежа	43
2.2.5. Переход от броска захватом ног спереди к приемам борьбы лежа	45
2.2.6. Переход от броска захватом ног сзади к приемам борьбы лежа	47
2.2.7. Переход от броска «задняя подножка с захватом ноги» к приемам борьбы лежа	49

ГЛАВА 3	
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ	
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	
ВО ВРЕМЯ БОРЬБЫ ЛЕЖА	53
ГЛАВА 4	
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ ЛЕЖА.	
МЕТОДИКА ВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ	57
4.1. Методика обучения подготовительным упражнениям	
(страховка, самостраховка, акробатические упражнения).....	57
4.2. Методика обучения технике приемов борьбы лежа.....	69
4.3. Методика ведения практического занятия,	
направленного на обучение приемам борьбы лежа	72
ГЛАВА 5	
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ	
ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ ЛЕЖА	
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	87
5.1. Предупреждение травматизма	88
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	91
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	92

ВВЕДЕНИЕ

Сотрудникам органов внутренних дел (далее – ОВД) Российской Федерации в последнее время из-за очень сложной обстановки в стране приходится сталкиваться по долгу службы с жестокостью и агрессивностью преступников.

Поскольку сотрудники полиции призваны решать необычайно ответственные и далеко не простые задачи для поддержания правопорядка и успешного противостояния лицам, его нарушающим, к системе их обучения и подготовки предъявляются особые требования. Прежде всего – формирование профессиональных знаний, умений и навыков, которые, с одной стороны, должны быть максимально приближены к практической работе, а с другой – являться надежными и эффективными. Сотрудникам необходимо не только юридическое образование, но и физическая подготовленность к ведению рукопашного боя и использованию оружия.

Прохождение сотрудниками службы в ОВД предполагает значительное напряжение физических, умственных и психических ресурсов, а также максимальной координации. Именно данные факторы обуславливают уровень развития и подготовленности профессионально важных физических качеств, а также профессионально-прикладных навыков и умений¹.

Как показывает практика, результат любой операции по пресечению преступных действий злоумышленников в большинстве случаев зависит от уровня физической подготовки сотрудников ОВД. Поэтому в структуре профессиональной подготовки кадров для правоохранительных органов Российской Федерации ей посвящен самостоятельный раздел служебно-боевой подготовки.

Физическая подготовка – это педагогический процесс формирования двигательных навыков и умений, развития физических способностей и качеств, необходимых в конкретной профессиональной деятельности².

¹ См.: Куроплин С. С. Роль физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Управление социально-экономическими системами: теория, методология, практика: сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. Пенза: Наука и просвещение, 2018. С. 244–248.

² См.: Овчинников В. А., Панова О. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России: учебник. Волгоград: ВА МВД России, 2020. 584 с.

Физическая подготовленность предполагает формирование и развитие профессионально важных качеств и прикладных двигательных навыков, а также отработку боевых приемов борьбы и способов преодоления естественных и искусственных преград.

Каждый сотрудник полиции должен уметь использовать оружие, специальные средства, подручные материалы для выполнения своих служебных обязанностей, пресечения противоправных действий, задержания и сопровождения лиц, виновных в их совершении. Деятельность сотрудников ОВД часто связана с задержанием вооруженного правонарушителя, характеризуется опасностью, дефицитом информации и времени для принятия верных решений, постоянным изменением обстановки, неожиданностью реакций задерживаемого лица и другими стресс-факторами, как правило, имеющими место в экстремальных ситуациях.

При необходимости прибегнуть к мерам силового воздействия (удары руками, ногами, броски) сотрудник ОВД должен руководствоваться гл. 5 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции». Согласно ст. 19 «сотрудник полиции при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого ими сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба». С учетом сложившейся обстановки противодействие, возможно, будет осуществляться в бросковой технике, а при выполнении бросков сотрудник и правонарушитель могут перейти в борьбу лежа. Поэтому все сотрудники ОВД должны владеть соответствующими приемами.

В пособии будут рассмотрены особенности изучения приемов борьбы лежа и применения их на практике при выполнении оперативно-служебных задач. Каждый сотрудник обязан действовать с учетом сложившейся обстановки, характера, степени опасности действий правонарушителей и помнить, что применение физической силы в отношении последних должно быть соразмерно оказываемому сопротивлению! Дело в том, что, когда встает вопрос о применении физической силы, сотрудники полиции часто пытаются проводить болевые приемы, но в зависимости от характера и силы

сопротивления не всегда получается выполнить, например, загиб руки за спину рывком. Из-за этого складывается ошибочное мнение, что применение физической силы неэффективно. Однако не стоит забывать о других видах силового воздействия: ударах, бросках, приемах борьбы лежа и удушающих. Броски также являются мерой физического воздействия. При выполнении броска сотруднику не всегда удастся сохранить равновесие, остаться в положении стоя и выполнить задержание, поэтому противоборство может продолжиться лежа. В связи с этим сотрудник должен уметь эффективно применять физическую силу посредством приемов борьбы лежа (удержаний, болевых, удушающих)¹.

Нередки случаи противоборства с правонарушителем в положении, когда сотрудник сбит с ног, стоит на четвереньках или лежит на земле. Владея соответствующими приемами, сотрудник ОВД имеет возможность, захватив противника болевым приемом, ограничить подвижность и произвести задержание. Обучение подобным приемам выступает необходимым компонентом подготовки сотрудников ОВД. Сформированные навыки использования болевых приемов в положении лежа с последующим задержанием правонарушителей способствуют эффективному выполнению сотрудниками ОВД своих служебных обязанностей.

После того как сотрудник ОВД подавит сопротивление, он обязан выполнить задержание правонарушителя, ограничив тому свободу передвижения с помощью болевых приемов, а после при необходимости сковать наручниками или произвести наружный досмотр. Если во время сковывания наручниками правонарушителю удалось освободиться от воздействия болевого приема, он может перейти в активное сопротивление. В такой ситуации сотрудник полиции обязан использовать приемы борьбы лежа (удержания, удушающие, болевые) для подавления сопротивления. Существенный момент заключается в том, что в процессе выполнения болевого приема – при переводе правонарушителя в подконтрольное положение – важно довести прием до конца, потому что есть риск возобновления сопротивления. Сотрудникам полиции необходимо владеть навы-

¹ См.: Куроплин С. С., Куроплин Н. С. Актуальные проблемы применения физической силы при пресечении массовых беспорядков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 255–259.

ками проведения таких болевых приемов, которые позволят, не прекращая их выполнение и не отпуская плотного захвата, перевести правонарушителя в подконтрольное положение.

Проанализировав ведомственные нормативные правовые акты, изданные в различные годы, а именно приказы МВД России от 29 июля 1996 г. № 412, от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп, от 1 июля 2017 г. № 450, можно заметить, что описание приемов борьбы лежа отсутствует. В первом вышеупомянутом приказе прописаны три приема: «удушающий прием плечом и предплечьем сзади сидя», «рычаг локтя через бедро лежа» и «рычаг руки внутрь лежа». В последних двух приказах указан всего один – «удушающий прием плечом и предплечьем сидя». И если в приказе от 29 июля 1996 г. № 412 есть хоть какое-то упоминание о болевых приемах в положении лежа, то в тех, что пришли ему на смену, подобные приемы вообще не указаны. Учитывая тот факт, что приказы от 29 июля 1996 г. № 412, от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп утратили силу, мы можем отталкиваться только от одного приема борьбы лежа, который прописан в приказе от 1 июля 2017 г. № 450.

Аналогичная ситуация сложилась в образовательных организациях системы МВД России. Обучению приемам борьбы лежа уделяется очень мало внимания, в основном преподаются удержания, болевые и удушающие стоя. Категории болевых приемов, предназначенные для ограничения свободы передвижения в положении лежа, в учебном процессе встречаются еще реже.

Вышеуказанные обстоятельства определяют актуальность темы настоящего учебно-методического пособия. Во-первых, арсенал приемов борьбы лежа весьма ограниченный; во-вторых, приемы борьбы лежа, которые используются для подавления сопротивления, в нормативных правовых актах отсутствуют, как и переходы на болевой прием – загиб руки за спину для ограничения свободы передвижения (перевода правонарушителей в подконтрольное положение).

В пособии выделяются болевые приемы, варианты выполнения и их описание, с помощью которых можно проводить переходы на загиб руки за спину с удержаний.

Работа предназначена для сотрудников ОВД, а также профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки образовательных организаций системы МВД России.

ГЛАВА 1

ОБОСНОВАНИЕ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ЛЕЖА, ИМЕЮЩИХ НАИБОЛЬШЕЕ ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Главной задачей применения физической силы сотрудниками полиции является ограничение свободы передвижения правонарушителя, но для ее успешного решения им необходимо подавить оказываемое сопротивление. Мы берем за основу, что оно продолжается в положении лежа, соответственно пресечь его можно только приемами борьбы лежа (удержаниями, болевыми, удушающими).

В основе приемов борьбы лежа, используемых при прохождении службы в ОВД, лежат прикладные единоборства. В данной спортивной дисциплине существует огромное количество удержаний, болевых, удушающих приемов, но все они в большей мере имеют место только в профессиональном спорте. Поскольку от классических удержаний, болевых и удушающих приемов профессиональные бойцы защитятся без труда, для победы они совместно с тренерами придумывают все новые виды удержаний, болевых и удушающих приемов.

При выполнении оперативно-служебных задач сотрудники правоохранительных органов сталкиваются с сопротивлением, которое не всегда встречается даже в профессиональном спорте, не говоря уже о каких-то предметах, холодном или огнестрельном оружии, используемых для нападения правонарушителями. Для того чтобы эффективно задержать и обезвредить правонарушителя, сотруднику полиции необязательно придерживаться правил, принятых в профессиональном спорте, однако он должен действовать с учетом сложившейся обстановки в рамках действующего законодательства и стараться минимизировать ущерб правонарушителю.

Приемы борьбы лежа могут служить эффективным способом исправления проблемной ситуации, причем сотрудникам ОВД совсем необязательно знать все приемы борьбы лежа – достаточно владеть навыками выполнения 2–3 видов каждого приема борьбы лежа. Они должны быть простыми и в то же время результативными – это

главный критерий, по которому мы отбираем наиболее значимые в практической работе правоохранительных органов приемы борьбы лежа. У сотрудника полиции ограничено время на принятие решения, он должен действовать быстро, четко, эффективно, а главное – в рамках законодательства. В связи с тем, что большинство сотрудников не имеют навыков проведения приемов борьбы лежа, на занятиях по физической подготовке их нужно научить самым простым, но эффективным приемам, помочь выработать навык их применения, чтобы в дальнейшем сотрудники смогли бы выполнить эти приемы на практике к правонарушителю, который оказывает активное сопротивление. В пособии выделяются именно те приемы, которые может использовать каждый сотрудник ОВД, признанные достаточно практичными при выполнении оперативно-служебных задач, связанных с применением физической силы, а значит, имеющие наибольшее прикладное значение.

Во время выполнения приемов борьбы лежа при переводе в подконтрольное положение правонарушителя болевой прием не должен прекращаться, иначе правонарушитель может возобновить сопротивление. Это второй критерий, определяющий значимость приемов борьбы лежа с наибольшим прикладным значением. Переход к приему задержания должен осуществляться быстро и четко, а значит, это должны быть легкие в обучении и выполнении болевые приемы удержания и удушающие.

Классификаций приемов борьбы лежа достаточно много. Большинство этих приемов сотрудники правоохранительных органов по многим причинам применять не будут. Для того чтобы обозначить самые необходимые из них для успешного выполнения оперативно-служебных задач сотрудниками ОВД, выделим на рисунке 1 варианты последовательности действий сотрудника при противостоянии с правонарушителями в целях ограничения их свободы передвижения в зависимости от различных видов удержаний.

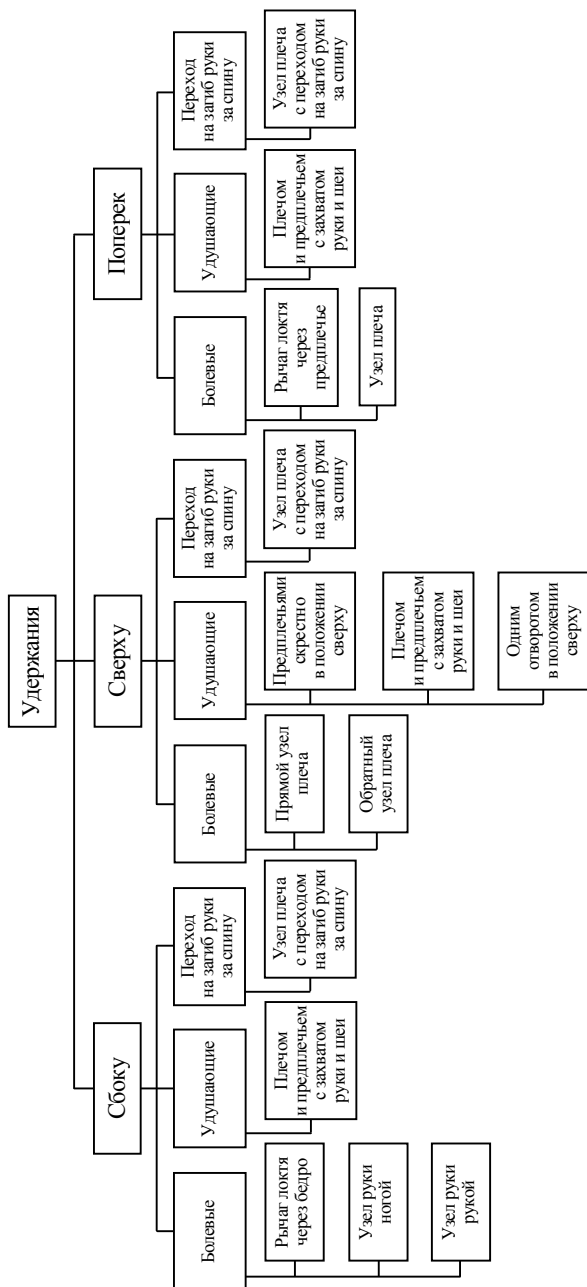


Рис. 1. Варианты последовательности действий сотрудников ОВД при противоборстве с правонарушителем в зависимости от различных видов удержаний

1.1. Удержания

В результате анализа специальной литературы и практической деятельности, бесед с компетентными специалистами к удержаниям, имеющим наибольшее прикладное значение, мы отнесли удержание сбоку, удержание сверху, удержание поперек. Во-первых, они являются базовыми, а значит, самыми простыми в выполнении и изучении. Во-вторых, после выполнения бросков самое эффективное действие – это переход на вышеназванные удержания. В-третьих, по проведению указанных удержаний целесообразно перевести правонарушителя в подконтрольное положение, не прекращая выполнение болевого приема.

При обучении приемам борьбы лежа мы берем за основу исходное положение: ассистент лежит на спине. Вот почему варианты последовательности действий сотрудников ОВД при противоборстве с правонарушителем, представленные на рисунке 1, начинаются с удержаний. Большинство из них выполняются с захватом руки и головы.

Важно запомнить!

1. В момент активного сопротивления правонарушитель свободной рукой может наносить удары по голове, поэтому, чтобы защититься от ударов, при выполнении любого удержания очень важно прижимать свою голову как можно ближе к ассистенту.

2. Все приемы борьбы лежа описаны на правую руку, в связи с тем что при применении физической силы сотрудники ОВД должны в первую очередь атаковать наиболее сильную руку и большинство из них правши. На левую руку приемы нужно выполнять зеркально.

Рассматриваемые приемы борьбы лежа сотрудникам ОВД целесообразно изучать в рамках профессиональной служебной и физической подготовки.

