

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Дальневосточный юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

**МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебно-методическое пособие

*Допущено Министерством внутренних дел Российской Федерации
в качестве учебно-методического пособия
для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России,
сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации*

Хабаровск
ДВЮИ МВД России
2022

УДК 796
ББК 75
М545

Издается по решению редакционно-издательского совета
Дальневосточного юридического института МВД России

Рецензенты:

начальник кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России
канд. пед. наук, доц. *Е. В. Панов*;
начальник кафедры физической подготовки
Барнаульского юридического института МВД России
канд. пед. наук, доц. *А. В. Малиновский*;
начальник кафедры физической подготовки
Уральского юридического института МВД России
канд. пед. наук, доц. *А. В. Дружинин*

М545 Методика организации физической подготовки сотрудни-
ков органов внутренних дел : учеб.-метод. пособие / В. А. Се-
ребрянников, В. Ф. Лигута, М. В. Крысин [и др.] ; Дальневост.
юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД
России, 2022. – 348 с.

В работе на основе ретроспективного анализа специальной учебно-методической литературы и документов, в разные годы регламентировавших организацию физической подготовки сотрудников ОВД, выявлен ряд проблем, негативно влияющих на физическую подготовленность сотрудников ОВД, и показаны пути их устранения. Раскрыты основы механизма формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе поэтапной многолетней физической подготовки сотрудников ОВД путем освоения базовой техники выполнения боевых приемов борьбы (удары руками и защита от них, болевые приемы в стойке, броски). Иллюстрированы и описаны различные варианты техники выполнения данных приемов, показаны ошибки, возникающие при их освоении.

Издание отличается использованием новых технологий в оформлении. Текст сопровождают элементы дополненной реальности в виде «живых фотографий».

Пособие предназначено преподавателям кафедр физической подготовки, курсантам и слушателям образовательных организаций системы МВД России, инструкторам по физической подготовке и сотрудникам ОВД.

УДК 796
ББК 75

Оглавление

Введение	6
1. Нормативные и правовые основы применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД в процессе осуществления мер принуждения и обеспечения личной безопасности	9
2. Ретроспективный анализ структуры и содержания раздела физической подготовки сотрудников ОВД «Боевые приемы борьбы»	17
3. Основы механизма формирования двигательного умения и навыка	42
4. Структура раздела «Боевые приемы борьбы» и классификация приемов, его составляющих	47
5. Особенности применения сотрудниками ОВД боевых приемов борьбы в процессе осуществления силового принуждения и обеспечения личной безопасности	50
6. Техничко-тактические особенности применения сотрудниками ОВД ударной техники	51
7. Основы техники выполнения ударов руками	55
7.1. Стандартные удары руками	56
7.2. Нестандартные удары руками	59
7.3. Удары рукой, вооруженной холодным оружием или предметами, его заменяющими	62
7.4. Стойки, дистанции, передвижения как основа успешного освоения ударной техники и технико-тактических действий раздела «Боевые приемы борьбы»	63
7.5. Техника выполнения стандартных ударов руками	75
7.6. Техника выполнения нестандартных ударов руками	90
8. Основы техники выполнения приемов защиты от ударов руками	100
8.1. Защита от ударов руками подставками	102
8.2. Защита от ударов руками отбивами	105
8.3. Защита от ударов руками уклонами	107
8.4. Защита от ударов руками нырками	108
8.5. Защита от ударов руками перемещениями	110
8.6. Защита от ударов руками упреждающими ударами	111
9. Техничко-тактические особенности применения сотрудниками ОВД болевых приемов в стойке	111
10. Основы техники выполнения болевых приемов в стойке	116
10.1. Болевой прием в стойке загиб руки за спину «толчком»	128
10.2. Болевой прием в стойке загиб руки за спину «рывком»	131

10.3.	Болевой прием в стойке загиб руки за спину «замком»	139
10.4.	Болевой прием в стойке загиб руки за спину «нырком»	145
10.5.	Болевой прием в стойке «рычаг руки внутрь»	150
10.6.	Болевой прием в стойке «рычаг руки наружу»	156
10.7.	Болевой прием в стойке «рычаг руки через предплечье»	169
10.8.	Болевой прием в стойке «рычаг руки через шею»	172
10.9.	Болевой прием в стойке «перегибание кисти дожимом «под ручку»	175
10.10.	Комбинации выполнения болевых приемов в стойке	178
11.	Технико-тактические особенности применения сотрудниками ОВД бросков	191
12.	Основы техники выполнения бросков, рекомендованных к обучению сотрудников ОВД	199
12.1.	Броски в сторону	208
12.2.	Броски назад	211
12.3.	Броски вперед	214
13.	Особенности методики формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе многолетней физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей	223
14.	Этап начального формирования у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей специальных базовых двигательных умений и навыков	231
14.1.	Формирование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями ударов руками и защиты от них	233
14.2.	Формирование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями болевых приемов в стойке	240
14.3.	Формирование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями бросков	242
15.	Этап углубленной подготовки и перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков сотрудников ОВД, курсантов и слушателей	245
15.1.	Совершенствование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями ударов руками и защиты от них	246
15.2.	Совершенствование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями болевых приемов в стойке	253
15.3.	Совершенствование умений и навыков техники вы-	

	полнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями бросков	256
16.	Этап формирования и совершенствования у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей индивидуальных специальных двигательных умений и навыков	281
16.1.	Совершенствование индивидуальных умений и навыков выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями техники ударов и защиты от них	283
16.2.	Совершенствование индивидуальных умений и навыков выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями техники болевых приемов в стойке	286
16.3.	Совершенствование индивидуальных умений и навыков выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями техники бросков	291
17.	Этап совершенствования и закрепления специальных индивидуальных двигательных навыков сотрудников ОВД, курсантов и слушателей для оптимального применения в различных ситуациях	300
18.	Профилактика травматизма на занятиях по освоению техники выполнения боевых приемов борьбы	303
	Приложение 1	310
	Приложение 2	324
	Список использованной литературы	338

ВВЕДЕНИЕ

Законодательство Российской Федерации предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД), одной из важнейших составляющих которой является физическая подготовленность. В частности, Федеральный закон «О полиции» (гл. 6, ст. 27, п. 2) требует: «Сотрудник полиции, независимо от замещаемой должности, места нахождения и время суток обязан: ... принять меры по спасению гражданина, предотвращению и (или) пресечению преступления, административного правонарушения, задержанию лиц, подозреваемых в их совершении...» [64]. Это значит, что каждый сотрудник ОВД должен находиться в режиме постоянной готовности к применению физической силы, обязан уметь эффективно применять средства силового принуждения при выполнении своих законных требований, и использовать технико-тактические действия, направленные на обеспечение личной безопасности. Для этого любой сотрудник ОВД, как минимум, должен быть способен без предварительной подготовки продемонстрировать необходимый уровень развития физических качеств и сформированных умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы. Однако неизменно большое число происшествий, связанных с ранениями и гибелью сотрудников ОВД, в результате неумелого применения физической силы и боевых приемов борьбы, небрежного обращения с табельным оружием, свидетельствует о неудовлетворительной организации и практической реализации процесса физической подготовки в подразделениях ОВД в целом. Об этом же свидетельствуют данные социологического опроса сотрудников ОВД Дальневосточного федерального округа (2017) [109–111]. Все это позволяет говорить о значительных пробелах в вопросах методики эффективного формирования и совершенствования у сотрудников ОВД профессионально важных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы.

Данных проблем много, и они:

- регулярно обсуждаются на методической секции ДГСК МВД России и научно-практических конференциях, ежегодно проводимых в образовательных организациях системы МВД России;
- неоднократно обозначались в итоговых отчетах о проведении научно-исследовательских работ в области физической подготовленности сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России (далее – курсантов и слушателей);
- отмечались в наших собственных, ранее проведенных исследованиях и в изданной продукции [6, 14, 15, 17, 36, 40–45, 47, 73, 74, 91, 93–111, 129, 134].

Однако, в рамках данной работы, хотелось бы заострить внимание на четырех, как нам кажется, основных проблемах, решение которых должно лежать в основе методического обеспечения организации физической подготовки сотрудников ОВД.

Первая проблема – противоречие между требованиями к срокам, процессу и результатам профессионального обучения в области физической подготовки сотрудников ОВД и реально существующими педагогическими возможностями организации этого процесса.

Вторая проблема заключается в параллельном существовании и практически никак не связанных между собой двух систем формирования физических качеств и профессионально-прикладных двигательных умений и навыков в процессе профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Это с одной стороны система физической подготовки вновь принятых на службу сотрудников ОВД, а с другой система подготовки курсантов и слушателей очной формы обучения в образовательных организациях МВД России.

Третьей проблемой, на наш взгляд, является излишняя регламентация техники выполнения некоторых базовых приемов и требование выполнять именно их, на инспекторских и контрольных проверках, только согласно описанию (не всегда самому оптимальному), представленному в действующем сегодня нормативном документе – Наставлении по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – Наставление) [61, 70].

Четвертой проблемой является большой объем, необходимых к освоению приемов и технико-тактических действий основного раздела физической подготовки сотрудников ОВД – «Боевые приемы борьбы» и отсутствие методики, обоснованно связанной с временными затратами на формирование умений их выполнения и доведения до уровня навыка.

В настоящее время существует достаточно большое количество учебной и учебно-методической литературы, где описана техника и тактика выполнения двигательных действий и приемов, входящих в тот или иной блок раздела «Боевые приемы борьбы» [4, 7, 32, 33, 36, 46, 52, 54, 56, 80, 90, 124, 133, 135 и др.]. Однако мы не смогли найти источников, которые бы предлагали методику многолетнего поэтапного освоения сотрудниками ОВД техники боевых приемов борьбы по принципу ее усложнения на основе положительного переноса ранее приобретенных простых двигательных умений и навыков на более сложные в координационном отношении комплексные приемы и двигательные действия. Кроме того, анализ данной литературы показывает, что авторы часто по-разному понимают технику выполнения боевых приемов борьбы. Причин этому много, одна из главных – это субъективизм в понимании техники выполнения приемов.

Поэтому в настоящей работе на примере освоения средств таких тем как «Удары руками и защита от них», «Болевые приемы в стойке» и «Броски», раскрывается методика организации многолетнего и поэтапного процесса формирования умений и навыков техники выполнения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей. Вниманию заинтересованных лиц представлены классические варианты техники выполнения приемов и двигательных действий, наиболее приемлемые для формирования базовых умений их выполнения. Показано, как должны усложняться требования к технике выполнения этих приемов и двигательных действий в процессе многолетней подготовки.

Средства выше указанных тем являются базовыми в относительно крупных блоках раздела «Боевые приемы борьбы». Двигательные умения и навыки, сформированные в процессе освоения данных тем, являются составными двигательными действиями практически во всех других темах раздела «Боевые приемы борьбы».

Необходимо отметить, что в основе данной работы лежит авторское видение методики организации обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей боевым приемам и двигательным действиям раздела «Боевые приемы борьбы» в процессе физической подготовки, техники выполнения этих приемов, а также методики формирования умений и навыков их исполнения. Авторы не претендуют на свою исключительность, как истину в последней инстанции, и всегда готовы к диалогу и дискуссии. В основу настоящей работы положен многолетний педагогический опыт:

- проведения практических занятий на кафедре физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России с курсантами и слушателями очной формы обучения, с сотрудниками полиции – слушателями факультетов: профессиональной подготовки, заочного обучения, переподготовки и повышения квалификации;

- международного сотрудничества со специалистами в области физической подготовки сотрудников правоохранительных органов Китая, Южной Кореи, США и Японии.