1.1.1. Удержание сбоку

Исходное положение – ассистент лежит на спине. Сесть вплотную к правому боку ассистента, обхватывая правой рукой шею и приподнимая ее таким образом, чтобы голова не касалась ковра и не было ухода с удержания через «мост». Удерживая ассистента за одежду на плече, а левой – за правую руку, захваченную за куртку (плечо), прижать его корпус к своей груди и боку, голову наклонить вперед

к коврику около головы ассистента. Ноги следует развести таким образом, чтобы правая нога к ассистенту была выпрямлена и направлена вперед (к голове), а левая согнута (колено смотрит вперед, а голень – назад, в сторону нижних конечностей ассистента, бедро перпендикулярно его туловищу). Данное положение ног позволяет обеспечить большую площадь опоры (рис. 2).



Рис. 2. Удержание сбоку

Характерные ошибки:

1. Таз сотрудника располагается слишком близко к грудной клетке ассистента, последний может уйти с удержания перекатом.
2. Сотрудник выносит обе ноги вперед, и ассистент может выполнить прием «уход садясь».
3. Сотрудник недостаточно выносит правую ногу вперед, и ассистент может уйти через «мост».
4. Сотрудник держит руку ассистента, захватив ее ниже локтя, – ассистент может уйти, вращаясь в сторону атакующего.
5. Нет плотного захвата руки и шеи.

1.1.2. Удержание сверху

Исходное положение – ассистент лежит на спине. Сотрудник находится на ассистенте сверху (лицом к лицу). Правой рукой обхватить шею ассистента, левой захватить его правую руку в верхней трети плеча. Грудь плотно прижата к груди ассистента. Для того чтобы

ассистент не смог уйти с удержания и не перебросил через себя, сотруднику необходимо запустить ноги снаружи под ноги ассистента и выпрямить их. Этим ассистент лишается опоры на ступни и не может встать на «мост» (рис. 3).



Рис. 3. Удержание сверху

Характерные ошибки:

1. Нет плотного захвата руки и головы, тем самым нет полного контроля за этими частями тела.
2. Сотрудник неплотно прижимается к груди ассистента.

1.1.3. Удержание поперек

Исходное положение – ассистент лежит на спине. Сотрудник находит по левую сторону от него и ложится грудью поперек груди ассистента. Пропуская предплечье правой руки под шейю ассистента, захватить одежду у его правой подмышки, своим локтем прижимая голову ассистента к одноименной руке, а левой рукой захватить правую руку, пропуская свое предплечье под рукой ассистента изнутри и захватывая ее одежду на плечевой части правой руки асси-

стента, при этом плотно прижимаясь к груди последнего. Правая нога сгибается таким образом, чтобы одновременно создавать опору, когда ассистент попытается уйти с удержания через «мост». Левую ногу следует вытянуть назад и в сторону (рис. 4).

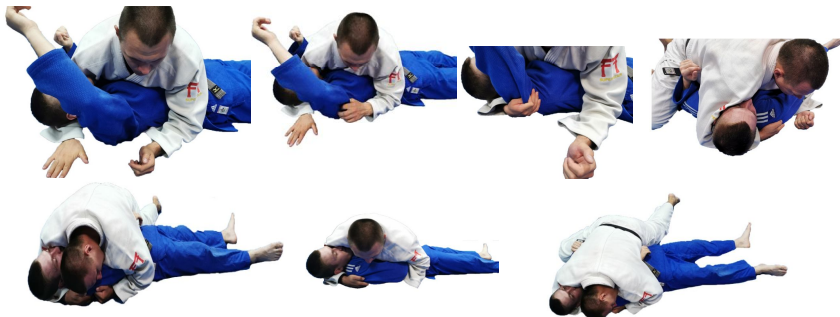


Рис. 4. Удержание поперек

Характерные ошибки:

1. Нет плотного захвата руки и фиксации головы, тем самым отсутствует полный контроль за ассистентом.
2. Сотрудник неплотно прижимается к груди ассистента.

1.2. Удушающие приемы

Для того чтобы перевести правонарушителя в подконтрольное положение, сотруднику полиции необходимо подавить сопротивление. При активном сопротивлении этого не всегда можно добиться только удержаниями, поэтому для большей эффективности сотрудники ОВД могут использовать удушающие приемы.

Выше мы определили удержания, имеющие наибольшее прикладное значение, поэтому рассмотрим только удушающие приемы, производные от этих удержаний, самые эффективные и простые по технике выполнения. Они потребуют минимум движений и усилий при переходе на удушающий прием.

Удушающие приемы применяются в большей степени для подавления сопротивления во время силового задержания. Конвоировать правонарушителя в положении лежа нецелесообразно, так как нет ограничения свободы передвижения, которое достигается использованием болевых приемов. В спорте удушающие приемы, как и болевые, выполняются до сдачи соперника.

Существует множество классификаций удушающих приемов:

- по условиям применения: с одеждой, без одежды;
- по воздействию участков тела: руками, ногами, туловищем, комбинированные;
- дыхательные: трахеальное, воздействие на туловище;
- кровяные (сосудистые): механическое воздействие на сонные, затылочные артерии и яремные вены.

1.2.1. Удушающий прием плечом и предплечьем с захватом руки и шеи при выполнении удержания сбоку

Исходное положение – удержание сбоку.левой рукой отжать захваченную правую руку ассистента и прижать его правое плечо к голове, зафиксировав руку ассистента в таком положении своей головой. При этом ладонь правой руки атакующий кладет на локтевой сгиб своей левой руки и плотно сжимает свои руки. Контролируя усилия руками, произвести сдавливание шеи ассистента. Положение ног как при удержании сбоку (рис. 5).



Рис. 5. Удушающий прием плечом и предплечьем с захватом руки и шеи при выполнении удержания сбоку

Характерные ошибки:

1. Нет плотного захвата руки и фиксации головы, тем самым отсутствует полный контроль за ассистентом.
2. Сотрудник располагается слишком высоко, его таз касается грудной клетки ассистента. Таким образом, противник может легко уйти, перетащив сотрудника через себя.

1.2.2. Удушающий прием плечом и предплечьем с захватом руки и шеи при выполнении удержания поперек

Исходное положение – удержание поперек. Отпуская правую руку ассистента, отжать ее своей левой рукой к левому плечу ассистента и прижать его правое плечо к голове, зафиксировав руку ассистента в этом положении своей головой. При этом ладонь правой руки атакующий кладет на локтевой сгиб своей левой руки и плотно сжимает свои руки. Контролируя усилия руками, произвести сдавливание шеи ассистента. Положение ног как при удержании поперек (рис. 6).



Рис. 6. Удушающий прием плечом и предплечьем с захватом руки и шеи при выполнении удержания поперек

Характерные ошибки:

1. Нет плотного захвата руки и фиксации головы, соответственно отсутствует полный контроль за ассистентом.
2. Сотрудник неплотно фиксирует головой руку ассистента, тем самым дает ему возможность выполнить ответный удушающий прием.

1.2.3. Удушающие приемы при выполнении удержания сверху или в положении сверху

Как было сказано ранее, удушающие приемы можно использовать для более эффективного подавления сопротивления. И мы рассматривали варианты удушающих приемов после выполнения удержаний. При удержании сверху исходное положение, когда сотрудник находится сверху (лицом к противнику), является тактически грамотным и эффективным в использовании приемов борьбы лежа. Следовательно, необязательно выполнять удержание, можно применять сразу удушающие или болевые приемы. В данном случае имеет место более широкий выбор вариантов удушающих приемов.

1.2.3.1. Удушающий прием двумя предплечьями скрестно в положении сверху

Исходное положение – ассистент лежит на спине. Сотрудник находится на ассистенте сверху (лицом к лицу). Скрещенными руками захватить отвороты одежды или кимоно как можно ближе к шее (ладони атакующего развернуты наружу, 4 пальца изнутри, большой снаружи). Разводя локти в сторону, притягивая ассистента к себе и в то же время разворачивая к нему ладони, оказывать давление ребрами ладоней на область шеи, где проходят сонные артерии, и проводить удушение (рис. 7).

Данный удушающий прием можно выполнять в положении, когда сотрудник лежит на спине.

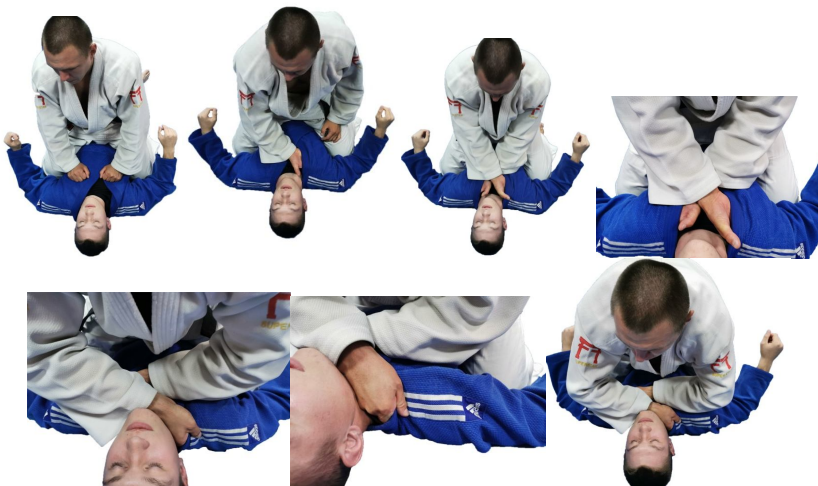


Рис. 7. Удушающие приемы при выполнении удержания сверху или в положении сверху

Характерные ошибки:

1. Захват отворотов ниже шеи (в области груди или ключицы), тем самым отсутствует плотный контакт между шеей ассистента и ребрами ладоней сотрудника при выполнении удушающего приема.
2. При выполнении приема сотрудник не разворачивает кисти рук от себя и не разводит локти в сторону.

1.2.3.2. Удушающий прием одним отворотом в положении сверху

Исходное положение – ассистент лежит на спине. Сотрудник находится на ассистенте сверху (лицом к лицу). Правой рукой захватить левый отворот куртки или кимоно ассистента (большим пальцем вниз, 4 пальца изнутри) на уровне ключицы, а левой рукой – правый отворот (большим пальцем вверх, 4 пальца снаружи). Натягивая левой рукой правый отворот ассистента к себе, правой рукой накинуть левый отворот ассистента на его горло. Произвести сдавливание горла и сонной артерии ассистента правой рукой от себя вверх (рис. 8).



Рис. 8. Удушающий прием одним отворотом в положении сверху

Характерные ошибки:

1. Захват отворота проводится далеко от горла противника, тем самым снижается давление на горло.
2. Отворот набрасывается сотрудником на подбородок, а не на горло ассистента.

1.2.3.3. Удушающий прием плечом и предплечьем с захватом руки и шеи при выполнении удержания сверху

Исходное положение – удержание сверху.левой рукой вытянуть захваченную правую руку ассистента вверх (к левому плечу) и прижать его правое плечо к голове, зафиксировав руку ассистента в данном положении своей головой. Ладонь правой руки положить на локтевой сгиб своей левой руки и плотно сжать свои руки. При необходимости более плотного захвата можно положить левую руку на голову ассистента. Положение ног как при удержании сверху (рис. 9).



Рис. 9. Удушающий прием плечом и предплечьем с захватом руки и шеи при выполнении удержания сверху

Характерные ошибки:

1. Нет плотного захвата руки и фиксации головы и, соответственно, полного контроля за ассистентом.
2. Сотрудник неплотно фиксирует головой руку ассистента, тем самым дает возможность последнему выполнить ответный удушающий прием.

Нередко бывает, что после броска по инерции или в ходе сопротивления правонарушитель перевернулся на живот. Из этого положения также можно выполнить удушающие приемы.

1.2.3.4. Удушающий прием плечом и предплечьем

Исходное положение – ассистент лежит на животе, сотрудник находится на ассистенте сверху. Просунуть правую руку под подбородок ассистента и обхватить своим плечом и предплечьем его шею. Кисть правой руки положить на локтевой сгиб левой руки. Ладонь левой руки положить на затылок ассистента. Контролируя усилия руками, выполнить сдавливание шеи, левой рукой надавливая на затылок ассистента. При необходимости – перекатиться на спину, обхватив туловище ассистента и заправив ноги между его ног, не скрещивая их впереди.



Рис. 10. Удушающий прием плечом и предплечьем

Характерные ошибки:

1. Неплотный захват шеи руками.
2. Сотрудник при перевороте на спину скрещивает ноги перед ассистентом.

1.3. Болевые приемы

Для подавления сопротивления, кроме удержаний и удушающих, активно используются болевые приемы. В данной работе не раз говорилось, что приемов борьбы лежа огромное количество, но мы отбираем наиболее эффективные. Основываясь на тех же принципах отбора приемов борьбы лежа, что и в удушающих, выделяем только производные от отобранных нами удержаний. Помимо простых и быстрых переходов с удержаний на болевые приемы, преимущество последних в том, что большинство из них можно выполнять, не прекращая удержаний. Это играет очень важную роль в момент подавления активного сопротивления.

1.3.1. Болевые приемы при выполнении удержания сбоку

Удержание сбоку встречается наиболее часто, так как при выполнении бросков захват ассистента осуществляется за одежду на груди или шее и рукав, после бросков чаще всего захват сохраняется. Положение атакующего относительно атакуемого сбоку, а атакуемый лежит на спине. Поэтому болевые приемы от удержания сбоку широко распространены, ведь производных болевых приемов от него значительно больше, чем от других удержаний.

1.3.1.1. Рычаг локтя через бедро при выполнении удержания сбоку

Исходное положение – удержание сбоку. Перехватить захваченную руку ассистента за предплечье ближе к кисти и отжать ее к выставленной правой ноге атакующего таким образом, чтобы локтевой сустав захваченной руки лег на бедро ближней ноги сотрудника к ассистенту. Контролируя усилия, выполнить плавное надавливание на предплечье ассистента, перегибая его захваченную руку через свое бедро до подачи сигнала о сдаче (рис. 11).

Надавливание также можно осуществить левым бедром, чтобы усилить давление на предплечье разгибаемой руки.



Рис. 11. Рычаг локтя через бедро при выполнении удержания сбоку

Характерные ошибки:

1. Локтевой сустав ассистента не располагается на бедре, тем самым нет рычага локтя.

2. Локтевой сгиб должен быть сверху, так как рычаг выполняется против естественного сгиба локтя.

1.3.1.2. Узел руки ногой при выполнении удержания сбоку

Исходное положение – удержание сбоку. Выполнить рычаг локтя через бедро, после подвести бедро правой ноги выше локтя. Противодействуя рычагу локтя, ассистент начинает сгибать руку в локте. В этот момент отжать предплечье в сторону головы ассистента вниз и наложить на него правую ногу, согнутую в коленном суставе. Приподнимая таз, добиться болевого воздействия на плечевой сустав путем надавливания правой голенью на захваченную руку ассистента. Локоть захваченной руки должен находиться за линией бедра, захваченную руку следует согнуть в локте приблизительно на 90° (рис. 12).



Рис. 12. Узел руки ногой при выполнении удержания сбоку

Характерные ошибки:

1. Рука ассистента недостаточно согнута в локтевом суставе.

2. Локоть ассистента не выходит за проекцию бедра.

1.3.1.3. Узел руки рукой при выполнении удержания сбоку

Исходное положение – удержание сбоку. Выполнить рычаг локтя через бедро, после подвести бедро правой ноги выше локтя. Противодействуя рычагу локтя, ассистент начинает сгибать руку в локте.левой рукой атакующий надавливает на захваченную руку ассистента и перехватывает ее своей правой рукой. Левую руку «пропустить» под плечевую часть руки ассистента и захватить за запястье своей правой руки «замком». Отжимая локоть ассистента за голову, достичь болевого воздействия. Захваченная рука должна быть согнута в локте приблизительно на 90° (рис. 13).