- тренерской работы в группах спортивного совершенствования по самбо, дзюдо и рукопашному бою.

1. НОРМАТИВНЫЕ И ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОВД В ПРОЦЕССЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ МЕР ПРИНУЖДЕНИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Одним из наиболее важных элементов системы профессиональной деятельности сотрудников ОВД является деятельность, связанная с осуществлением мер непосредственного принуждения лиц, отказывающихся выполнять их законные требования, а также деятельность по обеспечению мер личной безопасности, в процессе выполнения оперативно-служебных задач. Это, в свою очередь, требует постоянного внимания к вопросам физической подготовленности сотрудников ОВД. Поэтому практические занятия по физической подготовке, являющиеся важнейшей составляющей системы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ОВД, на регулярной основе планируются и организовываются в соответствии с приказами МВД России, для всех сотрудников ОВД без исключения, на протяжении всей служебной деятельности [60, 71].

Дисциплина «Физическая подготовка» включена: во все примерные программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц, впервые принимаемых на службу в ОВД; в программы повышения квалификации, большинства категорий сотрудников ОВД; в примерные программы обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. О важности данного процесса профессиональной подготовки можно судить по объему учебной нагрузки, которая значительно превышает многие другие учебные дисциплины, в том числе и юридические.

Основу физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей составляет раздел «Боевые приемы борьбы», который регламентируется приказами МВД России [61, 70]. Именно боевые приемы борьбы являются надежным средством в ситуациях, применения мер непосредственного принуждения лиц, совершивших преступления и административные правонарушения к выполнению законных требований сотрудника ОВД, и в ситуациях обеспечения личной безопасности. Уверенное владение техникой и тактикой применения боевых приемов борьбы способствует повышению психологической готовности сотрудников ОВД, к эффективному выполнению служебных обязанностей в рамках своей компетенции. И, напротив, неправомерное или неумелое применение физической силы грозит сотрудникам ОВД дисциплинарной или уголовной ответственностью. Это тем более актуально, когда на практике законное применение физической силы сотрудником ОВД, как правило, вызывает ответное пассивное или активное неповиновение, а нередко и активное сопротивление со

стороны преступников и лиц, совершивших административное правонарушение.

Специалисты в области физической подготовки сотрудников правоохранительных органов (В.Г. Колухов, 2006; М.А. Ворожцов, 2007; Ф.Ф. Халилуллин, 2008; А.А. Ахматгатин, 2017; В.Ф. Лигута, 2018), исследуя деятельность сотрудников по применению физической силы, выявили, что в перечень наиболее часто применяемых сотрудниками ОВД боевых приемов борьбы входят: удары руками и ногами; защита от различных ударов; болевые приемы в стойке; действия, связанные с техникой и борьбы. В то же время лица оказывающие сотрудникам ОВД активное физическое неповиновение и сопротивление, в подобных ситуациях, в большей степени так же применяю удары и другие действия (попытка провести бросок, выполнение болевого, удушающего или сковывающего захвата, сваливание и переход в борьбу лежа), совокупность которых требует от сотрудников ОВД хорошей борцовской подготовки. Это свидетельствует о жестком характере современной оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД, особенно в ситуациях обеспечения мер личной безопасности и силового пресечения различных противоправных действий. При этом, как показывает опрос, многие сотрудники ОВД чувствуют себя не совсем уверенно при выборе силовых средств, в ситуациях, связанных с необходимостью применения боевых приемов борьбы [109–111]. Все это вызывает необходимость более подробно рассмотреть правовые основы, применения физической силы сотрудниками ОВД в целом и боевых приемов борьбы, в частности, дозированное применение которых весьма проблематично в ситуациях оперативно-служебной деятельности. В результате чего применение боевых приемов борьбы на практике часто приводит к травмам различной степени сложности, а иногда и к летальному исходу. В то же время у сотрудников ОВД есть необходимая правовая основа законного применения физической силы и боевых приемов борьбы, которая представлена в Федеральном законе «О полиции» (далее – законе) и Уголовном кодексе РФ (далее – УК РФ) [64, 121].

Так, законом, в главе 5 (ст. 18, 19, 20) определены права, основания, условия и порядок действий сотрудников полиции в ситуациях, связанных с применением физической силы.

Основания применения физической силы перечислены в ст. 20 закона, в которой указано, что:

1. Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях:

1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;

2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

2. Сотрудник полиции имеет право применять физическую силу во всех случаях, когда настоящим Федеральным законом разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия.

Под условиями, связанными с применением физической силы, в широком смысле понимаются законодательно установленные обстоятельства, от которых зависят конкретные действия сотрудника ОВД перед, в момент и после применения им физической силы. К числу таких условий, связанных с применением физической силы и имеющих непосредственное юридическое значение при оценке законности действий сотрудников ОВД можно отнести:

1) наличие нормативных оснований для применения мер непосредственного принуждения;

2) отсутствие нормативных ограничений на применение мер непосредственного принуждения;

3) соотношение сил сотрудников ОВД и правонарушителей, численность и вооруженность последних и т.д.

Порядком применения, физической силы, как части мер непосредственного принуждения является алгоритм установленных законом действий, в соответствии с которым сотрудник ОВД при обращении к гражданину обязан:

1) назвать свою должность, звание, фамилию, предъявить по требованию гражданина служебное удостоверение, после чего сообщить причину и цель обращения;

2) в случае применения к гражданину мер, ограничивающих его права и свободы, разъяснить ему причину и основания таких мер, а также возникающие в связи с этим права и обязанности гражданина.

Закон обязывает сотрудника ОВД в доступной и понятной форме предупредить соответствующее лицо о намерении применить к нему меры непосредственного принуждения, предоставив последнему достаточно времени для выполнения предъявленных требований. В случае применения мер непосредственного принуждения в составе подразделения (группы), указанное предупреждение делает один из сотрудников ОВД, входящих в подразделение (группу). В то же время сотрудник ОВД имеет право не предупреждать о своем намерении применить физическую силу, если промедление в ее применении создает непосредственную угрозу жизни и здоровью граждан или сотрудника ОВД либо может повлечь другие тяжкие последствия.

При решении вопроса о выборе того или иного средства физического принуждения более детально следует охарактеризовать ряд дополнительных условий, с учетом которых должен действовать сотрудник ОВД при применении физической силы:

1. Применяя физическую силу, сотрудник ОВД должен действовать с учетом создавшейся обстановки, которая характеризуется многими факторами: возрастом; физическими возможностями посягающего и обороняющегося; наличием оружия; местом (на улице, в подъезде, в ресторане, на вокзале, в общественном транспорте и т.д.); временем нападения (днем или ночью) и др. В том числе признаками первоначального активного или пассивного поведения преступника или лица совершившего административное правонарушение, может быть его исходное положение (свободная или боевая стойка).

2. Необходимо учитывать характер и степень опасности действий лиц, в отношении которых применяется физическая сила. Это условие характеризуется степенью тяжести, совершенного физическим лицом преступления или административного правонарушения. Соответственно сотруднику ОВД необходимо избирать применение того или иного боевого приема борьбы, способного причинить больший или меньший вред здоровью лица, в отношении которого он применяется.

Общим правилом по действиям сотрудников ОВД в допустимых законодательством пределах применения мер непосредственного принуждения является требование ст. 19 закона, которое обязывает сотрудников ОВД, стремиться к минимизации любого ущерба. Это означает, что если есть соответствующая возможность, вред вообще лучше не причинять, если же это неизбежно, то следует предпринять меры для того, чтобы вред был минимальным. После применения физической силы лицам, получившим телесные повреждения, оказывается первая помощь (с соблюдением мер безопасности), в необходимых случаях вызывается скорая помощь, организуется охрана места происшествия, принимаются меры для установления свидетелей и т.п., в возможно короткий срок уведомляются родственники правонарушителя.

3. Сотрудник ОВД должен учитывать характер и силу сопротивления, оказываемого правонарушителями или преступниками. Для соблюдения этого условия необходимо руководствоваться признаками их реальных действий, которые могут возникнуть в ситуациях неоднозначной реакции со стороны лица, совершившего административное правонарушение либо неопасное преступление, в ответ на законные требования, предъявляемые сотрудником ОВД, выражаемые:

– в оказании пассивного неповиновения законным требованиям сотрудника ОВД, которое характеризуется следующими признаками: правонарушитель не выполняет устные распоряжения и требования

сотрудника; не атакует его ударами, захватами, но уклоняется от физических воздействий сотрудника, при этом темп его действий и прикладываемые усилия не превосходят темпа и усилий, прикладываемых сотрудником; правонарушитель не предъявляет документы; не выполняет требования при наружном досмотре; не двигается по указанию (стоит, сидит, лежит, не идет, не садится в транспорт, не выходит из него и т.д.);

– в оказании активного неповиновения законным требованиям сотрудника ОВД, препятствуя выполнению им мер непосредственного принуждения, что характеризуется следующими признаками: правонарушитель не выполняет устные распоряжения и требования сотрудника; не атакует его ударами и захватами, но активно противодействует действиям физического принуждения сотрудника; срывает захваты, освобождается от сковывания; стремится убежать; сопротивляется передвижению либо переноске; оказывает силовое противодействие;

– в оказании активного сопротивления законным требованиям сотрудника ОВД. Как правило, это ситуация, связанная с применением физической силы в отношении опасных или особо опасных преступников, когда их поведение характеризуется ожесточенным физическим противодействием сотруднику ОВД с применением атакующих действий: захватов, бросков, ударов руками или ногами, ударов предметами с использованием оружия и т.д.

Становится очевидным, что все перечисленные условия взаимосвязаны друг с другом и в основном обязывают сотрудников ОВД, в процессе применения мер непосредственного принуждения учитывать, совершило физическое лицо административное правонарушение или преступление и какой степени тяжести. В соответствии со степенью тяжести содеянного правонарушитель будет оказывать более или менее ожесточенное сопротивление. А сотрудник ОВД, в свою очередь, при исполнении служебных обязанностей вправе применять адекватные меры непосредственного принуждения.

В этой связи некоторые специалисты (Ю.П. Соловей, Н.Н. Цуканов, 2012; А.И. Каплунов, 2013; Э.А. Кононов, 2015) в области юриспруденции рекомендуют использовать дифференцированный подход в применении физической силы [26, 31, 112, 113, 136]:

– если физическое лицо совершило административное правонарушение, то к нему можно применить боевые приемы, которые в любом случае не должны приводить к причинению какого-либо вреда его здоровью. К таким боевым приемам борьбы можно отнести боевые приемы в стойке. Расслабляющий или отвлекающий удар, при этом, должен наноситься дозированно, так как действия сотрудника ОВД, повлекшие вред здоровья гражданина, совершившего административное правонарушение, могут быть признаны неправомерными;

– если физическое лицо совершило преступление, то в этом случае можно применять боевые приемы борьбы в соответствии с уголовно-правовым законодательством.

Из смысла обеспечения законности при применении физической силы следует, что все боевые приемы борьбы необходимо классифицировать в соответствии со степенью опасности для жизни и здоровья лица, в отношении которого они применяются. Такая классификация довольно условна и во многом зависит:

– от координационной сложности боевого приема борьбы и длительности его осваивания сотрудником ОВД;

– от уровня освоенности конкретным сотрудником ОВД каждого боевого приема борьбы в отдельности и умения контролировать силу его применения;

– от умения сотрудника ОВД применять боевые приемы борьбы в зависимости от правовых признаков сложившейся ситуации.