Рис. 13. Узел руки рукой при выполнении удержания сбоку

Характерные ошибки:

1. Рука ассистента недостаточно согнута в локтевом суставе.
2. Нет плотного захвата «замком».
3. Сотрудник не прижимает голову ассистента к плечу.

1.3.2. Болевые приемы при выполнении удержания поперек

На данное удержание можно перейти в момент борьбы лежа при активном сопротивлении с удержания сбоку, если атакующему не удастся захватить ближнюю к себе руку, или ассистент защитился от удержания сбоку, подтянув к себе захваченную руку, или при помощи переворотов.

1.3.2.1. Рычаг локтя через предплечье при выполнении удержания поперек

Исходное положение – удержание поперек. Захватить левой рукой запястье правой руки ассистента, подвести предплечье правой руки под локоть захваченной руки и захватить предплечье своей руки. Рука ассистента должна располагаться таким образом, чтобы локтевой сустав лег на предплечье атакующего. Контролируя усилия, выполнить плавное надавливание на запястье ассистента и, поднимая локоть вверх, выпрямлять руку ассистента, добиваясь болевого воздействия. Положение ног как при удержании поперек (рис. 14).



Рис. 14. Рычаг локтя через предплечье при выполнении удержания поперек

Характерные ошибки:

1. Локтевой сустав ассистента лежит не на предплечье выполняющего болевой прием.
2. Локтевой сустав должен быть направлен строго вниз, так как рычаг выполняется против естественного сгиба руки.

1.3.2.2. Узел плеча при выполнении удержания поперек

Исходное положение – удержание поперек. Захватить левой рукой запястье правой руки ассистента. Правую руку пропустить под плечевой частью захваченной руки и захватить предплечье своей левой руки сверху. В этот момент отжать предплечье назад вниз и, контролируя усилия, выполнить плавное надавливание на запястье ассистента, поднимая локоть вверх, добываясь болевого воздействия. Захваченная рука должна быть согнута в локте приблизительно на 90°. Положение ног как при удержании поперек (рис. 15).



Рис. 15. Узел плеча при выполнении удержания поперек

Характерные ошибки:

1. Нет плотного захвата своего предплечья.
2. Рука ассистента выпрямлена.

Для подавления сопротивления во время выполнения удержания поперек также можно выполнить обратный узел плеча, однако, для того чтобы выполнить переход на загиб руки за спину после проведения указанного болевого приема, необходимо поменять захват. В этот момент контроль ослабевает и добавляются лишние технические действия, поэтому данный болевой прием будет недостаточно эффективен.

1.3.3. Болевые приемы при выполнении удержания сверху

1.3.3.1. Прямой узел плеча при выполнении удержания сверху

Исходное положение – удержание сверху. Захватить левой рукой запястье правой руки ассистента. Правую руку пропустить под плечевой частью захваченной руки ассистента и захватить предплечье своей левой руки сверху. В этот момент отжать предплечье назад вниз и, контролируя усилия, выполнить плавное надавливание на запястье ассистента, поднимая локоть вверх, добиваясь болевого воздействия. Захваченная рука должна быть согнута в локте приблизительно на 90° (рис. 16).



Рис. 16. Прямой узел плеча при выполнении удержания сверху

Характерные ошибки:

1. Нет плотного захвата своего предплечья.
2. Рука ассистента выпрямлена.

1.3.3.2. Обратный узел плеча при выполнении удержания сверху

Исходное положение – удержание сверху.левой рукой отжать захваченную правую руку ассистента в сторону головы, сгибая руку в локте.левой рукой надавить на захваченную руку ассистента и перехватить ее своей правой рукой.левую руку расположить под

плечевой частью правой руки ассистента и захватить за запястье своей правой руки «замком». Отжимая локоть ассистента за голову, достичь болевого воздействия. Захваченная рука должна быть согнута в локте приблизительно на 90° (рис. 17).



Рис. 17. Обратный узел плеча при выполнении удержания сверху

Характерные ошибки:

1. Рука ассистента недостаточно согнута в локтевом суставе.
2. Нет плотного захвата «замком».
3. Сотрудник не прижимает голову ассистента к плечу.

При выполнении удержания сверху есть еще один эффективный болевой прием – рычаг локтя с захватом руки между ног. Он является базовым в единоборствах и простым в обучении, поэтому в поединках встречается чаще всего. Однако в единоборствах после сдачи соперника поединок досрочно останавливается, а при применении физической силы сотрудниками полиции возможно продолжение активного сопротивления или каких-либо атакующих действий, поэтому

на этом болевой прием и в целом применение физической силы могут не останавливаться. Болевые приемы нужны сотрудникам полиции для подавления сопротивления, а это значит, что после выполнения болевого приема необходимо ограничить свободу передвижения. При переходе болевой прием не должен прекращаться, а при выполнении приема «рычаг локтя с захватом руки между ног» технически сложно перейти на загиб руки за спину таким образом, чтобы болевое воздействие не прекращалось. Поэтому такой прием нельзя отнести к болевым приемам, имеющим наибольшее прикладное значение для сотрудников полиции России.

К этой категории болевых приемов также относится «ущемление ахиллова сухожилия в положении лежа», которое можно часто встретить после выполнения бросков «задняя подножка с захватом ноги или с захватом двух ног».

ГЛАВА 2

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ И ВАРИАНТОВ ПЕРЕХОДОВ НА ЗАДЕРЖАНИЕ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

В первой главе мы проанализировали приемы борьбы лежа, которые имеют наибольшую эффективность в применении на практике сотрудниками ОВД, и выявили по установленным критериям несколько вариантов.

С тактической точки зрения болевые или удушающие приемы лучше всего начинать после удержаний. Во-первых, у сотрудника ОВД выигрышное положение сверху, и он может контролировать как правонарушителя, так и окружающую обстановку. Во-вторых, при активном сопротивлении сотрудникам полиции и попытках ухода с удержаний правонарушитель потеряет много сил, тем самым облегчит выполнение дальнейших технических действий или совсем прекратит сопротивление. Именно поэтому нецелесообразно сразу после перехода в положение лежа ограничивать правонарушителя свободой передвижения путем применения болевых и удушающих приемов. Достаточно удержать правонарушителя до тех пор, пока он перестанет оказывать сопротивление, и только после этого выполнять болевые приемы для перевода на загиб руки за спину. Однако не стоит забывать, что сопротивление может возобновиться, поэтому перевод должен осуществляться жестко и с непрекращающимся болевым приемом. В-третьих, выполнять болевые и удушающие при удержаниях намного проще.

Теперь обозначим все приемы борьбы лежа, имеющие наибольшее прикладное значение для сотрудников ОВД. Переходим к заключительному этапу применения физической силы – переводу правонарушителя в подконтрольное положение (загиб руки за спину).

Большинство болевых приемов вы сможете найти в спортивной литературе, все они используются в профессиональном спорте, за исключением загиба руки за спину. Он имеет только прикладной характер.

В спорте существует определенная техника для выполнения болевых приемов: как их проводить, на какие группы мышц и суставы, поскольку некоторые приемы могут травмировать спортс-

мена. Противоборство происходит до подачи сигнала о сдаче, после чего поединок останавливают судьи. Зато сотрудникам полиции в ходе решения оперативно-служебных задач иногда приходится задерживать правонарушителей в условиях ожесточенного сопротивления, поэтому в практике правоохранительных органов при применении боевых приемов имеют место болевые приемы, которые по правилам соревнований прикладных единоборств запрещены. Основной задачей сотрудников является задержание правонарушителя. В случае сопротивления следует его подавить и перевести лицо в подконтрольное положение. И как раз для перевода в подконтрольное положение и в дальнейшем конвоирования наиболее эффективным считается загиб руки за спину.

На практических занятиях по физической подготовке сотрудники ОВД изучают и совершенствуют данный болевой прием. Но большинство приемов выполняется из положения боевой стойки. Недостаточно внимания уделяется приемам борьбы лежа.

В главе 1 мы разбирали ситуации, какие болевые приемы необходимо выполнять в положении лежа. Основная цель болевых приемов в положении лежа – перевод в подконтрольное положение (загиб руки за спину). Исходя из этого, выделим отдельный вид болевых приемов в положении лежа «узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину от удержаний». Он как раз подходит по всем параметрам сотрудникам полиции, поскольку после «узла плеча рукой» они могут перейти на загиб руки за спину, т. е. перевести правонарушителя в подконтрольное положение.

2.1. Обоснование наиболее эффективных болевых приемов и вариантов переходов на задержание при применении физической силы сотрудниками правоохранительных органов и методика обучения переходу к приемам борьбы лежа из положения стоя

2.1.1. Узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания поперек

Исходное положение – удержание поперек справа. Захватить левой рукой запястье правой руки ассистента. Правую руку расположить под плечевой частью захваченной руки ассистента и захватить предплечье своей левой руки сверху. В этот момент надавить предплечье назад вниз и под воздействием болевого приема вынудить

ассистента через левое плечо перевернуться на живот, при этом левой ногой перешагнуть через туловище ассистента, незамедлительно подставив свое правое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, подавая команды «На бок», «Колени к груди», вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (рис. 18).



Рис. 18. Узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания поперек

Характерные ошибки:

1. При выполнении узла рука ассистента должна быть согнута в локте приблизительно на 90°.
2. Локтевой сустав не захвачен ладонью при выполнении загиба руки за спину.
3. Нет контроля при выполнении загиба руки за спину (локоть ассистента не убирается за спину, слабый контроль сотрудника за свободной рукой ассистента, нет команды «Свободную руку за голову».

2.1.2. Узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания сверху

Исходное положение – удержание сверху. Захватить левой рукой запястье правой руки ассистента. Правую руку пропустить под плечевой частью захваченной руки ассистента и захватить предплечье своей левой руки сверху, поставить левую ногу на стопу. В этот момент надавить на предплечье назад вниз и под воздействием болевого приема вынудить ассистента перевернуться на живот через левое плечо, при этом незамедлительно подставить свое правое колено под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину и подавая команды, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (рис. 19).

Характерные ошибки такие же, как и в приеме «узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания поперек».



Рис. 19. Узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания сверху

2.1.3. Узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания сбоку

Исходное положение – удержание сбоку. При выполнении защитных действий ассистента захватить левой рукой его правое запястье. Правую руку расположить под плечевой частью захваченной руки ассистента и захватить за запястье своей левой руки. В этот момент

надавить на предплечье назад вниз и, выполняя «забегание» в сторону головы, под воздействием болевого приема, подавая команды, вынудить ассистента встать на колени (лечь на живот) и, загибая захваченную руку за спину, зафиксировать ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой удерживать за плечо либо подбородок снизу. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (рис. 20).

Характерные ошибки такие же, как и в приеме «узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания поперек».



Рис. 20. Узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания сбоку

Данный переход технически сложный за счет «забегания»: может потеряться контроль, поэтому при удержании сбоку, не отпуская захвата, можно перейти на удержание сверху и выполнить «узел плеча рукой с переходом на загиб руки за спину», как при применении удержания сверху.

2.2. Методика обучения переходу к приемам борьбы лежа после выполнения бросков

Броски, так же как и болевые приемы, являются мерой физического воздействия на правонарушителя при подавлении его сопротивления, а также основным действием для перевода в борьбу лежа по ряду причин: потеря равновесия, плотный захват, бросок с падением или сам правонарушитель во время падения потянул сотрудника за собой. Поэтому на практических занятиях по физической подготовке необходимо моделировать ситуации, когда сотрудник и правонарушитель переходят в положение лежа после бросков.

Бросков в мире единоборств огромное количество. Их классификация очень разнообразна. На рисунке 21 представлен один из вариантов классификаций¹.

¹ См.: Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба самбо: пособие. М.: Физкультура и Спорт, 1967. 68 с.

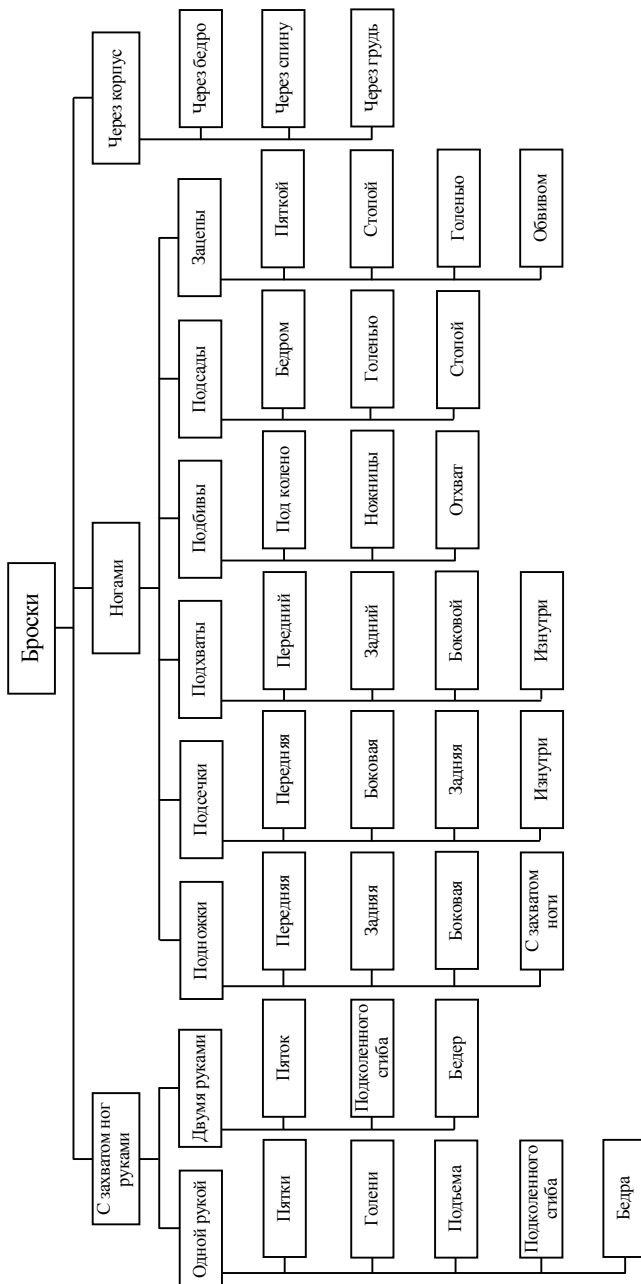


Рис. 21. Классификация бросков

Из всех видов бросков сотрудникам ОВД необходимы только те приемы, которые имеют прикладную направленность. В данном случае, в отличие от приемов борьбы лежа, есть тот самый перечень рекомендуемых бросков, описанных в приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». К ним относятся:

1. Бросок «задняя подножка».
2. Бросок «передняя подножка».
3. Бросок через бедро.
4. Бросок через спину.
5. Бросок захватом ног сзади.
6. Бросок захватом ног спереди.
7. Бросок «задняя подножка с захватом ноги».

Рассмотрим моделируемые ситуации и различные переходы от броска к приемам борьбы лежа.

2.2.1. Переход от броска «задняя подножка» к приемам борьбы лежа

Условия эффективного выполнения броска:

1. Ассистент двигается назад, отступает, тянет за собой.
2. Ассистент стоит, но центр тяжести смещен на пятки.

Исходное положение: партнеры стоят во фронтальной стойке лицом друг к другу. Левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – выполнить расслабляющий удар в голову, после чего захватить ассистента за одежду в области груди. Далее необходимо вывести ассистента из положения равновесия, при этом 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 так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, выбить опорную ногу ассистента, одновременно рванув его влево вниз, бросить к своему левому носку (рис. 22).