Применяя физическую силу и боевые приемы борьбы, сотрудник ОВД должен четко понимать и знать границы, после которых его действия будут квалифицироваться как не законные. Эти границы обозначены в УК РФ, в котором определяет не только, какие деяния признаются преступлениями, но и устанавливает основания для признания правомерным причинение вреда лицам, посягающим на охраняемые уголовным законом социальные ценности. В частности, к таким основаниям относятся необходимая оборона (ст. 37 УК РФ) и задержание лица, совершившего преступление (ст. 38 УК РФ) [121].

Уголовно-правовая норма о необходимой обороне, являясь одной из гарантий реализации конституционного положения о том, что каждый вправе защищать свои права и свободы всеми способами, не запрещенными законом, обеспечивает защиту личности и прав обороняющегося, в том числе и сотрудника ОВД, от общественно опасного посягательства.

Согласно ст. 38 УК РФ «Не является преступлением причинение вреда лицу, совершившему преступление, при его задержании для доставления органам власти и пресечения возможности совершения им новых преступлений, если иными средствами задержать такое лицо не представлялось возможным, и при этом не было допущено превышения необходимых для этого мер». Задержание лица, совершившего преступление, для сотрудников ОВД является обязанностью, в случае невыполнения которой возможно наступление ответственности (как дисциплинарной, так и уголовной). Правовой аспект причинения вреда лицу, совершившему преступление, при его задержании заключается в правомерности (законности) таких действий при условиях, указанных в уголовно-правовой норме. Это следующие условия:

1. Вред причиняется только преступнику.

2. Сотрудник ОВД должен преследовать специальную цель задержания. Правильнее будет сказать о целях задержания, поскольку ст. 38 УК РФ называет две цели: первая – доставление в органы власти лица, совершившего преступление, вторая – пресечение возможности совершения им новых преступлений.

3. Указание на исключительность причинения вреда как средства задержания лица, совершившего преступление, которое обозначено словосочетанием «если иными средствами задержать такое лицо не представлялось возможным». В данном случае предполагается, что причинению вреда, задерживаемому лицу может предшествовать требование прекратить совершение преступления, остановиться, если правонарушитель пытается скрыться с места преступления либо совершает побег из-под стражи. Лишь в случае безуспешности таких попыток может причиняться вред задерживаемому.

4. Условия, относящиеся к действиям лица, осуществляющего задержание, предполагают недопущение превышения необходимых для задержания мер. Согласно ч. 2 ст. 38 УК РФ «Превышением мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, признается их явное несоответствие характеру и степени общественной опасности совершенного задерживаемым лицом преступления и обстоятельствам задержания, когда лицу без необходимости причиняется явно чрезмерный, не вызываемый обстановкой вред. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда».

Пределы применения физической силы, которые определяет законодатель, – это установленные границы, выход за которые влечет юридическую ответственность. Сотрудникам ОВД следует помнить, что применение физической силы возможно лишь до тех пор, пока в этом есть предусмотренная законом необходимость. Как только основания применения физической силы оказываются исчерпанными, их применение по общему правилу признается незаконным. Так, речь может идти, например, о нанесении ударов руками и ногами правонарушителю, который в результате применения к нему мер непосредственного принуждения упал на землю и потерял способность к дальнейшему сопротивлению, или, когда правонарушитель прекратил сопротивление и находится в подконтрольном положении (под воздействием болевого захвата или в средствах ограничения подвижности).

Вопросам практического применения положений ст. 37 и 38 УК РФ было посвящено постановление пленума Верховного суда РФ от 27 сентября 2012 г. № 19 «О применении судами законодательства о необходимой обороне и причинении вреда при задержании лица, совершившего преступление» [65]. В постановлении рекомендовалось обратить внимание судов на трактовку некоторых положений данных статей. Так, в ч. 1 ст. 37 УК РФ общественно опасное посягательство,

сопряженное с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, представляет собой деяние, которое в момент его совершения создавало реальную опасность для жизни обороняющегося или другого лица. О наличии такого посягательства могут свидетельствовать, в частности:

- причинение вреда здоровью, создающего реальную угрозу для жизни обороняющегося или другого лица (например, ранения жизненно важных органов);
- применение способа посягательства, создающего реальную угрозу для жизни обороняющегося или другого лица (применение оружия или предметов, используемых в качестве оружия, удушение, поджог и т.п.).

Там же разъясняется, что непосредственная угроза применения насилия, опасного для жизни обороняющегося или другого лица, может выражаться, в частности, в высказываниях о намерении немедленно причинить обороняющемуся или другому лицу смерть или вред здоровью, опасный для жизни, демонстрации нападающим оружия или предметов, используемых в качестве оружия, взрывных устройств, если с учетом конкретной обстановки имелись основания опасаться осуществления этой угрозы.

Таким образом, можно сделать вывод, что сотрудники ОВД обладают достаточной нормативной и правовой базой для эффективного применения физической силы и боевых приемов борьбы в условиях выполнения оперативно служебных задач. Приоритетной целью применения физической силы для сотрудника ОВД являются: пресечение преступлений и административных правонарушений, задержание и доставление в органы власти лиц, их совершивших и обеспечение мер личной безопасности. Все эти действия должны характеризоваться достижением полного контроля над этими лицами с использованием средств ограничения подвижности и принуждения к исполнению законных требований. Если сотрудник ОВД, строго придерживается правовых основ применения физической силы, то он не подлежит дисциплинарной и уголовной ответственности за причиненный в результате такого применения вред, какими бы ни были наступившие последствия.

2. РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ РАЗДЕЛА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД «БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ»

Отечественная система боевой физической подготовки сотрудников правоохранительных органов молода. Ей чуть больше 100 лет и как любая система единоборств она находится в постоянном развитии. Ретроспективный анализ документов, регламентирующих организацию процесса физической подготовки сотрудников правоохранительных органов и сопутствующей им методической литературы позволит более наглядно высветить проблемы, накопившиеся в данном виде профессиональной подготовки.

«Боевой раздел самбо» – отечественная боевая система, которая, как и задумывалась ее основателями (В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, И.И. Ознобишин, В.П. Волков, А.А. Харлампиев и др.), включала в себя наиболее эффективные приемы и действия различных видов единоборств, направленных на силовое задержание, активную защиту, отражение нападения как вооруженного, так и невооруженного противника. Данная система изначально была предназначена для подготовки сотрудников силовых ведомств и армейских подразделений. В силу определенных обстоятельств, приемником данной боевой системы в 90-е годы прошлого столетия стал раздел физической подготовки сотрудников ОВД – «Боевые приемы борьбы».

Основу базовой техники отечественной системы самозащиты составляли всевозможные захваты, броски и болевые приемы, в том числе и травмоопасные, запрещенные в спортивной практике. В отличие от «Спортивного раздела самбо», предназначенного для занятий широкого круга любителей борьбы в одежде, в арсенал «Боевого раздела самбо» входила ударная техника и болевые приемы в стойке.

В принципе, различные удары руками, ногами, предметами, а также болевые приемы в стойке как приемы, ограничивающие свободу передвижения посредством болевого воздействия на суставы верхних конечностей, всегда входили в арсенал различных комплексных боевых систем. Поэтому эти приемы логично вошли в структуру отечественной боевой системы «Боевой раздел самбо». Кроме того, ударная техника с ее базовыми составляющими (умением быстро принимать боевую стойку и перемещаться на необходимую дистанцию с сохранением этой стойки или, если того требует создавшаяся ситуация, ее трансформацией) и болевые приемы в стойке стали основой специальных двигательных умений и навыков, необходимых для освоения сотрудниками правоохранительных органов нашей страны.

С позиций сегодняшнего дня интересно рассмотреть структуру «Боевого раздела самбо», классификацию и технику выполнения бое-

вых приемов борьбы, существующую в начальный период его развития.

В одном из первых и достаточно подробном учебно-методическом пособии по данной проблематике, В.П. Волков (1940), описывая курс самозащиты без оружия «Самбо», отмечал принципы, положенные в основу данной боевой системы, которые впоследствии совершенствовались, но в основе своей остались неизменными [12]:

1. Осмысленность приемов, как основа схватки.
2. Умение переходить с приема на прием.
3. Умение во время применения приемов минимально затрачивать физическую силу и получать необходимый результат, нужный для того или иного жизненного случая.
4. Освоение определенных видов приемов, как необходимость понимать тактику и технику применения приемов в жизни.
5. Знание анатомо-физиологических основ формирования двигательных умений и навыков, как главная основа техники приема.

По мнению В.П. Волкова, приемы «в стойке и на земле» (по современному, можно считать, что это приемы задержания, или болевые приемы в стойке, которые первоначально разрабатывались для «Боевого раздела самбо») составляли четыре группы:

1. Группа «дожимов» в стойке – приемы похожие на современный «рычаг руки наружу». К ним относились: дожим кулака в кисти (как основной прием) и дожим кулака в кисти «по принципу». Отличие данных приемов от современного понимания было в том, что при захвате бьющей руки нападающего, «рычаг руки наружу» выполнялся только дожимом без скручивания кисти.

2. Группа «рычагов», к ним относились:

- «рычаг вверх на ладони» (основной) – прием, похожий на современный «рычаг руки через предплечье», только проводился подставкой ладони под локоть атакуемого снизу;

- «рычаг вверх на руке» («по принципу») – прием, похожий на современный «рычаг руки через предплечье», только проводился подставкой прямой руки под локоть атакуемого снизу;

- «рычаг вверх на предплечье» («милицейский») – прием, похож на современный «рычаг руки через предплечье», только, согласно описанию и показу на иллюстрации, проводился захватом локтевого сустава, без фиксации плечевого сустава атакуемой руки;

- «рычаг вверх на плече» – проводился рычаг руки с опорой локтя атакуемого на разноименное плечо проводящего прием;

- «рычаг руки вниз» (основной) – прием похож на современный «рычаг руки внутрь», но по описанию и показу на иллюстрации атака производилась только на локтевой сустав, без фиксации плечевого сустава атакуемой руки;

– «рычаг руки вниз предплечьем» – прием похож на современный «рычаг руки внутрь», только локтевой сустав атакуется нажатием на него сверху предплечьем руки проводящего прием.

3. Группа «вывертов», к ним относились:

– поворот предплечья во внешнюю сторону (основной) – в принципе это современный классический «рычаг руки наружу», однако ни в описании, ни в прилагаемых иллюстрациях не акцентируется внимание на работу ног в процессе выполнения приема по увеличению угла скручивания, для усиления опрокидывающего момента;

– загиб руки за спину «толчком» – начало проведения приема похоже на загиб руки за спину «толчком» при подходе сзади. Только подход к атакуемому выполняется сбоку. В заключительной фазе приема осуществляется переход к другому боку атакуемого с фиксацией одноименной рукой кисти его руки, согнутой в локте за спиной, а другой рукой фиксируется его противоположный плечевой сустав;

– загиб руки за спину «нырком» – по описанию похож на современное описание, приведенное в Наставлении [70], но представляет собой только первую фазу приема – непосредственно нырок, без загиба руки за спину;

– загиб руки за спину по руке – по сути, является второй фазой приема загиб руки за спину «нырком» – загиб руки за спину при подходе сзади «толчком».

4. Группа «выводы из равновесия» – приемы данной группы делятся на две подгруппы и составляют броски:

– когда проводящий прием следует за бросаемым на землю (броски с падением);

– когда бросающий остается на ногах (без падения).