Не отпуская захвата, можно выполнить удержание сбоку; далее применяется один из приемов борьбы лежа от удержания сбоку («узел руки рукой», «узел руки ногой») или удушающий. Затем выполнить переход на загиб руки за спину. Приемы борьбы лежа охарактеризованы в пп. 1.1–1.3 гл. 1, варианты переходов на задержание описаны в п. 2.1 гл. 2.



Рис. 22. Бросок «задняя подножка»

2.2.2. Переход от броска «передняя подножка» к приемам борьбы лежа

Условия эффективного выполнения броска: ассистент движется вперед (напирая), дистанция средняя.

Исходное положение: партнеры стоят во фронтальной стойке лицом друг к другу. Левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – за его одежду в области груди, одновременно выполнив расслабляющий удар правой ногой по внутренней части правой ноги или в нижнюю часть туловища. Далее необходимо вывести ассистента из положения равновесия: двумя руками потянуть его на себя вверх и влево, так чтобы он встал на носки. Для выполнения подворота необходимо поворотом туловища налево кругом отвести левую ногу по дуге назад вправо и поставить левую стопу возле левой стопы ассистента. Вес тела перенести на согнутую в колене левую ногу. Правую ногу, сгибая в колене, завести влево вверх и поставить

так, чтобы подколенный сгиб упирался в правое колено ассистента, а носок был в одном направлении с его правым носком. Рвануть руками ассистента влево вниз, одновременно выпрямляя правую ногу, бросить его к своему левому носку (рис. 23).

После выполнения данного броска можно перейти на удержание поперек, затем на производный от данного удержания «узел плеча» и, не отпуская захвата, на загиб руки за спину.



Рис. 23. Бросок «передняя подножка»

2.2.3. Переход от броска через бедро к приемам борьбы лежа

Условия эффективного выполнения броска: партнеры находятся на ближней дистанции. Ассистент напирает или толкает.

Исходное положение: партнеры стоят во фронтальной стойке лицом друг к другу. Левой захватить правую руку ассистента, а правой – выполнить расслабляющий удар в туловище, затем захват на его поясице. Далее необходимо вывести ассистента из положения равновесия: 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 правого бедра ассистента назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя вверх, чуть позже влево вниз и бросить ассистента к своему левому носку (рис. 24).

После выполнения данного броска можно перейти на удержание поперек, следом на производный от данного удержания «узел плеча» и, не отпуская захвата, на загиб руки за спину.



Рис. 24. Бросок через бедро

2.2.4. Переход от броска через спину к приемам борьбы лежа

Условия эффективного выполнения броска: ассистент движется вперед. Дистанция средняя. Ассистент тянется рукой для захвата шеи.

Исходное положение: партнеры стоят во фронтальной стойке лицом друг к другу.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – выполнить расслабляющий удар в туловище, а затем захват

под его правой подмышкой. Рывком на себя – влево вверх – заставить его перенести вес тела на носки. При этом 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 правого бедра ассистента назад и немного вверх, сразу же сделать сильный рывок руками на себя вверх, а чуть позже влево вниз и бросить ассистента к своему левому носку (рис. 25).

Не отпуская захвата, можно выполнить удержание сбоку, а после производный болевого прием от удержания сбоку («узел руки рукой», «узел руки ногой») или удушающий. После этого выполняем переход на загиб руки за спину.



Рис. 25. Бросок через спину

2.2.5. Переход от броска захватом ног спереди к приемам борьбы лежа

Условия эффективного выполнения броска: ассистент двигается назад.

Исходное положение: партнеры стоят во фронтальной стойке лицом друг к другу. На шаге правой ногой вперед выполнить рас-слабляющий удар одноименной рукой в голову ассистента. Приседая, захватить руками его ноги за подколенные сгибы снаружи и упереться правым плечом в его живот. Толкая ассистента, сделать сильный рывок за его ноги на себя вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении ассистента отставить одну ногу назад и захватить его голени под своими подмышками. После броска отпустить одну ногу, при необходимости провести ущемление ахиллова сухожилия.

Для проведения загиба руки за спину необходимо свободной рукой провести захват за подколенный сгиб удерживаемой ноги снаружи и рывком руки и движением плеча в сторону свободной ноги противника перевернуть его на живот. Удерживая ассистента за стопу, занести свою разноименную ногу между его ног, плотно вставить ее в подколенный сгиб удерживаемой ноги и развернуть свое колено на 90° наружу по отношению к бедру ассистента. Сесть на второе колено и надавить бедром на голень ассистента, проводя ущемление икроножной мышцы (рис. 26а).

Наклонившись вперед, командовать «Правую руку за спину», после чего, удерживая противника под болевым приемом на ногу, провести загиб руки за спину. Оттолкнувшись опорной ногой, подать туловище вперед, освободить ассистента от болевого воздействия на икроножную мышцу, одновременно свое бедро подвести вплотную к его туловищу, а его локоть, удерживаемый пальцами рук, завести себе за бок. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди (подавая команды «На бок», «Колени к груди», «Встать», «Левую руку на затылок»). Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять ассистента на колени, а затем вынудить его встать, подав соответствующую команду. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (рис. 26б).

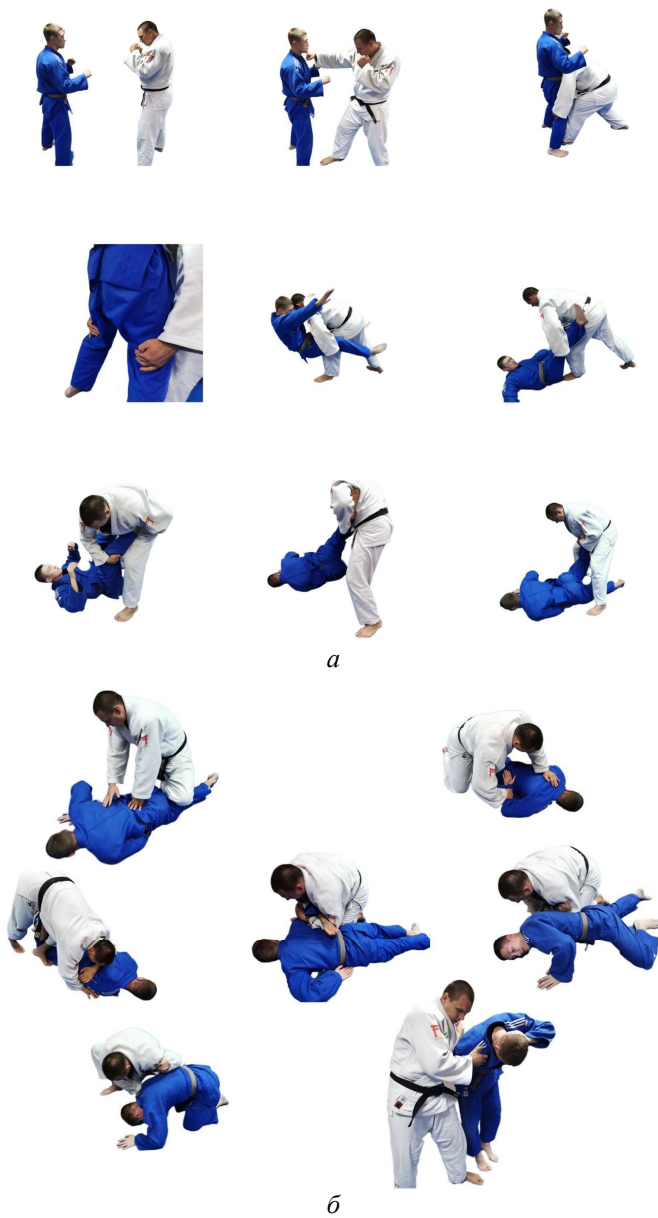


Рис. 26. Бросок захватом ног спереди

2.2.6. Переход от броска захватом ног сзади к приемам борьбы лежа

Исходное положение: ассистент располагается по отношению к вам спиной.

Находясь в полуприседе (правая нога спереди), захватить руками ноги ассистента снаружи чуть выше колен. Толкая его правым плечом под ягодицы, рвануть ноги ассистента на себя вверх и развести их в стороны. Отпустить левую ногу. Правую ногу, согнутую в колене, приподнять, удерживая ассистента за стопу, занести свою разноименную ногу между его ног, плотно вставить ее в подколенный сгиб удерживаемой ноги и развернуть свое колено на 90° наружу по отношению к бедру ассистента. Сесть на второе колено и надавить бедром на голень ассистента, проводя ущемление икроножной мышцы. Наклонившись вперед, командовать «Правую руку за спину», после чего, удерживая ассистента под болевым приемом на ногу, провести загиб руки за спину. Оттолкнувшись опорной ногой, подать туловище вперед, освободить ассистента от болевого воздействия на икроножную мышцу, одновременно свое бедро подвести вплотную к его туловищу, а его локоть, удерживаемый пальцами рук, завести себе за бок. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди (подавая команды «На бок», «Колени к груди», «Встать», «Левую руку на затылок»). Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять ассистента на колени, а затем вынудить встать, подав соответствующую команду. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (рис. 27).



a



б

Рис. 27. Переход от броска захватом ног сзади к приемам борьбы лежа

2.2.7. Переход от броска «задняя подножка с захватом ноги» к приемам борьбы лежа

Условия эффективного выполнения броска: ассистент стоит в прямой стойке, тянется за захватом либо выполняет захват за шею или на спине.

Исходное положение: партнеры стоят во фронтальной стойке лицом друг к другу.

На шаге правой ногой вперед нанести расслабляющий удар одноименной рукой в туловище ассистента. Выполнить захват правой рукой за одежду в области шеи, а левой – за подколенный сгиб правой ноги снаружи, одновременно шагая левой ногой вперед влево. Приподнять захваченную ногу ассистента вверх вправо, прижать к своему левому боку. Завести слегка согнутую правую ногу за опорную ногу ассистента и поставить ее сзади левой ноги так, чтобы подколенные сгибы соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить левую ногу ассистента, одновременно рванув его влево вниз и бросив к своему левому носку (рис. 28а).

После необходимо перейти на загиб руки за спину. Для этого следует свободной рукой провести захват за подколенный сгиб удерживаемой ноги снаружи и резким рывком руки и движением плеча в сторону свободной ноги ассистента перевернуть его на живот. Удерживая ассистента за стопу, занести свою разноименную ногу между его ног, плотно вставить ее в подколенный сгиб удерживаемой ноги и развернуть свое колено на 90° наружу по отношению к бедру ассистента. Сесть на второе колено и надавить бедром на голень ассистента, проводя ущемление икроножной мышцы. Наклонившись вперед, скомандовать «Правую руку за спину», после чего, удерживая ассистента под болевым приемом на ногу, провести загиб руки за спину. Оттолкнувшись опорной ногой, подать туловище вперед, освободить ассистента от болевого воздействия на икроножную мышцу, одновременно свое бедро подвести вплотную к его туловищу, а его локоть, удерживаемый пальцами рук, завести себе за бок. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди (подавая команды «На бок», «Колени к груди», «Встать», «Левую руку на затылок»). Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять ассистента на колени, а затем вынудить встать, подав соответствующую команду. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (рис. 28б).



a



б

Рис. 28. Переход от броска «задняя подножка с захватом ноги» к приемам борьбы лежа

ГЛАВА 3

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ ВО ВРЕМЯ БОРЬБЫ ЛЕЖА

Сотрудник правоохранительных органов, применяя физическую силу, может оказаться в положении лежа, а правонарушитель – остаться в стойке или в положении сверху, поэтому сотрудникам ОВД стоит знать технико-тактические действия во время борьбы лежа.

Рукопашная схватка в положении лежа не всегда бывает завершающей фазой поединка. В отличие от многих видов единоборств, борьба лежа в рукопашной схватке занимает значительное место. Широко используются болевые приемы, удушающие захваты, ущемления мышц рук и ног, удары.

Во время борьбы лежа на земле необходимо соблюдать следующие правила:

- всегда занимать положение лицом к правонарушителю, подставляя под удары руки и ноги, и защищать голову;

- при выполнении защитных действий активно использовать свои ноги. Согнутые ноги – достаточно эффективный блок, через который правонарушителю не так-то легко пробиться, а для защищающегося они являются хорошим средством для контратаки.

Если в результате внезапной атаки атакуемый не сумел устоять на ногах, ему следует:

- встретить удар ноги правонарушителя блоком (рукой, ногой);
- развернуться к правонарушителю ногами и, сгруппировавшись, контратаковать ударами в голень, колено, низ живота, корпус или, схватив ногами корпус правонарушителя, перевести его в положение лежа (партер).

В положении лежа рекомендуется:

- не дать правонарушителю возможности провести правильный захват или нанести удар;

- вовремя разгадать намерение противника и изменить расположение своих рук, ног, убрать или защитить шею от удушающего приема. Например, согнуть руку в локте от болевого приема «рычаг руки» или, наоборот, выпрямить ее от болевого приема «обратный узел»;

- защитить атакующую руку, ногу или шею усилием обеих рук, создавая преимущество в силе;

- контратаковать «рабочую» руку правонарушителя;

- совершать уходы из опасных положений в направлении действия правонарушителя, используя инерцию его тела, свою гибкость и ловкость, а также рычаги, отжимы, удары и нажимы в болевые точки;

- не терять присутствия духа;

- учитывать тактическую ситуацию поединка.

Основные действия в положении лежа на спине:

- всегда контролировать правонарушителя в захвате ногами его корпуса;

- в захвате ногами его корпуса применять: скручивание головы; удушающие ногами, отворотами одежды и руками; удары головой, руками по ушам; уколы и нажимы пальцами в уязвимые места; болевые приемы на руки;

- если правонарушитель находится верхом или сбоку, применять переворачивания, сбрасывания, отжимы, скручивания.

В ситуации если правонарушитель лежит на спине или падает на спину, а сотрудник находится сверху, последнему необходимо незамедлительно перейти на удержание.

Удержание по своей структуре значительно отличается от всех других приемов борьбы. Если в других приемах основным является перемещение тела противника в пространстве, то при выполнении удержаний ставится задача не позволить правонарушителю изменить свое положение. Подготовки могут быть связаны с перемещением противника в нужное положение и с фиксацией этого положения.

После выполнения удержания сопротивление продолжается, и сотрудникам полиции необходимо его подавить. Существует несколько вариантов подавления сопротивления и попыток уходов с удержаний.

Использование **силы** при переворачивании связано с нарушением равновесия правонарушителя. Поэтому здесь действуют те же закономерности, что и при выполнении бросков. Действие сил при выполнении удержания почти такое же, как и при защитах от бросков.

Во избежание попыток правонарушителя уйти от удержания действуют следующим образом:

- располагают основной центр тяжести вне площади опоры правонарушителя, чтобы он не смог перетащить сотрудника через себя;
- в направлении ухода создают дополнительную опору;
- увеличивают силу трения тела сотрудника и тела правонарушителя, концентрируя на последнем силу тяжести тела сотрудника;
- если правонарушитель вывел центр тяжести сотрудника за границу площади опоры, то перемещают в этом направлении руку или ногу, восстанавливая равновесие.

Чтобы взять правонарушителя на удержание, когда он упирается руками или ногами в сотрудника, действуют так:

- сбивают в сторону или сгибают руки правонарушителя силой тяжести. Можно, не сгибая их, перемещаться до тех пор, пока руки не перестанут быть опорой. Правонарушителя вынуждают держать сотрудника на весу усилием мышц;
- после сближения и касания туловищем груди правонарушителя выполнить удержание не столько за счет силы рук, сколько силой тяжести.