При этом он уточнял, что деление на эти две подгруппы носит исключительно тактический характер, так как показывает, в каком положении делается прием и что за этим следует. Для обеих этих подгрупп характерны броски, выполненные при помощи ног, туловища и рук. К приемам первой группы, броскам с падением, относились:

– броски, выполненные при помощи ног: бросок через голову с толчком ногой в живот, боковая подножка с падением, бросок с захватом руки подмышку, бросок с захватом руки через плечо, бросок «ножницами»;

– броски, выполненные при помощи туловища: бросок через бедро (два варианта), бросок через плечо с колена;

– броски, выполненные при помощи рук – бросок с захватом обеих ног руками.

К приемам второй группы, броскам из стойки, когда бросающий остается на ногах, относились:

– броски, выполненные при помощи ног: бросок задняя, передняя и боковая подножка, отхваты, зацеп изнутри, зацеп снаружи, подхват, конек, бросок с захватом руки;

– броски, выполненные при помощи туловища: бросок через бедро (два варианта), бросок через плечо;

– броски, выполненные при помощи рук – бросок с захватом обеими руками ног, бросок с захватом одной рукой одной ноги.

В перечне боевых приемов В.П. Волков помимо болевых захватов и бросков выделял две группы ударов – «джиу-джитцные» и боксерские [12].

К «джиу-джитцным» ударам относились:

– удары головой (в живот, в подбородок, в лицо при захвате сзади);

– удары ногой (носком ноги в пах, носком ноги по голени спереди, каблуком ноги по голени при захвате сзади, коленом в пах, каблуком ноги в пах);

– удары рукой (ребром ладони по кадыку и по шее сзади, пальцами – пучком в область солнечного сплетения, локтем в область сердца – наотмашь).

В свою очередь боксерские удары специалисты того времени характеризовали, как прямой удар, свинг (боковой удар) и крюк (короткий, резкий удар снизу).

В дальнейшем, с развитием системы физической подготовки сотрудников ОВД нашей страны неоднократно менялась структура и внутреннее наполнение технико-тактических действий отдельных групп приемов системы «Боевой раздел самбо», а впоследствии раздела «Боевые приемы борьбы», совершенствовались методическое обеспечение и техника выполнения боевых приемов борьбы, их терминология и классификация.

Например, разрабатывая учебно-методическое пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР, А.А. Акопов и К.М. Вашурин (1970) предлагали структуру обучения технике выполнения боевых приемов борьбы и специальных технико-тактических действий, состоящую из 9 тем: «Специальные подготовительные упражнения» (4 часа), «Приемы задержания, обыска и доставления (сопровождения) нарушителя» (10 часов), «Приемы, применяемые при проверке документов. Связывание задержанного» (2 часа), «Освобождение от захватов (обхватов) нападающего и ответные действия» (12 часов), «Защита от ударов невооруженного и ответные приемы» (6 часов), «Защита от нападения вооруженного и ответные приемы» (10 часов), «Помощь и взаимопомощь. Защита от попыток обезоружить и ответные приемы» (6 часов), «Удары и специальные приемы» (2 часа), «Броски, удержания и болевые приемы» (6 часов) [1]. Кроме того, в данной работе большое место уделе-

но вопросам организации спортивной работы по борьбе самбо. Приведены примерные поурочные планы проведения занятий в секции по борьбе самбо для курсантов первого и второго года обучения. Исходя из возможностей материальной базы, авторы отмечали, что местом для проведения занятий по борьбе самбо может быть: в летних условиях – площадка или лужайка, а для отработки бросков и падений – яма с опилками, покрытая брезентом; в зимних условиях – комната без посторонних предметов, а для отработки бросков и падений – борцовский ковер. Необходимо отметить, что в документах, регламентирующих организацию физической подготовки, несмотря на то, что изменилась материальная база и требования к мерам по технике безопасности, яму с опилками для проведения практических занятий рекомендуют до сих пор [70, с. 15].

Акцентируя внимание на перечне боевых приемов борьбы, наполняющих содержание учебных тем, направленных на формирование базовых двигательных умений и навыков сотрудников ОВД более подробно рассмотрим средства, рекомендованные авторами для обучения ударам, защитам, болевым приемам в стойке и броскам.

1. Болевые приемы в стойке были представлены в теме «Приемы задержания, обыска и доставления (сопровождения) нарушителя», которая в предлагаемой структуре обучения была второй. Средства данной темы, по мнению авторов, составляли рычаги, узлы и дожимы [1]:

- рычаги – действия, связанные с перегибанием или скручиванием конечностей в суставах в сторону, противоположную естественному сгибу;
- узлы – действия, связанные с чрезмерным скручиванием и поворотом конечностей в уставах;
- дожимы – чрезмерное сгибание конечностей в сторону естественного сгиба.

Характеризуя технику выполнения приемов задержания (болевых приемов в стойке), А.А. Акопов и К.М. Вашурин выделяют 10 приемов по принципу подхода к ассистенту:

- задержание при подходе сзади – загиб руки за спину;
- задержание при подходе спереди – загиб руки за спину «рывком»;
- задержание при подходе спереди – загиб руки за спину «замком»;
- задержание при подходе спереди – загиб руки за спину «нырком»;
- задержание при подходе спереди – «рычаг руки через предплечье»;
- задержание при подходе спереди – «рычаг руки через шею»;
- задержание при подходе сбоку – «рычаг руки через предплечье (шею)»;

- задержание при подходе сбоку – способом «под ручку»;
- задержание при подходе сзади – способом «под ручку»;
- задержание при подходе сзади – «рычагом руки через предплечье».

При этом авторы отмечали, что:

- большинство приемов являются комбинационными, т.е. действуют на несколько суставов одновременно. Например, прием «рычаг руки внутрь» – рычаг локтя, плеча и дожим кисти; прием «рычаг руки наружу» – скручивание руки в локтевом, плечевом суставах и дожим кисти;

- быстроту выполнения приема, а также силу рывка можно увеличить за счет сложения движений в одном направлении, т.е. включения в работу большего числа мышц. Например, при проведении приема «рычаг руки внутрь» проводящий делает рывок руками на себя, поворачивает корпус в сторону рывка и делает шаг в ту же сторону. Сложение движений в одну сторону увеличивает силу рывка и быстроту выполнения данного приема. По сути, это выведение атакуемого из равновесия – как раз то, чего нет в современном описании техники проведения данного и всех остальных болевых приемов в стойке.

2. Техника выполнения ударов была представлена в теме «Удары и специальные приемы», которая в предлагаемой структуре обучения была восьмой. Это было не логично, потому что ударная техника присутствовала в предыдущих темах при освоении приемов защиты от ударов невооруженного и вооруженного ассистента. Средствами данной темы была техника нанесения различных ударов рукой и ногой, а также техника выполнения удушающих приемов. Удары рукой предлагалось наносить кулаком, ребром ладони и локтем по определенным участкам тела противника, например:

- удары кулаком: в челюсть, в «солнечное сплетение», по ключице, по переносице, по тыльной части кисти;

- удар ребром ладони: по горлу, по сонной артерии, под основание черепа, по почкам;

- удары локтем: в челюсть, в «солнечное сплетение», по ребрам.

Рекомендуя для обучения сотрудников ОВД данным ударам, авторы подчеркивали необходимость объяснять обучаемым, что удары и специальные приемы являются эффективным средством защиты и нападения при задержании преступника, однако при проведении ударов и удушающих приемов возможны серьезные повреждения, а поэтому применение данных приемов должно быть только в исключительных случаях.

3. Техника выполнения бросков была представлена в теме «Броски, удержания и болевые приемы», которая в тематическом плане освоения боевых приемов самбо стояла на девятом месте.

В перечень бросков, необходимых к изучению, данные специалисты включили восемь бросков. Это задняя и передняя подножка, бросок захватом двух ног при подходе спереди, бросок через голову с упором голенью в живот, бросок через бедро, бросок через спину с захватом руки на плечо, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через голову с упором стопой в живот. При этом подчеркивалась прикладность бросков, необходимость в их круглогодичной тренировке.

Описывая технику, выполнения приемов, А.А. Акопов и К.М. Вашурин отмечали, что быстроту выполнения приема, а также силу рывка можно увеличить за счет сложения движений в одном направлении, то есть включением в работу большего числа мышц. Этим подчеркивали важность технической составляющей при выполнении приема, особенно в критической ситуации.

Критерием эффективности физической подготовки сотрудников правоохранительных органов всегда были результаты инспекторских проверок уровня развития физических качеств и владения боевыми приемами борьбы. И если эти результаты не удовлетворяли руководство МВД, то соответствующими приказами вносились коррективы в организацию физической подготовки сотрудников.

Так, инспекторские и контрольные проверки подразделений ОВД и учебных заведений МВД СССР, проводимые в конце 70-х и начале 80-х гг. прошлого столетия, показали, что в организации физической подготовки имелись значительные недостатки, негативно влияющие на уровень физической подготовленности сотрудников ОВД. В частности, нарушался принцип планирования учебных занятий, в школах милиции не проводились факультативные занятия, на низком уровне находилась спортивно-массовая работа сотрудников ОВД, курсантов и слушателей.

В 1983 г. была введена в действие новая программа по физической подготовке для вузов МВД СССР. В отличие от предыдущих программ, в ней значительное внимание было уделено комплектованию учебных отделений для занятий физической подготовкой, подготовительного и спортивного совершенствования. В результате практически во всех учебных заведениях МВД СССР были созданы группы спортивного совершенствования по служебно-прикладным видам спорта, в том числе по единоборствам – самбо и дзюдо. В данных группах курсанты в полном объеме обучались броскам, умению вести борцовский поединок в стойке и партере. Нагрузка за проведение практических занятий в группах спортивного совершенствования профессорско-преподавательскому составу кафедр физической подготовки засчитывалась как учебная, чего нет в настоящее время.

Таким образом, как бы подтверждалась общепринятая в период становления отечественной боевой системы аксиома, что «Спортивный раздел самбо» является базовой основой «Боевого раздела сам-

бо», которая, несомненно, наложила свой отпечаток на формирование структуры тематических планов дисциплины «Физическая подготовка» для сотрудников силовых структур СССР, на методику и организацию проведения практических занятий. Как правило, эти занятия организовывали и проводили мастера борьбы самбо, дзюдо и спортивной борьбы, которые составляли значительную часть инструкторско-преподавательского состава ОВД и специальных образовательных учебных организаций. Поэтому учебный процесс по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей строился на принципах спортивной тренировки борцов. Занятия начинались с обучения специальным подготовительным упражнениям, элементам акробатики, страховки и самостраховки, с последующим изучением техники приемов борьбы в партере, бросков и лишь только затем шло изучение техники боевых приемов борьбы, в том числе ударов и защиты от них, болевых приемов в стойке.

Однако необходимо отметить, что при том, казалось бы, едином понимании организации практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД, у специалистов не было единого мнения по методике освоения сотрудниками ОВД специальных двигательных умений и навыков.

Так, в учебно-методических материалах, разработанных для слушателей Московской высшей школы милиции МВД СССР (С.Н. Федоткин, 1985), в соответствии с действующей программой по физической подготовке использовались систематика и терминология, предложенные заслуженным тренером СССР, ведущим специалистом по самбо и дзюдо В.М. Андреевым [123]. В них предлагалось последовательно в процессе 74 часов практических занятий изучить технику выполнения 37 боевых приемов и технико-тактических действий в стойке и 37 в партере. При этом было рекомендовано изучать технику выполнения двенадцати бросков: задняя подножка, рывком за пятку, передняя подножка, через бедро, захватом ног спереди, передняя подсечка, через голову, зацеп изнутри, через спину с захватом руки под плечо, через спину с захватом руки на плечо, через плечи («мельница»), подхват. Эти броски предлагалось осваивать соответственно на занятиях № 2, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21. Специальные двигательные умения при обучении технике ударов рукой, ногой и защиту от них, а также ударов головой предлагалось осваивать на занятиях № 1, 5 и 8. Техника выполнения болевых приемов в стойке осваивалась на занятиях № 10, 12, 14, 16, 18, 20 и 22. Всего предлагалось к обучению 8 болевых приемов в стойке: загиб руки за спину толчком при подходе сзади, загиб руки за спину «рывком» и «замком» при подходе спереди, выкручивание руки наружу, загиб руки за спину «нырком», перегибание локтя вверх, перегибание локтя вниз через предплечье, сгибание лучезапястного сустава.