Использование **быстроты** при подготовке к выполнению удержания заключается в парировании встречными движениями попытки передвигаться в направлении ухода. Для этого нужно иметь высокую быстроту реакции. Можно ускорить выполнение захвата для удержания, стремясь сначала прижаться туловищем к груди правонарушителя, а уже потом захватить его руками. При проведении переворачиваний, действуя по направлению усилий правонарушителя, увеличивают быстроту перемещения тела сотрудника в пространстве. Переворачивание вокруг продольной оси тела может быть выполнено быстрее, чем вокруг поперечной оси.

Для снижения быстроты защитных действий правонарушителя выполняют такие действия:

- перемещаются в направлении движений правонарушителя с такой же скоростью. В результате относительная скорость сближения тел будет равна нулю;
- противопоставляют усилиям правонарушителя равные и противоположно направленные силы. Так, при попытке правонарушителя повернуться на живот нагружают весом тела соответствующую сторону его тела.

Правонарушителя подавляют, используя *гибкость*. Чтобы снизить амплитуду его движений, выполняют такие действия:

- захватывают руки, шею, ноги, туловище. Это позволяет настолько ограничить движения правонарушителя, что он не сможет повернуться на живот. Можно сковывать движения правонарушителя, не выполняя прочного захвата, а только ставя препятствия на пути возможного движения частей его тела. Так, при удержании сбоку захватывают руку правонарушителя таким образом, чтобы с одной стороны его движению препятствовала рука атакующего, с другой – туловище и нога (бедро);

- снижают подвижность правонарушителя захватом шеи. При этом ограничивается подвижность головы правонарушителя, что не позволяет ему повернуться животом к поверхности. Для этого по обе стороны подбородка помещают какие-либо части тела: голову и плечо; руку правонарушителя и свою руку; свои руки; ноги; туловище и ногу и т. п.

Правонарушителя подавляют, используя *выносливость*. Удержание выполняют таким образом, чтобы правонарушитель быстро утомился. Для этого:

- затрудняют дыхание, «нагружая» или сдавливая захватом грудную клетку и живот;

- вынуждают правонарушителя при попытках ухода напрягать мышцы так, чтобы они работали в статическом режиме, преодолевая силу тяжести тела атакующего.

Общие рекомендации:

- в положении лежа сверху нужно быть внимательным и не давать правонарушителю сбросить себя;

- если вы захватите правонарушителя на удержание, не давайте ему плотно обхватить низ вашего туловища, иначе он перекатит вас через себя;

- если вы находитесь над противником, стоящим на четвереньках, не давайте ему захватить вашу руку за плечо, иначе он перебросит вас через себя;

- если противник лежит на спине, а вы стоите над ним, не давайте противнику опереться стопой в ваш живот и захватить ваши пятки, иначе он сбросит вас в сторону, назад или через себя.

ГЛАВА 4

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ ЛЕЖА. МЕТОДИКА ВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

4.1. Методика обучения подготовительным упражнениям (страховка, самостраховка, акробатические упражнения)

Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку.

Самостраховка – это способность занимающегося своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

Дело техники – превратить поступательное движение падающего тела во вращательное. Это происходит за счет последовательного касания частями тела поверхности ковра, земли или пола, а также упреждающих ударов руками и ногами, уменьшающих силу соприкосновения с поверхностью в момент падения.

Различают следующие приемы самостраховки: перекаты, кувырки вперед и назад в группировке, кувырки через плечо, через препятствие, падения на бок, вперед и назад, падения на спину с высоты.

Группировка является основным элементом самостраховки, а также подготовительным упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто.

Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине (рис. 29). Из исходного положения (основной стойки, приседа, положения лежа на спине, руки вверх) необходимо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам (колени разведены в стороны), голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

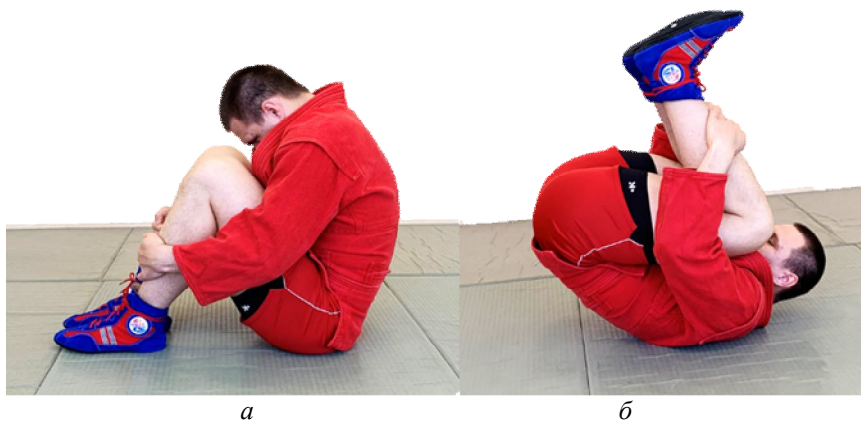


Рис. 29. Группировка в приседе: а) сидя; б) лежа на спине

Перекаты используются как приемы самостраховки при падениях и выполняются из различных исходных положений. Различают перекаты:

- вперед в плотной группировке в положении лежа на спине;
- лежа, прогнувшись на животе;
- из стойки на коленях, прогнувшись, с опорой руками и без нее;
- из стойки на лопатках;
- перекаты назад из упора присев, из седа;
- перекаты в сторону из упора, стоя на коленях;
- круговой перекат.

Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке.

При перекате в сторону сначала фиксируется поза (лежа на спине или животе), затем выполняется сам перекат (рис. 30).

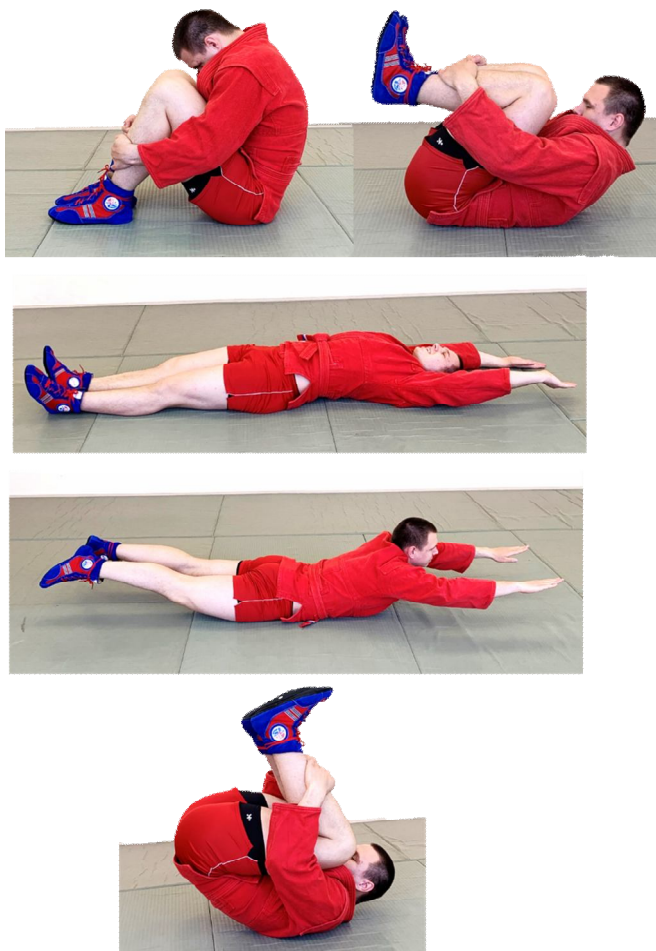


Рис. 30. Перекат

Кувырком называется вращательное движение тела с переворачиванием через голову и последовательным касанием опоры.

Так же как и группировка, кувырок является основным элементом самостраховки. Кувырки выполняются через плечо; вперед и назад; согнувшись, прогнувшись и в группировке; индивидуально по парам и групповым способом.

Кувырки вперед могут выполняться из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, из стойки на руках. Различают также длинный кувырок, который выполняется прыжком и прогнувшись.

Выполнение кувырка вперед: из исходного положения упор присев. Наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч на 40–50 см впереди ступней и перенести на них вес тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату, ковру; оттолкнувшись ногами и сгруппировавшись, мягко перекатиться вперед (спина округлая) до положения сед в группировке (рис. 31).

Характерные ошибки:

1. Подбородок не прижимается к груди.
2. Спина не округляется.
3. Кувырок не осуществляется плавным касанием поверхности поочередно руками, головой, спиной, а сразу выполняется с рук на спину.

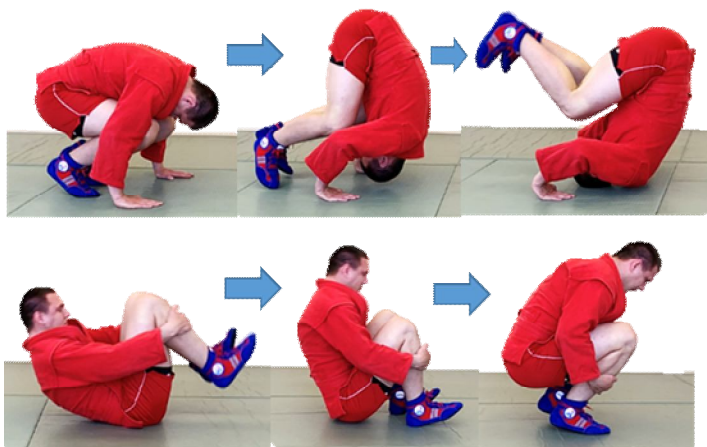


Рис. 31. Кувырок вперед

В том случае если кувырок не получается слитно с первого раза, его целесообразно изучать по частям.

Выполнение кувырка вперед по частям: сначала осваивают плотную группировку и перекат на спине, постепенно увеличивая амплитуду до перехода в упор присев. Затем из упора стоя согнувшись или упора присев выполняют первую половину кувырка до положения

упора согнувшись, а после паузы за счет плотной группировки – вторую половину упражнения. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев – активным движением плеч и головы вперед. Кувырок выполняется в одном темпе.

В единоборствах чаще применяют **кувырок через плечо**. Различают два варианта его выполнения.

Первый вариант: из исходного положения, стоя на правом колене, пропустив правую руку между ног ладонью вниз, опустить правое плечо на опору. Отводя голову под опорную левую руку, прижать подбородок к груди. Выполнить перекат по диагонали с правого плеча через спину к левой ягодице. Дальнейшее вращение останавливается ударом левой ладони о ковер.

Характерные ошибки:

1. Ладонь правой опорной руки ставится пальцами не к себе – возможна травма.

2. Подбородок не прижимается к груди.

Второй вариант: данным способом можно выполнять кувырок как вперед, так и назад. Из исходного положения: стоя на коленях, руки в стороны – поставить ладони на ковер. Левую ладонь развернуть кверху большим пальцем к себе. Голову, поворачивая к другой руке, прижать подбородком к груди. Как бы ныряя головой под правую руку, выполнить перекат через левое плечо. Опираясь на правую руку и левую стопу, встать в стойку (рис. 32).

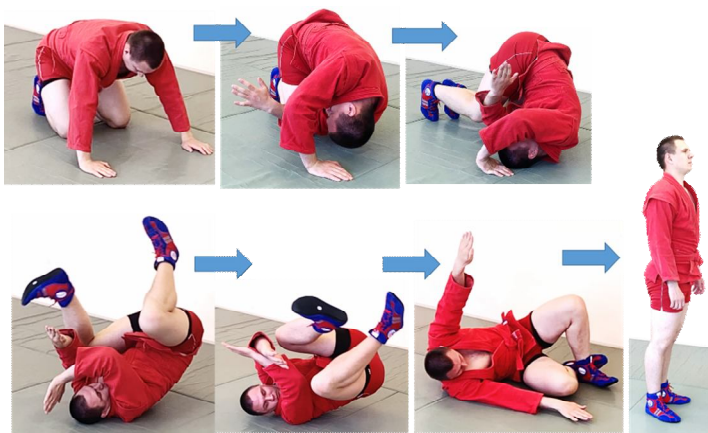


Рис. 32. Кувырок вперед через плечо

Длинный кувырок выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед необходимо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Затем, сгибая руки и наклоняя голову к груди, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев.

Длинный кувырок производится по большой амплитуде, но без фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками. Овладеть этим упражнением можно, последовательно выполняя кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, стык матов и др.). Страховку и помощь оказывают под грудь и ноги, стоя сбоку или несколько сзади и подталкивая занимающегося вперед за пояс для увеличения длины кувырка.

Кувырок прыжком выполняется из положения полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук сделать прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову к груди, завершить кувырок приходом в упор присев. При кувырке прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировку выполняют только после касания опоры руками (рис. 33). Страховку и помощь оказывают под грудь и ноги, стоя сбоку.

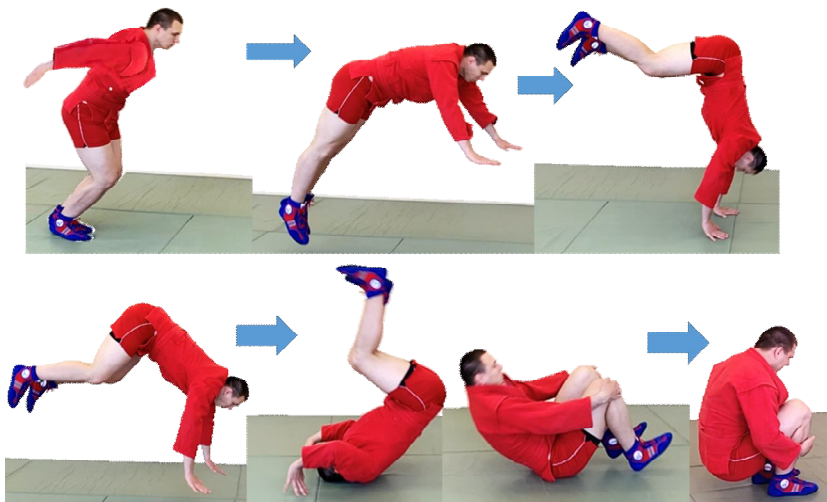


Рис. 33. Кувырок прыжком

Кувырки назад выполняются: из седа, из упора присев, из основной стойки, ноги вместе и врозь, через стойку на руках, через плечо (согнувшись и прогнувшись), в парах, взявшись под руки.

Из упора присев необходимо опуститься в сед, энергично перекатиться по мату назад, захватив руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена к груди. Страховка осуществляется за поясницу, стоя сбоку в направлении движения (рис. 34).

Характерные ошибки:

1. Подбородок не прижимается к груди.
2. Спина не округляется.

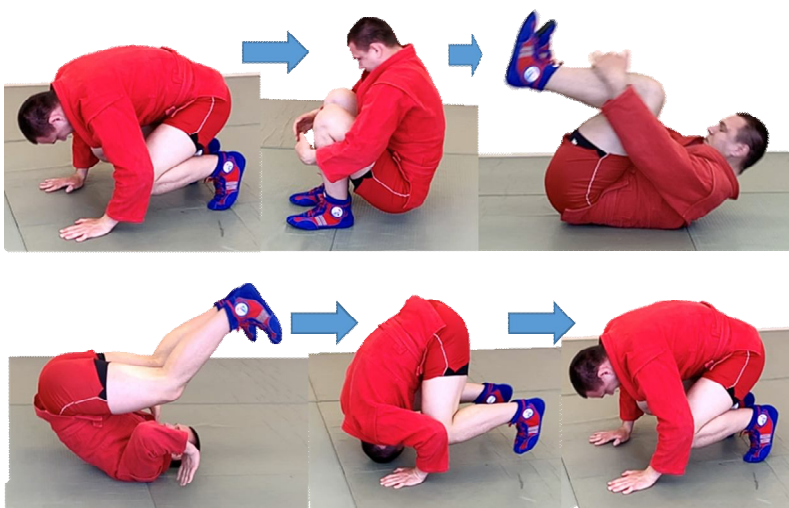


Рис. 34. Кувырок назад

Кувырок назад через стойку на руках выполняется из седа ноги врозь или ноги вместе. Сделав перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч и быстро разогнуться, направив ноги вверх, одно-

временно активно выпрямить руки. После выхода в стойку на руках можно, сгибаясь, перейти в упор стоя согнувшись, или, сгибая руки, выполнить перекат в упор лежа, или обратным движением сделать кувырок в группировке (рис. 35).

При обучении данному упражнению необходимо из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью партнера и вернуться в исходное положение несколько раз подряд. Выполнить то же самое, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания. Страховку оказывают стоя сбоку.

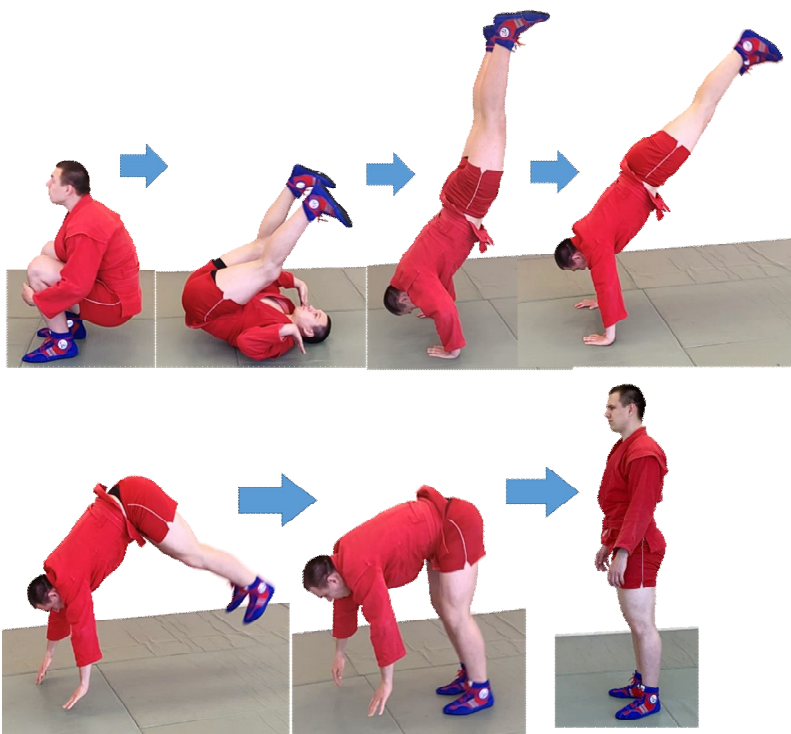


Рис. 35. Кувырок назад через стойку на руках

Падение назад. Освоение данного упражнения начинается с выполнения подводящих упражнений. Из исходного положения лежа на спине выполнить несколько ударов напряженными руками о ковер.

Подбородок прижат к груди, удар наносится ладонями в 30–40 см от ягодиц. Затем из исходного положения сидя в группировке выполнить перекат назад. В конце переката ударить напряженными руками о ковер. Положение рук при падении играет важную роль: если их ставить на ладонь, локоть, можно получить серьезные травмы. Поэтому руки при падениях на спину или бок должны быть вытянуты, напряжены и повернуты ладонями вниз, касаясь при этом ковра всей поверхностью. Напряженные руки ладонями вниз должны производить удар по ковра несколько раньше, чем спина или бок (рис. 36). То же самое можно выполнить из приседа, полуприседа, стойки.



Рис. 36. Падение назад

Характерные ошибки:

1. Удар о ковер (землю) при падении наносится прямыми руками.
2. Падение выполняется на локти.

Падение на бок. Освоение данного упражнения начинается с выполнения подводящих упражнений.

1. Из исходного положения лежа на левом боку согнуться (спина округлена), подбородок прижать к груди, согнутую левую ногу подтянуть к груди, а правую, также согнутую, поставить перед левой голенью на стопу (колени значительно разведены). Выпрямленная левая рука лежит на ковре ладонью вниз под углом 40–50° по отношению к туловищу, а правая, согнутая в локте, приподнята перед грудью (рис. 37). Оттолкнуться левой рукой и ногами, перекатиться на правый бок, в момент переката нанести удар прямой напряженной рукой по ковра (как при падении назад), останавливая вращение.



Рис. 37. Падение на бок

2. Падение на бок из исходного положения, сидя на ягодицах.

3. То же из исходного положения полуприседа, поочередно касаясь ковра ягодицей, боком и рукой.

4. Перекат на бок из положения стоя: принять положение приседа, поворачиваясь налево и садясь на левую ягодицу, выполнить перека-
т в группировке назад через левый бок, завершив его одним времен-
ным ударом по коврику левой рукой и правой подошвой.

Характерные ошибки:

1. Не соблюдается последовательность касания ковра бедром, ягодицей, рукой.

2. Подбородок не прижат к груди.

Падение вперед. Различают два варианта самостраховки при паде-
нии вперед.

1 вариант принципиально не отличается от механизмов, приме-
няемых при падении на бок и на спину. Ключевым элементом является
амортизирующий удар по коврику. Для этого согнутые в локтевых суста-
вах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты
друг к другу), спина прогнута в поясничном отделе. Перекат осущест-
вляется последовательным касанием ковра бедрами, животом, грудью.

2 вариант напоминает падение волейболиста после приема мяча.
Руки согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы
разведены. Голова отводится назад и поворачивается в сторону. Ноги

отводятся назад за счет пригибания позвоночника в пояснице. После падения первыми касаются ковра руки, затем идет плавное опускание на грудь, живот, и последними – бедра (рис. 38).

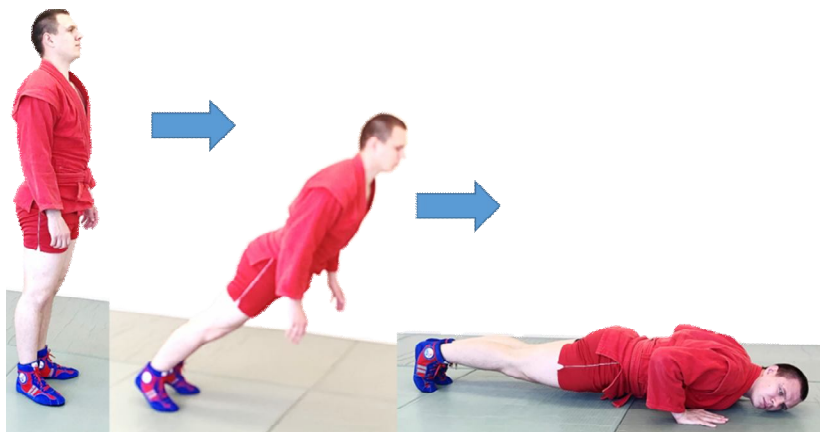


Рис. 38. Самостраховка при падении вперед

Характерные ошибки:

Падение выполняется: 1) на прямые руки; 2) на локти.

Для совершенствования приемов самостраховки в усложненных условиях рекомендуются следующие виды упражнений.

1. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

а) Сидя на спине партнера, захватить левой рукой ворот его куртки. Сползая назад с поворотом направо, в падении произвести удар по коврику правой рукой, несколько опережая касание правым боком и ногами. То же выполнить с падением на левый бок;

б) Стоя левым боком к партнеру. Захватить левой рукой ворот его куртки. На спине партнера выполнить перекат через левое плечо. Осуществить падение на правый бок с самостраховкой (рис. 39).

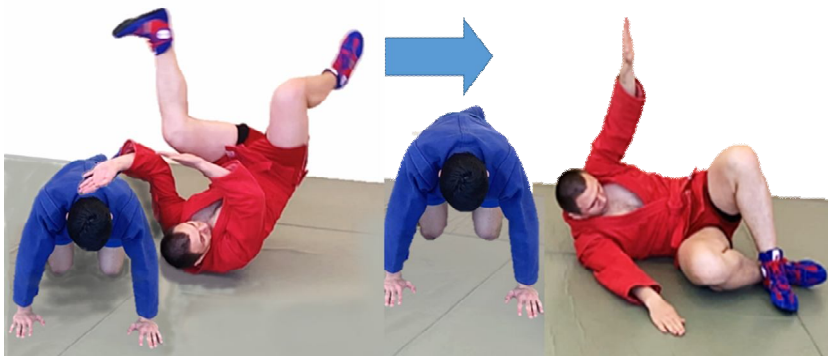


Рис. 39. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках

2. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках.

Исходное положение – сидя на спине партнера. Сползти назад, падая на спину. Подбородок прижат к груди, удар руками по ковру опережает касание его спиной (рис. 40).

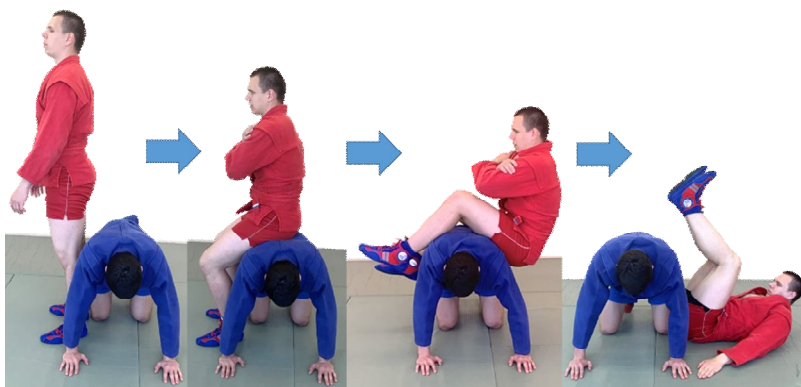


Рис. 40. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках

3. Падение на бок прыжком с переворотом через руку партнера.

Из исходного положения стоя левым боком к партнеру захватить друг друга за кисти (запястье) правыми руками. Левую руку вытянуть вперед. Отталкиваясь ногами, выполнить в воздухе кувырок вперед с поворотом налево и приземлиться на левый бок с опере-

жающим ударом левой рукой по коврику. При выполнении кувырка и падения партнер поддерживает за руку, смягчая удар (рис. 41).

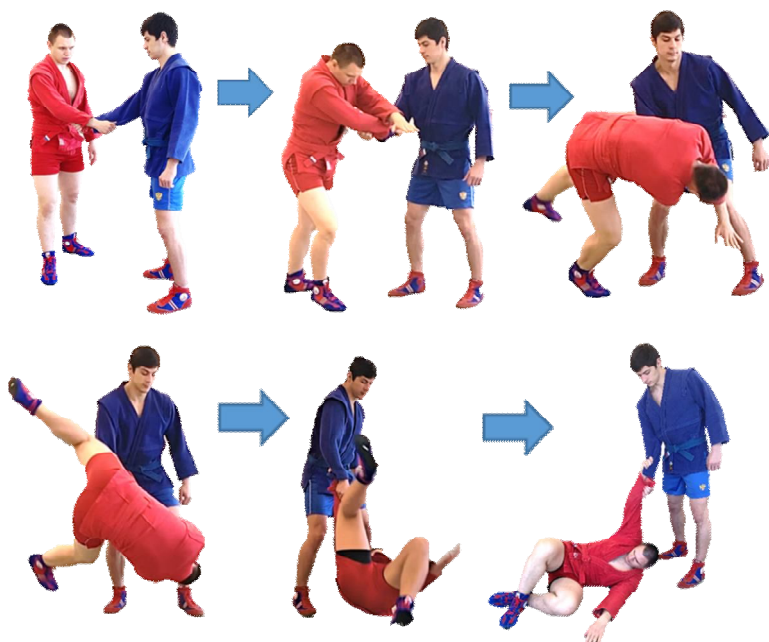


Рис. 41. Падение на бок прыжком с переворотом через руку партнера

При выполнении падений на правый бок встать у левого бока партнера и левую руку соединить с его левой рукой.

4.2. Методика обучения технике приемов борьбы лежа

Техника отрабатывается с учетом закономерностей формирования двигательных навыков. Сотрудники ОВД стремятся довести выполнение приемов до такой степени совершенства, чтобы проводить схватку с правонарушителем на основе автоматизированных двигательных действий (или сформированного двигательного навыка), что достигается в результате большого количества повторений упражнений в стандартных условиях. Обучение приемам борьбы лежа

в стандартной ситуации – это отработка технически несложных действий без активного сопротивления, включая арсенал тех приемов борьбы, которые, по нашему мнению, имеют наибольшую прикладную направленность (простые в выполнении и комбинированные с другими приемами). На начальном этапе рекомендуем каждый прием разбить на элементы и отрабатывать его поэлементно, а только потом целиком, используя методы показа и рассказа.

В то же время нужно постоянно совершенствовать навыки, выполняя приемы в различных условиях: с сопротивлением или моделируя ситуации. Как правило, борьба с равным или более сильным противником ведет к совершенствованию таких навыков. Вторым способом развития техники – изучение вариантов выполнения приемов, которые могут применяться в разнообразных условиях схваток с различными противниками. Данный способ является самым оптимальным и эффективным в процессе обучения приемам борьбы лежа, так как здесь хоть и нужна техническая подготовка, но физическая подготовка необходима в большей степени. В борьбе лежа, для того чтобы сделать удержание, рычаг или удушающий (сдавливание), следует приложить достаточно много усилий. При этом не исключено, что правонарушитель не выдержит воздействия болевого приема или не даст выполнить плотный захват и сотрудник правоохранительных органов будет вынужден какое-то время не прекращать физическое воздействие. Поэтому необходимо отрабатывать технику приемов с сопротивлением, чтобы быть готовым к нему и психологически, и физически.

Условия проведения занятия варьируются в результате: изменения внешних условий тренировки и видов схваток (схватки с заданиями партнерам, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные и др.); смены партнеров в схватках с учетом роста, веса, особенностей стойки, уровня подготовленности.

Приемы борьбы лежа отрабатываются от простого к сложному. После выработки навыка путем многократных повторений в стандартных ситуациях можно переходить к моделируемой тренировке.

Приведем ниже варианты учебно-тренировочных занятий.

1. Сотрудник выполняет бросок, ассистент, не сопротивляясь, падает. Сотрудник выполняет удержание, болевой прием и переход на загиб руки за спину на несопротивляющемся партнере.

2. Сотрудник выполняет бросок, ассистент, не сопротивляясь, падает. Сотрудник выполняет удержание, и после фиксации ассистента начинается сопротивление со стороны последнего. Сотрудник обязан удерживать ассистента, второй должен уйти с удержания.

3. Сотрудник выполняет бросок, ассистент, не сопротивляясь, падает. Сотрудник выполняет удержание, и после фиксации ассистента начинается сопротивление со стороны последнего. Сотрудник должен выполнить болевой прием во время удержания, ассистент не дает выполнить болевой прием и пытается выйти с удержания.

4. Сотрудник выполняет бросок, ассистент, не сопротивляясь, падает. Сотрудник выполняет удержание, и после фиксации ассистента начинается сопротивление со стороны последнего. Сотрудник должен выполнить болевой прием во время удержания, ассистент не дает выполнить болевой прием и пытается выйти с удержания. Если сотруднику удалось подавить сопротивление, он переходит на загиб руки за спину. Ассистент при этом не сопротивляется.