В 1986 г. было утверждено Наставление по физической подготовке личного состава органов внутренних дел (НФП-86) [66]. Структуру рабочих программ по физической подготовке высших школ МВД СССР, разработанных на основе НФП-86, составляли 8 разделов: «Теоретические основы», «Гимнастика», «Плавание», «Лыжные гонки», «Легкая атлетика», «Преодоление специальной полосы препятствия», «Спортивные игры» и «Самбо». В свою очередь раздел «Самбо» составляли 10 учебных тем, которые традиционно начинались с изучения специальных подготовительных упражнений, стойки, захватов и перемещений, приемов самостраховки и страховки. Далее шла тема «Приемы борьбы стоя и лежа», основу которой составляли 7 бросков: захватом ног сзади, через бедро, через голову, через плечи, передняя подсечка, задняя и передняя подножки. Затем шли темы направленные на освоение техники выполнения боевых приемов борьбы, в том числе приемов задержания, способов нанесения различных ударов и защиты от них, а также освоение специальных технико-тактических действий.

В учебно-наглядном пособии для слушателей высших школ МВД СССР (С.Ц. Тамамян, 1986) [118] в процессе освоения приемов самозащиты предлагалось изучать группы приемов и специальных двигательных действий объединенные в следующие учебные темы: «Основы техники самбо (стойки, дистанции, страховка, самостраховка, акробатические упражнения)», «Болевые приемы в стойке», «Приемы лежа», «Упреждающие удары», «Защитные действия при нападении», «Ответные действия против угрозы оружием», «Удушающие приемы», «Приемы поверхностного осмотра и связывания», «Освобождение от захватов и обхватов». Перечень бросков, рекомендованных к освоению, составляли группы бросков: подножки, подсечки, зацепы, через спину, через голову и захватом ног. В перечень болевых приемов в стойке входили 8 приемов, ранее перечисленных в работе С.Н. Федоткина (1985). Выполнять и совершенствовать их рекомендовалось в качестве ответного действия против захватов, ударов ножом или предметом, угрозе огнестрельным оружием, а также в ситуациях помощи при нападении на другое лицо. Упреждающие удары рукой рекомендовалось наносить основанием сжатых в кулак пальцев, мышечной частью кулака, основанием и ребром ладони, а также предплечьем и локтем.

Начальник кафедры физической подготовки Минской школы милиции МВД СССР тех лет Г.П. Коваленко (1987) определял болевые приемы в стойке как действия, направленные на причинение болевых ощущений или травмирования противника в результате применения активных противосуставных приемов или воздействий на жизненно важные органы и части тела [27]. При этом, для обязательного освоения сотрудниками ОВД он рекомендовал 4 болевых приема

в стойке: загиб руки за спину «рывком», загиб руки за спину при подходе сзади, «рычаг руки наружу» или «внутрь». Броски Г.П. Коваленко определял как группу приемов нападения и самозащиты. По его мнению, броски должны применяться в наиболее выгодный для этого момент рукопашной схватки. Однако, он подчеркивал, что бросками достигается не конечная цель единоборства, а создаются наиболее благоприятные предпосылки для ее решения, так как после броска противник теряет ориентировку и его возможности к сопротивлению уменьшаются. К обязательному изучению данный специалист рекомендовал только четыре броска: заднюю и переднюю подножку, боковую подсечку и бросок через бедро.

В методическом пособии для учебных заведений ОВД, подготовленных авторским коллективом кафедры физической подготовки Рязанской высшей школы МВД СССР (1991) [34], описание техники и тактики самозащиты было разбито на четыре части «Основы техники самозащиты», «Специальные приемы и действия самозащиты», «Технико-тактические действия в борьбе лежа» и «Основы тактической подготовки». Первую часть составляли приемы и двигательные действия, объединенные в следующие учебные темы: «Специально-подготовительные упражнения», «Стойки (положения), захваты, дистанции, передвижения», «Удары руками и ногами», «Защитные действия (блоки и отбивы)», «Болевые приемы (приемы задержания и сопровождения)», «Освобождение от захватов и обхватов», «Броски как средство защиты от нападения». Вторую часть составляли – «Поверхностный осмотр и связывание», «Сопровождение (конвоирование) задержанного». Третью часть составляли – «Действия, когда противник оказывается снизу, сверху или со стороны ног лежащего», «Удушающие приемы». Четвертую часть составляли – «Тактика применения приемов самозащиты в различных ситуациях», «Приемы взаимопомощи». В пособии рекомендовалось отрабатывать технику и силу ударов по направлению прямо, сверху, снизу, сбоку и наотмашь, кулаком, основанием и ребром ладони, мышечной частью кулака, локтем. В перечень приемов задержания и сопровождения (болевых приемов в стойке) входили 8 ранее обозначенных приемов. Вместе с тем у четырех приемов были обозначены новые названия: перегибание локтя вверх (рычаг руки внутрь), выкручивание руки наружу (рычаг руки наружу), перегибание локтя через предплечье (рычаг руки через предплечье) и сгибание лучезапястного сустава («под ручку»). Описание техники выполнения болевых приемов в стойке вначале давалось из стандартных положений несопротивляющегося ассистента, с перечислением перечня возможных ошибок, а затем приводились возможные варианты выполнения данных приемов в условиях служебно-боевой практики. Однако в описании техники выполнения данных приемов отсутствует акцент на действия необ-

ходимые для выведения ассистента из равновесия в момент проведения приема. Кроме того, при описании и показе на рисунках техники выполнения приемов рычаг руки внутрь и наружу не обозначен первоначальный захват руки ассистента, не оказывающего сопротивление. Даются только возможные захваты в ответ на атакующие действия ассистента. Необходимо заметить, что и в современных нормативных документах по организации физической подготовки сотрудников ОВД нет четкого и вразумительного определения как атаковать руку, опущенную вниз болевыми приемами рычаг руки внутрь и рычаг руки наружу. Осваивать технику выполнения рекомендованных бросков авторы работы предлагали в качестве средства защиты от нападения в конкретных ситуациях:

- бросок через спину с захватом руки на плечо, как защиту от ударов сверху и сбоку, захватов за шею и обхватов туловища сзади;
- переднюю подножку, как защиту от обхвата туловища сбоку, от прямого удара ножом в верхнюю часть туловища, против захвата за горло спереди пальцами;
- бросок через голову, как защиту от обхвата головы с удушающим захватом сверху, против обхвата туловища с руками и захвата ног спереди;
- бросок захватом двух ног спереди, как защиту от обхвата туловища спереди без рук;
- переднюю подсечку, как защиту от ударов ножом сверху сбоку, против захвата за руку сбоку;
- заднюю подножку, как защиту против угрозы огнестрельным оружием с длинным стволом сзади;
- бросок через спину с захватом руки под плечо, как защиту от попытки обезоруживания (захватить пистолет, находящийся в кобуре) спереди.

Типовая программа «Физическая подготовка» для высших и специальных средних учебных заведений МВД России (1993) [126], состояла из 3 разделов: «Теория», «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Бюджет учебного времени по разделу «Специальная физическая подготовка» составляли боевые приемы борьбы (60,2%) и комплексная полоса препятствий (3,1%). Непосредственно в перечень раздела «Боевые приемы борьбы» входили 14 учебных тем: «Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения», «Приемы борьбы стоя», «Приемы борьбы лежа и уходы из опасных положений», «Болевые приемы стоя и сопровождения», «Удушающие приемы», «Удары и защита» и т.д. В принципе структура образовательного процесса, предлагаемая данной программой, была логична и направлена на последовательное формирование двигательных умений и навыков. Прежде чем обучать непосредственно боевым приемам борьбы, например, приемам защи-

ты от ударов холодным оружием, вначале предполагалось освоить специальные двигательные борцовские умения и навыки, болевые приемы в стойке, удары руками и защиту от ударов руками. Содержание темы «Приемы борьбы стоя» составляли 15 бросков: подножки (задняя, передняя); через спину; через бедро; подсечка боковая; захватом ног (спереди и сзади); перевороты (боковой, передний и задний); зацеп изнутри голенью; через спину (захватом руки под плечо и на плечо); через плечи («мельница»); через голову подсадом (упором) стопы в живот. Тема «Болевые приемы стоя и сопровождения» предполагала изучение 9 приемов: загиб руки за спину при подходе сзади, спереди и сбоку («толчком», «нырком», «рывком» и «замком»); захват и перегибание кисти («под ручку»); скручивание (рычаг) руки внутрь и наружу; рычаг руки через предплечье и через плечи. Тему «Удары и защита» так же составляли 9 технико-тактических действий, таких как:

- болевые точки и уязвимые места на теле человека, стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги;
- удары рукой;
- удары ногой;
- комбинации ударов руками и ногами;
- защита от ударов: подставки рук, ног (блокирование), отбивы, остановки, уходы, уклоны, нырки, перемещения;
- защита от ударов (рукой, ногой) невооруженного преступника: с действиями на задержание, с действиями на поражение;
- защита от ударов (сверху, снизу, прямо, сбоку, наотмашь) преступника, вооруженного холодным оружием (предметом) с действиями на поражение;
- использование подручных предметов для защиты от нападения в ограниченном пространстве и ответные действия на задержание;
- учебно-тренировочные поединки элементов (приемов) ударно-силового задержания: против невооруженного преступника, против преступника, вооруженного холодным оружием (предметом).

Такой большой объем необходимого к освоению материала и объем времени, выделенного на процесс обучения приемам и двигательным действиям раздела «Боевые приемы борьбы», а также отсутствие действенной методики процесса формирования специальных двигательных умений и навыков породило противоречие, которое негативно влияло на уровень физической подготовленности сотрудниками ОВД.

В конечном итоге эти противоречия стали сказываться на результатах проведения инспекторских и контрольных проверок подразделений ОВД и учебных учреждений МВД СССР по определению уровня физической подготовки, которые, по всей видимости, не удовлетворяли руководство МВД СССР. В результате чего появился ряд

приказов МВД СССР (1989, 1991, 1994) в которых были отмечены многие недостатки негативно влияющих на процесс организации физической подготовки сотрудников ОВД, отмечалась слабая физическая подготовленность сотрудников ОВД, выраженная в неумении выполнять установленные нормативы и требуемые боевые приемы борьбы [62, 63, 67]. Вместе с выявлением недостатков в системе физической подготовки сотрудников ОВД в данных приказах был разработан и ряд мер, направленных на улучшение ее организации и повышение ответственности сотрудников за свою физическую подготовленность. Так, Указание МВД РФ «О мерах по обеспечению сохранности вооружения, повышения уровня огневой и физической подготовки» предписывало организовать ежемесячную сдачу сотрудниками нормативов по физической подготовке и боевым приемам борьбы [63]. Для образовательных заведений физическая подготовка была выделена как профилирующая дисциплина и определен еженедельный объем занятий не менее четырех часов. В приложении к данному документу были даны организационно-методические указания по организации физической подготовки рядового и начальствующего состава ОВД, слушателей образовательных организаций МВД России и обучению их боевым приемам борьбы. Была кардинально изменена структура раздела «Боевые приемы борьбы» и уменьшено количество учебных тем. Структуру раздела «Боевые приемы борьбы» стали определять 11 тем, расположенных в следующем порядке: «Удары», «Защиты», «Освобождения», «Задержание и сопровождение», «Обезоруживание», «Помощь», «Действия против попыток обезоружить», «Наружный осмотр», «Связывание (надевание наручников)», «Броски» и «Удушающие и болевые приемы».