5. Сотрудник выполняет бросок, ассистент, не сопротивляясь, падает. Сотрудник выполняет удержание, и после фиксации ассистента начинается сопротивление со стороны последнего. Сотрудник должен выполнить болевой прием во время удержания, ассистент не дает выполнить болевой прием и пытается выйти с удержания. Если сотруднику удалось подавить сопротивление, он переходит на загиб руки за спину. При этом ассистент возобновляет сопротивление.

6. Сотрудник выполняет бросок, ассистент, не сопротивляясь, падает. После перевода в положение лежа ассистент начинает сопротивление. Сотрудник должен выполнить удержание или переворот, затем болевой прием после либо во время удержания, ассистент не дает выполнить болевой прием и пытается выйти с удержания. Если сотруднику удалось подавить сопротивление, он переходит на загиб руки за спину. При этом ассистент возобновляет сопротивление.

7. Перевод в положение лежа осуществляется с сопротивлением, броском во время учебно-тренировочной схватки.

После перевода в положение лежа ассистент продолжает сопротивление. Сотрудник должен выполнить удержание или переворот, а следом – болевой прием во время удержания. Ассистент не дает выполнить болевой прием и пытается выйти с удержания. После этого сотруднику необходимо выполнить переход на загиб руки за спину (для перевода в подконтрольное положение), при этом сопротивление ассистента не подавлено (продолжается).

4.3. Методика ведения практического занятия, направленного на обучение приемам борьбы лежа

План-конспект практического занятия

Тема занятия: «Приемы борьбы лежа».

Место проведения: спортивный комплекс.

Материальное обеспечение: татами, куртки самбо, свисток.

Цель занятия: формирование физической, технической готовности сотрудников ОВД к успешному выполнению оперативно-служебных задач в практической деятельности.

Задачи занятия: совершенствование техники приемов борьбы лежа, развитие силовых способностей.

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть	25 мин	...
1.1.	Доклад командира отделения, проверка наличия личного состава, доведение целей и задач занятия, мер безопасности	3 мин	Обратить внимание на наличие всех присутствующих на занятии и спортивной формы, самочувствие занимающихся
1.2.	Строевые приемы на месте	30 сек	Подать команды: «Нале-во!», «Напра-во!», «Кру-гом!», обратить внимание на четкость выполнения команд
1.3.	Ходьба	...	По периметру спортивного зала
1.3.1.	На носках	20 сек	Руки на пояс, спина прямая
1.3.2.	На пятках	20 сек	Руки на пояс, спина прямая

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
1.3.3.	На внешней стороне стопы	20 сек	Руки на пояс, спина прямая
1.3.4.	На внутренней стороне стопы	20 сек	Руки на пояс, спина прямая
1.4.	Бег	...	...
1.4.1.	С подъемом прямых ног вперед	20 сек	Руки на пояс, спина прямая, не сгибать ноги в коленях
1.4.2.	С подъемом прямых ног назад	20 сек	Руки на пояс, спина прямая, не сгибать ноги в коленях
1.4.3.	С высоким подниманием бедра	20 сек	Руки на пояс, бедра поднимать до уровня пояса
1.4.4.	С захлестыванием голени	20 сек	Опущенные руки завести назад ладонями наружу. Пятками касаться ладоней
1.4.5.	Приставными шагами	20 сек	Выполнять правым, левым боком
1.4.6.	Спиной вперед	20 сек	Во время бега смотреть через левое плечо
1.4.7.	Скрестным шагом правым и левым боком	20 сек	Двигаться правым, левым боком. Обратить внимание на перестановку ног, поворачивать голову в противоположную сторону от направления движения
1.4.8.	Бег	40 сек	Дистанция 2–3 шага
1.5.	Ходьба	20 сек	Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох
1.6.	Общеразвивающие упражнения в движении	...	Обучающиеся передвигаются шагом в колонну по одному с дистанцией 2–3 шага
1.6.1.	Ходьба с отведением рук назад на каждый шаг	20 сек	При каждом шаге отводить руки: одну вверх-назад, другую вниз-назад, со сменой рук. При выполнении упражнения шаг должен быть как можно шире, амплитудное отведение рук: вверх-назад, вниз-назад

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
1.6.2.	Ходьба выпадами с поворотом туловища на каждый шаг	20 сек	На каждый шаг повороты туловища вправо, влево, руки перед грудью, пальцы сомкнуты в «замок». Обратить внимание на амплитуду, при повороте необходимо увидеть противоположную пятку от поворота. Касание пола коленями
1.6.3.	Ходьба спиной вперед с поворотом туловища на каждый шаг	20 сек	На каждый шаг повороты туловища вправо, влево, руки перед грудью, пальцы сомкнуты в «замок»
1.6.4.	Ходьба с поочередными махами ног	20 сек	Вытянуть руки вперед – в стороны, мах выполнять правой ногой к левой руке, левой ногой к правой руке. Ноги в коленях не сгибать, поднимать ноги до уровня груди
1.6.5.	Ходьба в полуприседе	20 сек	Сомкнуть пальцы рук за головой, ноги согнуты в коленях, спина прямая
1.6.6.	Ходьба в полном приседе	20 сек	Спина прямая, смотреть вперед. Руки на коленях. Упражнения выполняются без остановки
1.7.	Ходьба	20 сек	Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох
1.8.	Общеразвивающие упражнения на месте	...	Группа расположена по кругу, интервал – вытянутые в сторону руки
1.8.1.	Наклоны и вращения головой в правую, левую стороны	20 сек	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны головой вперед, назад, вправо, влево, круговые вращения головой. Обратить внимание на амплитудные движения

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
1.8.2.	Круговые движения в плечевых суставах	20 сек	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки касаются плеч, локти в сторону. Круговые движения в плечевых суставах вперед-назад. Обратить внимание на амплитудные движения
1.8.3.	Круговые движения предплечьем в локтевых суставах	20 сек	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вперед. Локти на уровне груди, круговые движения к себе, от себя. Обра- тить внимание на амплитудные движения
1.8.4.	Круговые движения в лучезапястных суста- вах	20 сек	Исходное положение – ноги на ширине плеч, сомкнуть пальцы рук в «замок» перед грудью. Обратить внимание на амплитуду движения
1.8.5.	Наклоны туловища вправо, влево	20 сек	Исходное положение – широкая стойка, наклониться в сторону, вытянуть прямую руку
1.8.6.	Наклоны туловища вперед, назад	20 сек	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклониться вперед к правой, левой ноге, вперед, прогнуться назад, вытянуть прямые руки вверх. При наклонах ноги в коленных суставах не сгибать, пальцами рук касаться пола
1.8.7.	Круговые движения в тазобедренных суста- вах вправо, влево	20 сек	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения в тазобедр- енном суставе. Обратить вни- мание на амплитуду движения
1.8.8.	Круговые движения в коленных суставах	20 сек	Исходное положение – руки на коленях. Круговые движения в коленных суставах. Обратить внимание на амплитуду движения

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
1.9.	Упражнения на развитие силовых способностей	...	...
1.9.1.	Упражнения на развитие силы грудных мышц. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	Девушки: 10 раз, юноши: 15 раз	Исходное положение – упор лежа на прямых руках, руки на ширине плеч, ноги вместе. При сгибании и разгибании рук грудью касаться пола
1.9.2.	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса	Девушки: 15 раз, юноши: 20 раз	Исходное положение – лежа на спине. Руки на поясе. Обратить внимание: руки с пояса не убирать, колени не сгибать
1.9.3.	Упражнения для разминки и укрепления шеи в упоре, на мосту. Специальные упражнения	3 мин	Исходное положение – голова и руки в упоре на ковре. Ноги согнуты на ширине плеч. Плавные движения: вперед, назад, вправо, влево, круговые
1.10.	Акробатические упражнения	...	...
1.10.1.	Кувырки вперед	3 мин	Группа располагается в две колонны. Исходное положение – упор присев, подбородок прижат к груди. Наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч на 40–50 см впереди ступней и перенести на них вес тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату, коврику; оттолкнувшись ногами и сгруппировавшись, мягко перекатиться вперед (спина округлая) до положения сед в группировке. В конце элемента выполнить группировку, прижав руками колени к груди. Обратить внимание на правильное выполнение группировки, подбородок прижат к груди

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
1.10.2.	Кувырки назад	3 мин	Группа располагается в две колонны. Исходное положение – упор присев, подбородок прижат к груди. Из упора присев необходимо опуститься в сед, энергично перекатиться по мату назад, захватив руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять упор присев. Обратить внимание на правильное выполнение группировки, подбородок прижат к груди
2.	Основная часть	60 мин	...
2.1.	Показ и объяснение техники рычага локтя через бедро при выполнении удержания сбоку	2 мин	Построить группу в одну шеренгу, расположить полукругом. Прием. Исходное положение – удержание сбоку справа. Захватить левой рукой запястье правой руки ассистента изнутри и, разгибая ее в локтевом суставе и скручивая наружу, отжать руку через бедро правой ноги, которое необходимо подвести под локоть ассистента, достигая болевого эффекта. Для усиления приема может использоваться нога. Обратить внимание на характерные ошибки: локтевой сустав должен быть на бедре проводящего болевой прием, рычаг выполняется против естественного сгиба локтя

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
2.2.	Выполнение сотрудниками техники рычага локтя через бедро при удержании сбоку	3 мин	Распределить сотрудников по парам, указать на меры безопасности при выполнении болевого приема
2.3.	Показ и объяснение техники узла руки рукой при выполнении удержания сбоку	2 мин	Построить группу в одну шеренгу, расположить полукругом. Исходное положение – удержание сбоку справа. Захватить правой рукой запястье правой руки ассистента изнутри. Левую руку пропустить под плечевой частью руки ассистента и захватить за запястье своей правой руки. Отжимая локоть ассистента за голову, достичь болевого воздействия. Характерные ошибки: захваченная рука должна быть согнута в локте приблизительно на 90°; плотный захват «замком»
2.4.	Выполнение сотрудниками техники узла руки рукой при удержании сбоку	3 мин	Распределить сотрудников по парам, указать на меры безопасности при выполнении болевого приема
2.5.	Показ и объяснение техники узла руки ногой при выполнении удержания сбоку	2 мин	Построить группу в одну шеренгу, расположить полукругом. Исходное положение – удержание сбоку справа. Выполнить рычаг локтя через бедро, подводя бедро правой ноги выше локтя. Противодействуя рычагу локтя, ассистент начинает сгибать руку. В этот момент отжать предплечье вперед вниз и наложить на него правую ногу, согнутую в коленном суставе. Приподнимая бедро, добиться болевого воздействия. Характерные ошибки: локоть захваченной руки должен находиться за линией бедра, захваченная рука должна быть согнута в локте приблизительно на 90°

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
2.6.	Выполнение сотрудниками техники узла руки ногой при удержании сбоку	3 мин	Распределить сотрудников по парам, указать на меры безопасности при выполнении болевого приема
2.7.	Показ и объяснение техники узла плеча с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания сбоку	3 мин	Построить группу в одну шеренгу, расположить полукругом. Исходное положение – удержание сбоку. При выполнении защитных действий ассистента захватить левой рукой его правое запястье. Правую руку пропустить под плечевой частью руки ассистента и захватить за запястье своей левой руки. В этот момент отжать предплечье назад вниз и, выполняя забегание в сторону головы, под воздействием болевого приема вынудить ассистента встать на колени (лечь на живот), загибая захваченную руку за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо либо подбородок снизу. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Характерные ошибки: – при выполнении узла атакующий отводит руку в сторону (должна быть согнута); – локтевой сустав не захвачен ладонью; – локоть ассистента не убирается за спину; – слабый контроль сотрудника за свободной рукой ассистента; – нет команды «Свободную руку за голову»

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
2.8.	Выполнение сотрудниками техники узла плеча с переходом на загиб руки за спину при удержании сбоку	6 мин	Распределить сотрудников по парам, указать на меры безопасности при выполнении болевого приема
2.9.	Показ и объяснение техники рычага локтя через предплечье при выполнении удержания поперек	5 мин	Построить группу в одну шеренгу, расположить полукругом. Исходное положение – удержание поперек. Захватить правой рукой запястье левой руки ассистента, подвести предплечье левой руки под правую руку ассистента и захватить предплечье своей руки. Поднимая локоть вверх, выпрямлять руку ассистента, добиваясь болевого воздействия. Характерные ошибки: – локтевой сустав ассистента должен лежать на предплечье проводящего болевой прием; – рычаг выполняется против естественного сгиба руки
2.10.	Выполнение сотрудниками техники рычага локтя через предплечье при удержании поперек	3 мин	Распределить сотрудников по парам, указать на меры безопасности при выполнении болевого приема
2.11.	Показ и объяснение техники узла плеча рукой с переходом при выполнении удержания поперек	3 мин	Построить группу в одну шеренгу, расположить полукругом. Исходное положение – выполнение ассистентом защитных действий от рычага локтя через предплечья от удержания поперек. Захватить правой рукой запястье левой руки ассистента. Левую руку пропустить под плечевой частью правой руки ассистента и захватить предплечье своей правой руки сверху. В этот момент

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
			отжать предплечье назад вниз и под воздействием болевого приема вынудить ассистента через правое плечо перевернуться на живот, причем правой ногой перешагнуть через его туловище. Незамедлительно подставив свое бедро под плечо захваченной руки ассистента, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить его повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять ассистента на колени, а затем вынудить встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Характерные ошибки: – при выполнении узла атакующий отводит руку в сторону (должна быть согнута); – локтевой сустав не захвачен ладонью; – локоть ассистента не убирается за спину; – слабый контроль сотрудника за свободной рукой ассистента; – нет команды «Свободную руку за голову»
2.12.	Выполнение сотрудниками техники узла плеча рукой с переходом при удержании поперек	3 мин	Распределить сотрудников по парам, указать на меры безопасности при выполнении болевого приема
2.13.	Показ и объяснение техники рычага локтя с захватом руки между ног	3 мин	Этот болевой прием наиболее часто применяется после выполнения различных бросков, когда сотрудник остался в стойке. Исходное положение – стоя

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
			у правого плеча ассистента, его правая рука захвачена правой рукой за запястье изнутри, а левой за предплечье. С шагом левой ногой через голову ассистента поднять захваченную руку вверх на себя и зажать плечевую часть руки бедрами. Выполнить шаг правой ногой через грудь ассистента, принять положение седа на ягодицах как можно ближе к его плечу и прижать к груди его предплечье. Переместиться скользящим движением с плеча ассистента на ковер, перекатом через спину лечь, при этом рука плотно прижата к груди, отжать руку ассистента через бедро правой ноги, скручивая наружу, добиться болевого воздействия. Характерные ошибки: – сотрудник далеко садится от ассистента (между тазом сотрудника и плечом ассистента существует зазор, нет плотности); – паховая область неплотно соприкасается с верхней третью плеча руки ассистента; – сотрудник плохо зажимает руку бедрами; – сотрудник при выполнении болевого приема не скрестил ноги; – сотрудник при откидывании корпуса назад отпускает руку ассистента от себя, тем самым действие рычага слабее

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
2.14.	Выполнение сотрудниками техники рычага локтя с захватом руки между ног	5 мин	Распределить сотрудников по парам, указать на меры безопасности при выполнении болевого приема
2.15.	Показ и объяснение техники рычага локтя с захватом руки между ног при выполнении удержания сверху	3 мин	Построить группу в одну шеренгу, расположить полукругом. Исходное положение – сотрудник на ассистенте в стойке на коленях, атакуемый лежит на спине, пытаясь уйти с удержания, отталкивает атакующего и выпрямляет руки. Правой рукой захватить запястье правой руки ассистента, а левой упереться в локоть захваченной руки, одновременно правую ногу поставить на стопу. Усилиями обеих рук отвести руку противника вправо, выпрямляя ее в локтевом суставе, и перенести вес своего тела на правую ногу. Перебрасывая левую ногу через голову ассистента, повернуться направо и сесть вблизи плеча захваченной руки ассистента. Перекатом через спину лечь с прижатой плотно к груди рукой ассистента, усилиями выполнить разгибание локтя атакуемой руки между ног до команды ассистента о сдаче. Характерные ошибки такие же, как и при выполнении классического рычага локтя с захватом руки между ног
2.16.	Выполнение сотрудниками техники рычага локтя с захватом руки между ног при удержании сверху	4 мин	Распределить сотрудников по парам, указать на меры безопасности при выполнении болевого приема

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
2.17.	Показ и объяснение техники узла плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при выполнении удержания сверху	3 мин	Построить группу в одну шеренгу, расположить полукругом. Исходное положение – удержание сверху. Захватить левой рукой запястье правой руки ассистента. Правую руку расположить под плечевой частью захваченной руки ассистента и захватить предплечье своей левой рукой сверху, поставить правую ногу на стопу. В этот момент отжать предплечье назад вниз и под воздействием болевого приема вынудить ассистента через левое плечо перевернуться на живот, причем незамедлительно подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента, сковывая подвижность загибом руки за спину, подавая команды вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Характерные ошибки: – при выполнении узла атакуемая рука не согнута в локтевом суставе; – локтевой сустав не захвачен ладонью; – локоть ассистента не убирается за спину; – слабый контроль сотрудника за свободной рукой ассистента; – нет команды «Свободную руку за голову»

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
2.18.	Выполнение сотрудниками техники узла плеча рукой с переходом на загиб руки за спину при удержании сверху	4 мин	Распределить сотрудников по парам, указать на меры безопасности при выполнении болевого приема
2.19.	Показ и объяснение техники ущемления ахиллова сухожилия	3 мин	Построить группу в одну шеренгу, расположить полукругом. Исходное положение – ассистент лежит на спине. Сотрудник находится сверху между ног (лицом к лицу). Выпрямляя корпус, сотрудник отжимает левым коленом правое колено ассистента влево, захватывает своим правым предплечьем (ближе к кисти) его левую голень (ближе к пятке) и заводит под свою правую подмышку. Правой рукой захватить себя за одежду либо левое запястье. Отклоняясь назад, скрестить ноги на захваченной ноге ассистента, тем самым заблокировав ее. Сильным движением перевернуться на левый бок (или на живот) и, прогибаясь, надавливать вверх вдоль груди правой лучевой костью на ахиллово сухожилие ассистента, достигая болевого воздействия. Характерные ошибки: – нет плотного захвата ноги; – нет захвата ахиллова сухожилия; – лучевая кость не перпендикулярна ахиллову сухожилию
2.20.	Выполнение слушателями техники ущемления ахиллова сухожилия	3 мин	Распределить слушателей по парам, указать на меры безопасности при выполнении болевого приема

№ п/п	Содержание	Дозировка (минут, секунд, раз)	Организационно-методические указания
3.	Заключительная часть	5 мин	...
3.1.	Упражнения на развитие мышц спины в парах	Девушки: 15 раз, юноши: 20 раз	Распределить слушателей по парам. Исходное положение – лежа на животе, руки за голо- вой в «замке», ассистента дер- жат за ноги. Поднять туловище вверх и вернуться в исходное положение
3.2.	Подведение итогов заня- тия	5 мин	Спросить о наличии травм, отме- тить отличившихся. Задание для самоподготовки

ГЛАВА 5

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ ЛЕЖА СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

При проведении силового задержания, в том числе после защитных действий от нападения, иногда целесообразно перевести противника в положение лежа, в котором можно более надежно сковать его. Для перевода в положение лежа применяются спортивные броски, а в положении лежа – приемы борьбы лежа.

Наибольшей прикладной направленностью обладают приемы, взятые из самбо и дзюдо. К ним относятся броски, сваливания, удержания, болевые и удушающие. При пресечении сопротивления с помощью болевых приемов, проводя их резко и со значительным усилием, что запрещено правилами соревнований, сотрудник может наносить травмы незначительной тяжести, что, в свою очередь, обеспечит задержание активно сопротивляющегося правонарушителя, не причиняя ему значительного вреда.

Таким образом, приемы спортивной борьбы востребованы в служебно-боевой деятельности, тактика их применения достаточно разнообразна. Эффективность приемов спортивной борьбы может быть повышена, если они будут применяться при задержании правонарушителей в комбинациях с другими служебно-боевыми приемами – ударами, болевыми захватами и надавливаниями.

Броски в комбинации с ударами или приемами борьбы лежа могут использоваться в качестве упреждающих (внезапных, неожиданных для противника) действий при задержании. Броски с последующим проведением приемов, направленных на задержание, применяются в качестве ответных после защиты от ударов, освобождения от захватов и обхватов и в других ситуациях.

Технико-тактические действия спортивной борьбы востребованы в единоборстве с правонарушителями. Независимо от тактики применения приемов спортивной борьбы сотрудниками ОВД в служебно-боевой деятельности основы техники остаются неизменными.

Следует отметить, что методы подготовки, применяемые в спортивной борьбе, обеспечивают становление профессионально значимых физических качеств, причем последние формируются в рамках специальных навыков, которые составляют основу силового задержания правонарушителей. Кроме того, схватки, используемые в борьбе

как ведущее средство, особенно с соревновательным значением, развивают специальные психологические качества, играющие большую роль при силовом задержании правонарушителей.

Учитывая вышесказанное, подчеркнем, что спортивная борьба – один из самых важных разделов физической подготовки сотрудников полиции.

5.1. Предупреждение травматизма

Как мы уже определили, для обучения приемам борьбы лежа необходима борцовская подготовка. Поэтому и техника безопасности при проведении занятий должна быть как при занятиях спортивной борьбой. Спортивная борьба – травмоопасный вид деятельности¹, во избежание повреждений нужно соблюдать следующие условия.

1. Предупреждение травматизма во многом зависит от строгого соблюдения правил соревнований, и в первую очередь знания запрещенных действий и недопущения их проведения.

Основными запрещенными действиями при отработке приемов борьбы лежа являются:

- резкое, с неадекватным усилием сопротивлению противника проведение болевых приемов;
- болевые приемы на шею: скручивание путем захвата головы, дожимы (наклоны) головы и др.;
- упор коленом или локтем в противника, находящегося снизу;
- падение на противника всем телом после броска.

При силовом задержании правонарушителя с использованием приемов спортивной борьбы можно выполнять запрещенные действия, не превышающие пределов необходимой обороны, и принимать меры, требуемые для задержания лиц, совершивших преступление.

2. Предупреждение травматизма также зависит от подготовки мест проведения занятий. Упражнения выполняются на специальном ковре или татами, содержащимися в чистоте. Маты должны быть плотно сбиты и не иметь зазоров. Около ковра расположены зоны безопасности. Если ковер постелен вплотную к стене, она должна быть прикрыта матами.

¹ См.: Гарник В. С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий: учеб. пособие. М.: МГСУ, 2012. 191 с.

3. Количество лиц, одновременно занимающихся на ковре, рассчитывается на основании действующих санитарно-гигиенических норм, по которым единовременная пропускная способность определяется исходя из 8 кв. м на одного занимающегося.

4. Для обеспечения безопасности занимающихся при поточном выполнении различных упражнений, особенно акробатических и им подобных, должны строго выдерживаться установленные дистанция и интервал.

5. В групповом занятии при размещении пар в два ряда для выполнения самостраховки в парах, бросков, сваливания и т. п. упражнения выполняются от середины ковра к его краю.

В основе предупреждения травматизма лежит повышение уровня специальной физической подготовленности, а также освоение специально-подготовительных упражнений борца¹, направленных на формирование специальной координации. К специально-подготовительным относятся акробатические упражнения, самостраховка и страховка с помощью партнера, упражнения для освоения борцовского моста.

Обеспечение безопасности на занятиях по дисциплине достигается:

- проверкой преподавателем готовности мест занятий, исправности оборудования и инвентаря;
- обеспечением страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов) повышенной координационной сложности;
- контролем и поддержанием дисциплины на занятиях;
- соблюдением правил соревнований в прикладных видах спорта, недопущением действий, влекущих опасность для здоровья занимающихся при проведении учебно-тренировочных и соревновательных поединков;
- соответствием формы одежды условиям проведения занятий и их содержанию;
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности курсантов и слушателей;
- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки;
- постоянным контролем внешних признаков утомления курсантов и слушателей;

¹ См.: Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: учебник. М.: Просвещение, 1993. С. 27–68.

– разъяснительной работой среди курсантов и слушателей по предупреждению травматизма.

Соблюдение мер личной безопасности курсантами и слушателями обеспечивается:

– регулярным посещением занятий и выполнением требований преподавателя по организации занятий;

– выполнением учебно-тренировочных заданий в полном объеме и с заданной интенсивностью;

– знанием и точным соблюдением правил соревнований по прикладным видам спорта, включенным в программу обучения;

– выполнением заданий только по команде преподавателя;

– овладением приемами страховки и самостраховки при выполнении учебно-тренировочных заданий;

– соблюдением дисциплины, проявлением собранности и осмоторительности при выполнении заданий и упражнений повышенной координационной сложности;

– выбором формы одежды с учетом места занятий и погодных условий.

Ответственность за нарушение вышеуказанных мер личной безопасности несут курсанты и слушатели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из приоритетных направлений системы профессионального образования в ведомственных вузах является максимальное приближение содержания обучения к специфике задач, решаемых сотрудниками правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных обязанностей.

На учебно-тренировочных занятиях в рамках физической подготовки сотрудников ОВД основной задачей выступает отработка до автоматизма двигательных навыков и умений эффективного применения физической силы при выполнении оперативно-служебных задач, в том числе приемов борьбы лежа, а также постоянное совершенствование таких навыков и умений.

В учебно-методическом пособии проанализированы приемы борьбы лежа, имеющие наибольшую прикладную направленность для сотрудников ОВД, варианты и их описание, тактические приемы борьбы лежа с правонарушителем. Выделена отдельная классификация данных приемов, обоснован комплекс мер по обучению приемам борьбы лежа, а также методика проведения практического занятия.

Считаем, что данный учебный материал позволит усилить эффективность физической подготовки сотрудников ОВД в целом, в частности повысить результаты практического применения приемов борьбы лежа при силовом задержании правонарушителей.

Рассмотренные разделы не являются исчерпывающей информацией по физической подготовке. Авторы будут благодарны всем читателям за замечания и предложения, направленные на улучшение содержания настоящего издания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Нормативные правовые акты Российской Федерации

1. О полиции : федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ : в ред. от 9 февраля 2014 г. № 8-ФЗ // Справ.-правовая сист. «КонсультантПлюс». – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
2. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ : в ред. от 3 февраля 2014 г. № 15-ФЗ // Справ.-правовая сист. «КонсультантПлюс». – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Справ.-правовая сист. «КонсультантПлюс». – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
4. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 29 июля 1996 г. № 412 // Справ.-правовая сист. «КонсультантПлюс». – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.
5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Справ.-правовая сист. «КонсультантПлюс». – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

Учебная и учебно-методическая литература

6. Андреев, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 68 с.
7. Боевые приемы борьбы: надевание наручников, связывание, личный досмотр : учеб. пособие / В. А. Овчинников [и др.]. – Волгоград : ВА МВД России, 2017. – 96 с. – ISBN 978-5-7899-1045-0.
8. Бокий, А. Н. Основы общей физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России : учеб.-метод. пособие / А. Н. Бокий. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 40 с. – ISBN 978-5-9266-0928-5.
9. Гарник, В. С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий : учеб. пособие / В. С. Гарник. – Москва : МГСУ, 2012. – 191 с. – ISBN 978-5-7264-0698-5.

10. Игуменов, В. М. Спортивная борьба : учебник / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – Москва : Просвещение, 1993. – 238 с. – ISBN 5-09-004075-3.

11. Кузнецов, С. В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов ; под ред. С. В. Кузнецова. – Москва : ДГСК МВД России, 2016. – 415 с.

12. 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 / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. – ISBN 5-278-00326-X.

13. Медников, А. Б. Средства и отличительные черты методики воспитания выносливости у курсантов образовательных учреждений МВД России : учеб.-метод. пособие / А. Б. Медников, Е. Е. Витютнев, К. Ю. Чернышенко. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2014. – 50 с. – ISBN 978-5-9266-0797-7.

14. Овчинников, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России : учебник / В. А. Овчинников, О. С. Панова. – Волгоград : ВА МВД России, 2020. – 584 с. – ISBN 978-5-7899-1260-9.

15. Профессиональная подготовка полицейских : учебник / под общ. ред. В. Л. Кубышко. – Москва : ДГСК МВД России, 2018. – В 3 ч. Ч. 3. – 248 с.

16. Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции России : учеб. пособие / В. А. Овчинников, О. С. Панова, Р. В. Камнев [и др.]. – Волгоград : ВА МВД России, 2019. – 152 с. – ISBN 978-5-7899-1194-5.

17. Технология самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России : учеб. пособие / О. С. Панова, В. А. Овчинников, Д. Г. Овечкин, В. В. Крючков. – Волгоград : ВА МВД России, 2018. – 96 с. – ISBN 978-5-7899-1105-1.

18. Физическая культура и физическая подготовка : учеб. для студентов вузов, курсантов и слушателей образовател. учреждений высш. проф. образования МВД России / И. С. Барчуков [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 426 с. – ISBN 978-5-238-01157-8.

19. Физическая подготовка : учеб. пособие / В. А. Серебрянников [и др.] ; под ред. В. А. Серебрянникова, В. С. Кшевина. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2014. – 292 с. – ISBN 978-5-9753-0185-7.

20. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2008. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1.

21. Школа самбо Давида Рудмана: 1 000 болевых приемов : учеб.-метод. изд. / Д. Л. Рудман, К. В. Троянов. – Москва : Человек, 2010. – 296 с., ил. – ISBN 978-5-904885-10-6.

22. Школа самбо Давида Рудмана: 1 000 болевых приемов : учеб.-метод. изд. / Д. Л. Рудман, К. В. Троянов. – Москва : Человек, 2013. – Кн. 2. – 288 с., ил. – ISBN 978-5-906131-15-7.

Научные статьи

23. Куроплин, С. С. Актуальные проблемы применения физической силы при пресечении массовых беспорядков / С. С. Куроплин, Н. С. Куроплин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 255–259.

24. Куроплин, С. С. Роль физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / С. С. Куроплин // Управление социально-экономическими системами: теория, методология, практика : сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза : Наука и просвещение, 2018. – С. 244–248.

Учебное издание

*Куropic Сергей Сергеевич
Галкин Владимир Николаевич*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ ЛЕЖА
ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ
СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Учебно-методическое пособие

Редактор *У. В. Наумова*
Компьютерная верстка *Ю. В. Сиволапова*
Дизайн обложки *А. Н. Улизко*

При дизайне обложки использовались материалы сайта:
[https://alchetron.com/cdn/ashi-garami-
e9540fb0-594f-4364-8f10-df72f3d0f04-resize-750.jpg](https://alchetron.com/cdn/ashi-garami-e9540fb0-594f-4364-8f10-df72f3d0f04-resize-750.jpg)

Волгоградская академия МВД России.
400075, Волгоград, ул. Историческая, 130.

Редакционно-издательский отдел.
400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.

Подписано в печать 26.06.2023. Формат 60х84/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman. Физ. печ. л. 6,0. Усл. печ. л. 5,7.
Тираж 50 экз. Заказ 34.

ОПиОП РИО ВА МВД России. 400005, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.