Таким образом, нормативно был закреплен отход от прежних принципов формирования умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы и специальных технико-тактических действий на основе первоначального обучения техники борьбы в стойке и партере.

По всей видимости, это стало результатом того, что в начале 90-х г.г. прошлого столетия на волне бурного развития различных восточных боевых искусств, главным образом ударной направленности. Появилось новое поколение специалистов, воспитанное средствами и методами данных единоборств, что естественно сказалось на организации и методике проведения занятий по физической подготовке сотрудников ОВД. На это указывает анализ содержания периодически меняющихся нормативных документов по организации физической подготовки сотрудников ОВД и сопутствующей ей учебно-методической литературы, в которых прослеживается отсутствие:

– единой структуры формирования тематического плана по физической подготовке;

– стабильного перечня боевых приемов, рекомендованных для освоения в конкретных учебных темах;

– преемственности положительного переноса ранее приобретенных умений и навыков для освоения более сложных боевых приемов и технико-тактических действий.

Так, в учебно-методическом пособии «Боевые приемы борьбы» (В.Н. Лавров, 1994) автор предлагал структуру обучения, состоящую из 13 учебных тем [38]:

1. «Задержание с использованием болевых, удушающих приемов и бросков». Необходимо отметить, что данная тема, первая в предлагаемой структуре обучения, была слишком объемной и наполнена приемами и двигательными действиями разных квалификационных групп. В рамках данной темы предполагалось осваивать технику выполнения болевых захватов и надавливаний, болевых приемов в стойке (семь приемов), переходов на болевой прием из стойки в партер, разнонаправленных комбинаций и болевых приемов в стойке, удушающего приема, бросков (два броска), связывания и надевания наручников.

2. «Удары». Все удары, представленные в работе, классифицируют по динамике исполнения, по установке на конечный результат, по действиям относительно противника, по возможности и целесообразности использования. В качестве ударов руками в данной теме предлагаются удары различными ударными частями кулака, ребром и основанием ладони, предплечьем и локтем по конкретным точкам тела противника.

3. «Защита от ударов (невооруженного и вооруженного противника)». В данной теме была представлена защита от ударов невооруженного и вооруженного противника: подставками, захватами, отбивами, уходами, уклонами, отклонениями, поворотами, нырками и комбинированная защита.

4. «Освобождение от обхватов и обхватов».

5. «Обезоруживание».

6. «Помощь».

7. «Действия против попыток обезоружить».

8. «Наружный осмотр под угрозой пистолетом».

9. «Боевые приемы борьбы с использованием ПР».

10. «Удары ПР».

11. «Сковывание и удушение ПР».

12. «Защита от ударов с использованием ПР».

13. «Использование щита».

Как видно, в представленном выше тематическом плане процесса формирования у сотрудников ОВД специальных двигательных умений и навыков практически отсутствовала ранее апробированная

методика обучения технике приемов и двигательных действий спортивного раздела самбо.

Данная тенденция прослеживается и в НФП-96 [68], в котором структуру дисциплины «Физическая подготовка» составляли такие разделы, как: «Прикладная гимнастика», «Легкая атлетика», «Ускоренное перемещение», «Преодоление препятствий», «Боевые приемы борьбы», «Лыжная подготовка», «Плавание и переправы вплавь». Раздел «Боевые приемы борьбы» состоял из 9 учебных тем:

1. «Удары и защиты от ударов».
2. «Болевые приемы».
3. «Удушающие приемы».
4. «Броски, освобождения от захватов и обхватов, пресечение действий вооруженного преступника».
5. «Способы помощи».
6. «Способы наружного осмотра».
7. «Способы связывания и надевания наручников».
8. «Действия с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны».
9. «Приемы рукопашного боя с автоматом».

В качестве положительного момента в НФП-96 было то, что ответственность за уровень физической подготовленности сотрудников ОВД возлагалась, непосредственно, на руководителей ОВД. То есть на людей, которые облечены властными функциями и способны:

- обеспечить регулярность и качество проводимых занятий;
- осуществлять действенный контроль посещаемости рядовым и начальствующим составом ОВД занятий по физической подготовке;
- организовать своевременную сдачу рядовым и начальствующим составом ОВД установленных нормативов.

В то же время в данном нормативном документе по организации физической подготовки сотрудников ОВД при явном отходе от традиционной методики формирования специальных двигательных умений и навыков не была заложена система постепенного и планомерного освоения простых приемов и двигательных действий с последующим переносом их в приемы и действия, имеющие более сложную двигательную структуру. Характеризуя перечень приемов и двигательных действий таких тем как «Удары и защиты от ударов», «Болевые приемы» и «Броски», составляющих базовую основу специальной двигательной подготовки сотрудников ОВД необходимо отметить, что:

- удары ногами, руками и головой рекомендовалось наносить при нападении нескольких противников, вооруженном нападении и в других случаях, когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно (в качестве упреждающих действий, вызывающих потерю сознания или переключение внимания, а также действий, создающих благоприятные

условия для проведения болевых приемов, бросков и т.п.). При этом перечень ударов руками (кулаком, ребром и основанием ладони, предплечьем и локтем), который должны были освоить сотрудники ОВД, классифицировался по вектору атаки (сверху, снизу, сбоку, прямо и наотмашь), а также по месту нанесения по телу противника (подбородок, горло, переносица, ключица, «солнечное сплетение», область почек пах и т.д.);

- в качестве действий защиты от ударов предлагались к освоению подставки, отбивы, перемещения, повороты туловища, уклоны и нырки;

- болевые приемы в стойке рекомендовалось применять для задержания, обезоруживания и сковывания действий противника. При этом перечень болевых приемов, рекомендованных к изучению, составлял 8 приемов: загиб руки за спину сзади «толчком»; загиб руки за спину «скручиванием внутрь»; загиб руки за спину «нырком»; загиб руки за спину «рывком»; загиб руки за спину «замком»; «рычаг руки через предплечье»; «рычаг руки наружу»; «рычаг руки внутрь». В данном перечне приемов отсутствовали такие приемы, как дожим кисти «под ручку» и «рычаг руки через плечи», которые были рекомендованы к обучению более ранними нормативными документами. При этом появляется новый болевой прием – загиб руки за спину «скручиванием внутрь». Биомеханический анализ техники выполнения данного приема продемонстрировал, что в нем совершенно отсутствует важнейший элемент структуры выполнения любого болевого приема в стойке – выведение противника из равновесия. Поэтому, на наш взгляд, данный прием не эффективен для практического применения и в настоящее время исключен из списка обязательных приемов для освоения;

- бросковую технику составляли 6 приемов: бросок с захватом ног сзади, бросок через бедро, отхват с захватом ноги, бросок через спину, задняя подножка, передняя подножка, бросок захватом ног спереди.

Важной особенностью НФП-96 было то, что данный нормативный документ закрепил идею дифференцированного подхода к процессу освоения сотрудниками ОВД необходимого перечня боевых приемов борьбы. Так, изучать и совершенствовать технику бросков в полном объеме, сдавать контрольные нормативы по ним должны были только сотрудники ОМОН, СОБР, РУБОП, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России. Сотрудники-мужчины 1-й возрастной группы осваивали и сдавали только бросок с захватом ног сзади, заднюю и переднюю подножки. Сотрудники остальных возрастных групп броски не изучали и не сдавали. Такие же ограничения коснулись ударной техники и техники выполнения болевых приемов в стойке.

Следующее НФП-2001 внесло изменения и дополнения в действующее НФП-96. Прежде всего, это коснулось принципа дифференцированного подхода к процессу физической подготовки сотрудников ОВД в зависимости от содержания их оперативно-служебной деятельности. В связи с этим предусматривалось три уровня физической подготовленности сотрудников ОВД:

1-й уровень – базовая физическая подготовка (предназначена для всех сотрудников ОВД);

2-й уровень – усиленная физическая подготовка (предназначена для сотрудников подразделений криминальной милиции, органов предварительного следствия, а также сотрудников подразделений патрульно-постовой службы милиции, дорожно-патрульной службы ГИБДД, подразделений милиции вневедомственной охраны при органах внутренних дел, участковых уполномоченных милиции);

3-й уровень – специальная физическая подготовка (предназначена для сотрудников специальных отрядов (отделов) быстрого реагирования, отрядов особого назначения и отрядов милиции специального назначения).

Учебный материал программ по физической подготовке сотрудников ОВД разного уровня был представлен тремя разделами, которые соответствовали специальным задачам физической подготовки сотрудников.

Раздел 1 «Боевые приемы борьбы» (40 часов) должен был обеспечивать овладение техникой и тактикой применения приемов самозащиты и задержания правонарушителей с использованием боевых приемов борьбы, специальных и подручных средств, табельного оружия.

Раздел 2 «Преследование и ускоренное передвижение» (46 часов) должен был содействовать достижению должного уровня готовности сотрудников к преследованию правонарушителя на коротких, средних и длинных дистанциях, в том числе с преодолением водных преград, естественных и искусственных препятствий.

Раздел 3 «Учебно-боевая практика» (14 часов) должен был формировать и поддерживать целостную готовность сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, к пресечению противоправных действий, к поиску, преследованию и задержанию активно сопротивляющихся правонарушителей.

Структура тематического плана раздела «Боевые приемы борьбы» сотрудников ОВД, осваивающих программу базовой физической подготовки, составляли:

– 9 тем, содержание которых было направлено на освоение техники выполнения приемов;

– 3 темы, содержание которых было направлено на развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости;

– 2 темы, содержание которых было направлено на освоение тактики применения приемов.

При этом тематика, направленная на освоение техники выполнения боевых приемов, в основном соответствовала ранее представленной в НФП-96. Изменения коснулись только темы «Броски, освобождения от захватов и обхватов, пресечение действий вооруженного преступника», которая была разбита на три отдельные темы. Темы «Способы наружного осмотра» и «Способы связывания и надевания наручников» были объединены в одну – «Способы наружного осмотра и связывания». Перечень боевых приемов ударной техники, болевых приемов в стойке и бросков, предназначенных для освоения сотрудниками ОВД базового уровня подготовки, на основе которых должны формироваться базовые двигательные действия, был значительно сокращен. Так, в процессе освоения ударов руками предполагалось обучать сотрудников только удару кулаком и основанием ладони, при этом не был обозначен вектор и место нанесения данных ударов. Совершенно не конкретизировалась техника защиты от ударов. В процессе освоения техники болевых приемов в стойке предполагалось освоение 5 приемов – загиб руки за спину сзади «толчком», загиб руки за спину «рывком», дожим кисти «под ручку», «рычаг руки наружу» и «рычаг руки внутрь». Перечень обязательных к изучению сотрудниками бросков составляли – задняя подножка, бросок через бедро и захватом двух ног спереди.

Структура тематического плана «Боевые приемы борьбы» сотрудников ОВД, осваивающих программу усиленной физической подготовки, была значительно расширена, ее содержание составляли:

– 10 тем, содержание которых было направлено на освоение техники выполнения приемов. Была добавлена тема «Приемы рукопашного боя с оружием»;

– 3 темы, содержание которых было так же направлено на развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости;

– 4 темы, содержание которых было направлено на освоение тактики применения приемов.

Программы по физической подготовке для сотрудников специальных подразделений разрабатывались отдельно совместно с заинтересованными подразделениями.

Приоритетом НФП-2001 было развитие у сотрудников ОВД физических качеств, о чем говорит целевая направленность этапов подготовки (каждый продолжительностью два месяца) структурной единицы процесса физической подготовки, которая составляла полугодовой промежуток времени. Задачей первого этапа было развитие скорости, взрывной и абсолютной силы, обеспечивающих быстрое преследование, превосходство в силовом противодействии. Задачей второго этапа было развитие общей и силовой выносливости, обеспечи-

вающей высокую работоспособность в течение рабочего дня, а также готовность к длительному поиску или преследованию правонарушителя и к непосредственному единоборству в режиме рукопашной схватки. Задачей третьего этапа было повышение специальной работоспособности сотрудников, которая характеризуется одновременным проявлением всех профессионально значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий по схеме: «поиск – преследование – задержание правонарушителя». Одновременно с развитием физических качеств на каждом из трех этапов предполагалось формирование технико-тактического потенциала, обеспечивающего готовность сотрудников к задержанию правонарушителя с помощью боевых приемов борьбы и специальных средств.

В целом НФП-96 и НФП-2001, как действующие нормативные документы того времени, должны были систематизировать процесс физической подготовки сотрудников ОВД, структурировать программу и методику обучения. Отчасти так и произошло. Но вскрылись и некоторые противоречия по вопросам физической подготовки сотрудников ОВД. Это напрямую касалось структуры и содержания учебного процесса по организации физической подготовки, методики формирования специальных двигательных умений и навыков. Иначе как можно было расценивать централизованную публикацию (10000 экз.) учебного пособия «Физическая подготовка» (2003) [37], получившего гриф «Допущено Министерством внутренних дел Российской Федерации в качестве учебного пособия для курсантов, слушателей и преподавателей образовательных учреждений МВД России юридического профиля»? Данная работа не совсем укладывалась в рамки требований НФП-2001. В ней явно прослеживается методика формирования умений и навыков выполнения приемов самозащиты на основе борцовской подготовки. В частности, в структуре обучения тема «Броски» представлена сразу же после темы «Специальные и подготовительные упражнения», расширен перечень бросков, рекомендованных к изучению. Содержание темы «Задержания и сопровождения» и «Удары и защита от ударов» было представлено соответственно в пятой и шестой главах. В отличие от требований НФП-2001, авторы данного пособия предлагали в качестве приоритета физической подготовки принять последовательное формирование умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы и специальных технико-тактических действий, на основе широкого охвата средств каждой учебной темы. Развитие физических качеств предлагалось осуществлять комплексно в процессе занятий по освоению техники и тактики выполнения боевых приемов борьбы, а также самостоятельно.

В то же время структуру Примерной программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» для подготовки курсантов

и слушателей образовательных учреждений МВД России (2005) [86] составляли 6 разделов: «Теория физической подготовки», «Легкая атлетика и лыжная подготовка», «Прикладная гимнастика», «Преодоление препятствий», «Плавание» и «Боевые приемы борьбы». В свою очередь раздел «Боевые приемы борьбы» состоял из 6 отдельных тем «Способы применения резиновой палки», «Приемы рукопашного боя с автоматом», «Наружный осмотр под угрозой применения оружия», «Обезвреживание правонарушителя с использованием оружия», «Боевые приемы борьбы без оружия» и «Тактика применения боевых приемов борьбы». Самой обширной по объему необходимого к освоению материала была тема «Боевые приемы борьбы без оружия», в которую входило 13 отдельных тем: «Стойки, передвижения», «Самостраховка при падении», «Удары рукой, ногой, головой в уязвимые места», «Броски с завершающим ударом. Переходом на болевые, удушающие приемы лежа», «Задержания и сопровождения болевыми приемами стоя» и т.д. Не типичное для нормативных документов по организации физической подготовки сотрудников ОВД структура и содержание учебных тем раздела «Боевые приемы борьбы» в Примерной программе по физической подготовке 2005 г., а именно выдвижение на первый план таких тем, как: «Способы применения резиновой палки», «Приемы рукопашного боя с автоматом», «Наружный осмотр под угрозой применения оружия» имеют свое объяснение. По всей вероятности, бурные социальные процессы, происходившие в те годы в нашей стране, требовали форсирования специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, необходимой для эффективного несения патрульно-постовой службы на улицах и площадях нашей страны. Кроме того, в рассматриваемой Примерной программе впервые в образовательных организациях МВД России было рекомендовано разделять учебный материал по освоению боевых приемов борьбы по уровню обучения: начальная подготовка, первый, второй, третий и четвертый уровень обучения.

Однако уже в следующей Примерной программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» (2007) рекомендаций и требований к делению материала раздела «Боевые приемы борьбы» на уровни обучения не было. В то же время в очередной раз была изменена структура разделов, составляющих дисциплину «Физическая подготовка», которую составили 4 раздела: «Теория и методика физической подготовки», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» и «Боевые приемы борьбы». Непосредственно раздел и «Боевые приемы борьбы» состоял из 17 тем, которые в принципе сохранили структур предыдущей программы.

В соответствии с Примерной программой учебной дисциплины «Физическая подготовка» (2007), авторским коллективом Сибирского юридического института (2008) [78] было разработано учебное посо-

бие структуру раздела «Боевые приемы борьбы» также составляли 17 учебных тем.

Примерная программа дисциплины «Физическая подготовка», рекомендованная для подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (2011) [87], состояла из 3 разделов: «Теория физической подготовки» (8 тем), «Боевые приемы борьбы» (13 тем) и «Физические качества» (4 темы). Как нормативный документ, она вновь возвращает структуру и содержание раздела «Боевые приемы борьбы» на принципы спортивно-прикладной направленности процесса обучения, в которой вначале шли «Специально-подготовительные упражнения», «Броски», «Приемы борьбы лежа», «Удушающие приемы», «Удары и защита», «Задержания и сопровождения» и т.д.

В то же время, уже следующий нормативный документ регламентирующий организацию физической подготовки сотрудников ОВД – НФП-2012, в принципе продолжает отход от методики формирования специальных двигательных умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы на основе борцовской техники. В данном нормативном документе структурную последовательность освоения техники боевых приемов борьбы составляли 14 учебных тем: «Боевые стойки», «Удары и защита от ударов», «Болевые приемы», «Броски», «Удушающие приемы», «Освобождение от захватов и обхватов», «Пресечение действий с огнестрельным оружием», «Надевание наручников, связывание веревкой, брючным ремнем», «Личный допрос», «Оказание помощи», «Взаимодействие при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы в составе подразделения», «Действия с использованием палки специальной», «Защитные и ответные действия с использованием щита и палки специальной от ударов палкой», «Боевые приемы борьбы с использованием автомата». При этом обучение приемам самостраховки и страховки, акробатическим и специально-подготовительным борцовским упражнениям вообще не выделялось в отдельную тему для обучения. Все эти упражнения рекомендовано включать в подготовительную часть практических занятий. В перечень бросков, необходимых к обучению, введены 7 бросков, которые в те или иные годы наиболее часто включались в необходимый арсенал приемов самозащиты сотрудников правоохранительных органов. Стараясь подчеркнуть боевую прикладность необходимых к освоению бросков, при описании техники их выполнения авторы НФП-2012 вводят расслабляющий удар как элемент, который требуется для обязательного выполнения перед проведением броска. Хотя ранее такое требование при выполнении бросков, как приемов самозащиты, не встречается ни в нормативных документах, ни в учебно-методической литературе. Исключение может составлять лишь учебное пособие С.Н. Федоткина (1991) [124], где

впервые при описании техники выполнения некоторых бросков в ситуациях, когда предваряющие бросок защитные действия не создают достаточно удобного положения для выведения противника из равновесия и проведения непосредственно броска, предлагает добавить такой элемент, как проведение упреждающего удара.

Несмотря на это, специалисты образовательных организаций МВД России в области физической подготовки, в прошлом борцы – самбисты и дзюдоисты, работающие на местах, нередко в противоречие с требованиями нормативных документов продолжали готовить сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, полагаясь на традиционную методику подготовки борцов. Такой вывод позволяет сделать анализ изданной в последние годы учебно-методической литературы.

В учебнике «Физическая подготовка» (В. А. Овчинников, В. С. Якимович, 2014) [72], подготовленном в соответствии с разработанной программой обучения курсантов и слушателей высших образовательных организаций МВД России по дисциплине «Физическая подготовка», тема «Приемы спортивной борьбы (самбо, дзюдо)» стоит первой.

В учебном пособии «Физическая подготовка (практический раздел)» (2016) [100], подготовленном авторским коллективом Дальневосточного юридического института МВД России, борцовская подготовка является основой блока технико-тактических действий «Приемы борьбы». Основу данного блока составляли действия и приемы единоборств в захвате: специальные подготовительные упражнения и акробатика; стойки, захваты, передвижения; самостраховка и страховка; болевые приемы в партере; удушающие захваты; удержания и уходы с них, перевороты в партере; борьба в партере; броски; спарринги по упрощенным правилам борьбы самбо.

Следующее Наставление, утвержденное приказом МВД России – НФП-2017 [70], по структуре и содержанию описания техники выполнения боевых приемов борьбы практически полностью копирует предыдущее НФП-2012. В нем также отсутствует, как таковой, раздел, направленный на формирование у сотрудников умений и навыков борцовской техники (страховка и самостраховка, приемы борьбы в партере). Скорее, как дань традиции остаются все те же 7 бросков, представленных в предыдущем НФП-2012. Такой вывод можно сделать исходя из требований дифференцированного подхода к обучению сотрудников ОВД. В зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач в полном объеме эти броски осваивают только сотрудники первого уровня физической подготовки, обучающиеся по программе специальной физической подготовки (сотрудники отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подраз-

делений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите). Сотрудники ОВД второго уровня физической подготовки – обучающиеся по программе усиленной физической подготовке (сотрудники полиции, замещающие должности в органах внутренних дел, отнесенные к первой – третьей группам предназначения) осваивают только один бросок, задняя подножка. Сотрудники ОВД третьего уровня физической подготовки – обучающиеся по программе базовой физической подготовки (сотрудники, не являющиеся сотрудниками полиции, а также сотрудники полиции, замещающие должности в органах внутренних дел, отнесенные к четвертой группе предназначения) вообще не изучают технику выполнения бросков [71].

Кроме того, характеризуя содержание НФП-2017, особенно в части описания техники выполнения болевых приемов в стойке, нельзя не отметить их излишнюю регламентацию в части выполнения на проверках различного уровня, что вызывало справедливую критику со стороны специалистов. Не случайно, поэтому очередной приказ МВД России от 27 июля 2020 г. № 522 [61] внес изменения в НФП-2017, как раз в отношении техники выполнения болевых приемов в стойке, а особенно относительно нанесения расслабляющего удара.

Таким образом, проведенный ретроспективный анализ содержания нормативных документов по организации физической подготовки сотрудников ОВД и сопутствующей им учебно-методической литературы позволяют сделать следующие выводы, что до настоящего времени среди специалистов в области физической подготовки сотрудников ОВД нет единого мнения по структуре наполнения раздела «Боевые приемы борьбы». Нет единого понимания методики формирования умений и навыков формирования у сотрудников ОВД техники выполнения боевых приемов борьбы и специальных технико-тактических действий. Все это порождает следующие проблемы:

Первая проблема – противоречие между требованиями к срокам, процессу и результатам профессионального обучения в области физической подготовки сотрудников ОВД и реально существующими педагогическими возможностями организации этого процесса. Как следствие несоответствие между уровнем физической подготовленности сотрудников ОВД и их готовностью к правомерным и эффективным действиям по применению мер непосредственного принуждения и обеспечению личной безопасности. Общеизвестно, что технику выполнения любого двигательного действия и боевых приемов борьбы, в том числе, целесообразно формировать до уровня умения, а затем совершенствовать до уровня навыка. То есть уровня, при котором центральная нервная система сотрудника ОВД, выполняющего прием, практически не принимает участия в контроле последовательности выполнения простых и сложных технико-тактических двигательных действий, направленных на эффективное и правомерное применение

боевых приемов борьбы. В то же время владение техникой боевых приемов борьбы на уровне навыка позволяет центральной нервной системе сотрудников ОВД полностью переключиться на контроль конкретной ситуации, прогнозирование ее дальнейшего развития и принятия решения по эффективному и рациональному выходу из данной ситуации. Но такой процесс формирования умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД, курсантов и слушателей возможен только при соблюдении:

- определенных педагогических закономерностей, разработанных в соответствии с классической теорией обучения двигательным действиям, основанной на трудах основоположников физиологии и психологии (Н.А. Бернштейн, А.Н. Леонтьев, В.С. Фарфель, П.К. Анохин и др.);

- общепедагогических и специфических принципов физического воспитания, разработанных отечественными специалистами в области теории и методики физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.).

Однако действующие в настоящее время нормативные документы МВД России, регламентирующие процесс физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, не соответствуют этим законам и принципам.

Вторая проблема заключается в том, что в настоящее время в системе подготовки кадров для МВД России параллельно существуют две системы формирования прикладных физических качеств, двигательных умений и навыков и они никак не согласуются между собой:

- первая, обучение курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России. По временному отрезку (5 лет) и объему обучения (636 академических часов из которых 500 часов являются аудиторными) она позволяет формировать у курсантов и слушателей требуемые физические качества, умения и навыки, которые затем необходимо совершенствовать и поддерживать в процессе всей служебной деятельности, с учетом неизбежных изменений условий этой деятельности (по возрасту, сроку службы, карьерному росту и т.д.);

- вторая, обучение впервые принятых на службу сотрудников ОВД (рядового, младшего, среднего и старшего начальствующего состава), осуществляемое на факультетах профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России или в центрах профессиональной подготовки территориальных органов МВД России на окружном, межрегиональном, региональном уровнях. Исходя из сроков и объема обучения (унифицированные программы по физической подготовке на 90 аудиторных часов, при сроке обучения 3 или 6 месяцев), реальные ожидаемые результаты данной формы профессионального обучения сотрудников ОВД в области специализированной физической

подготовки можно сравнивать только с первоначальной, базовой физической подготовкой, которая не должна отождествляться с реально приобретенными профессионально необходимыми двигательными умениями и навыками. Приобретенные в данном случае двигательные умения, сотрудникам ОВД необходимо совершенствовать и доводить до уровня необходимого навыка, по месту службы на занятиях в системе профессиональной служебной и физической подготовки, потому что, по сути, процесс физической подготовки сотрудников ОВД, а также курсантов и слушателей является многолетним. Этот процесс не прекращается на протяжении всей служебной деятельности.

Третьей проблемой, заключается в излишней регламентации техники выполнения некоторых приемов и требование выполнять их, в частности на инспекторских и контрольных проверках, только согласно описанию, представленному в действующем сегодня нормативном документе – Наставлении [61, 70]. В целом в стремлении к методике единого подхода к формированию техники выполнения боевых приемов борьбы нет ни чего плохого. Но это должно касаться лишь первоначального обучения классической технике выполнения приема из стандартного исходного положения. Со временем, с повышением уровня сформированности умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы, их техника может и должна изменяться в соответствии:

- с антропометрическими и психологическими особенностями организма сотрудников ОВД, курсантов и слушателей;
- с предварительной двигательной подготовленностью сотрудников ОВД, курсантов и слушателей в каком-либо виде спорта или в единоборствах;
- с условиями проведения данного приема в зависимости от исходного положения в начальной фазе выполнения приема или тактической целесообразности его выполнения и т.п.

Четвертой проблемой является большой объем приемов и технико-тактических действий основного раздела физической подготовки сотрудников ОВД – «Боевые приемы борьбы», который можно представить в виде пяти больших блоков (удары и защиты; приемы борьбы; специальная подготовка сотрудников ОВД; тактико-специальные действия сотрудников ОВД; ситуационная подготовка сотрудников ОВД), включающих в себя все боевые приемы борьбы, технико-тактические и тактические действия сотрудников ОВД необходимые для эффективного и безопасного выполнения служебных обязанностей [97]. Проблема как раз и состоит в наличии большого объема необходимого к освоению материала при отсутствии четкого понимания вопросов «чему учить?», «как учить?» и «до какого уровня учить?», чтобы процесс обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей боевым приемам борьбы был эффективным.

В настоящее время существует достаточно большое количество учебной и учебно-методической литературы, где описаны техника и тактика выполнения боевых приемов, входящих в тот или иной блок [4, 7, 32, 33, 36, 46, 52, 54, 56, 80, 90, 124, 133, 135 и др.]. Однако мы не смогли найти источников, которые бы предлагали методику многолетнего поэтапного освоения сотрудниками ОВД техники боевых приемов борьбы по принципу ее усложнения на основе положительного переноса ранее приобретенных простых двигательных умений и навыков на более сложные в координационном отношении комплексные приемы и двигательные действия. Кроме того, анализ данной литературы показывает, что авторы часто по-разному понимают технику выполнения боевых приемов борьбы. Причин этому много, одна из главных – это субъективизм в понимании техники выполнения приемов, на который влияют такие факторы, как:

- образовательный статус автора, его знания в области теории и методики физического воспитания;
- уровень базовой подготовки самого автора, то есть, каким видом спорта или единоборством он занимался и на каком уровне мастерства;
- антропометрические и физические данные самого автора;
- наличие или отсутствие у автора постоянной педагогической практики в обучении данным приемам;
- контингент обучаемых, на который рассчитана работа;
- целевая установка педагогического процесса по обучению боевым приемам борьбы и т.д.

3. ОСНОВЫ МЕХАНИЗМА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ И НАВЫКА

В предыдущей главе было обосновано, что требования к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, а также сроки, отведенные на ее реализацию в процессе профессиональной подготовки, находятся в остром противоречии с реально существующими педагогическими закономерностями и возможностями осуществления этого процесса. Для практического устранения данной проблемы необходимо признать тот факт, что физическая подготовка сотрудников ОВД, курсантов и слушателей есть процесс системный и многолетний. Процесс, который должен организовываться и реализовываться в соответствии с принципами физической подготовки, соответствовать закономерностям развития и совершенствования физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, разработанных и широко апробированных в отечественной системе физического воспитания и в спорте [8, 21-24, 49, 50, 81-84, 132]. При этом преподаватели физической подготовки

и специалисты, участвующие в процессе организации и проведении занятий по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, должны четко понимать разницу между умением и навыком выполнения того или иного двигательного действия. Должны понимать, что навык не формируется в одночасье. Это процесс сложный и поэтапный, в основе которого лежат единые психофизиологические закономерности формирования навыка: элементарное умение – навык – мастерство (т.е. навык на уровне импровизации в условиях тактической целесообразности выполнения комплекса различных технико-тактических действий).

Известно, что центральная нервная система человека способна быстро воспринимать, анализировать и принимать соответствующие двигательные решения на различные раздражения. Однако для формирования соответствующего двигательного навыка требуется определенное время, иногда довольно продолжительное, в течение которого должно многократно выполняться конкретное физическое упражнение или двигательное действие. Потому что двигательные акты, с которыми рождается человек, весьма ограничены как по количеству, так и, в особенности, по сложности. Все более или менее сложные двигательные действия приобретаются в результате обучения. Вследствие этого в сложном сплеме из врожденных и индивидуально приобретенных компонентов двигательной деятельности взрослого человека, безусловно-рефлекторные двигательные действия играют лишь подчиненную роль. Они проявляются только в виде простейших кожных, сухожильных, болевых, вестибулярных, зрительных и некоторых других рефлексов. Все же более или менее сложные движения принадлежат, как указывал еще И.М. Сеченов, не к унаследованным, а к заученным. Они возникают в результате опыта, приобретаемого на протяжении индивидуальной жизни человека. Следовательно, двигательные навыки, являющиеся индивидуально приобретенными двигательными актами, формируются на основе механизма временных связей.

По мнению Н.А. Бернштейна [8], навык активно формируется нервной системой и в этом процессе сменяют друг друга различные между собой последовательные этапы. В процессе формирования двигательного навыка, при непосредственном участии центральной нервной системы, Н.А. Бернштейн выделяет пять уровней построения движений, которые, взаимно дополняя друг друга, позволяют формировать двигательный навык, обеспечивающий решение необходимой двигательной задачи. Все эти уровни он обозначил буквами А, В, С, D и Е.

1. Уровень тонуса и осанки (А) – самый низший и самый древний. Он не имеет самостоятельного значения. Но, вместе с тем, данный уровень очень важен для выполнения любого движения, во взаи-

модействии с другими уровнями он «заведует» тонусом мышц. На этот уровень поступают сигналы от органов равновесия и от мышечных проприорецепторов, которые сообщают информацию о степени напряжения мышц, участвующих в движении.

2. Уровень мышечно-суставных увязок (В), еще его называют уровнем синергии. На данном уровне фиксируются и перерабатываются сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают информацию о взаимном положении и перемещении частей тела, участвующих в движении. Таким образом, данный уровень, отвечая за организацию внутренней координации сложных двигательных действий, принимает участие в формировании двигательных действий более сложных уровней.

3. Уровень пространства (С). На него поступает информация о внешнем пространстве от различных анализаторов – зрительного, слухового, тактильного. Поэтому на данном уровне строятся движения с учетом пространственных свойств объектов, участвующих в движении: формы, длины, веса, положения и пр. К движениям данного уровня относятся:

- переместительные движения – ходьба, бег, прыжки и т.д.;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- баллистические движения – метания и броски предметов, игра в теннис и бадминтон и т.д.;
- движения прицеливания;
- движения рук, связанные с профессиональной деятельностью (игра на музыкальных инструментах, работа на печатных устройствах и т.д.).

4. Уровень действия (D). Это уровень коры головного мозга, который практически свойственен только человеку и отвечает за организацию не отдельных движений, а сложных двигательных действий, в том числе и с предметами. Характерной особенностью данного уровня является то, что все движения согласуются с логикой предмета. По большому счету на данном уровне решается двигательная задача, в которой нет фиксированного двигательного состава, но задан лишь конечный результат, который может быть достигнут с помощью различного набора двигательных операций. Главное, чтобы конечный результат заданного действия был одинаковым.

5. Уровень высших кортикальных символических координаций (Е) отвечает за речь, письмо и другие высшие проявления человеческого разума.

Тот уровень, на котором строится данное конкретное движение, называется ведущим, все остальные – фоновыми. Качество двигательного навыка обеспечивается согласованной, синхронной деятельностью ведущего и фоновых уровней. При этом ведущий уровень обеспечивает проявление таких двигательных характеристик, как пере-

ключаемость, маневренность, находчивость. А фоновые уровни обеспечивают слаженность, пластичность, послушность и точность движений.

Н.А. Бернштейн утверждал, что построение навыка – это смысловое цепное действие, в котором нельзя ни пропускать, ни перепутать отдельных звеньев. В качестве таких звеньев он выделял последовательно сменяющие друг друга различные между собой и расположенные в строгой последовательности фазы или этапы формирования двигательного навыка. Такими фазами являются:

- 1) определение ведущего уровня и двигательного состава навыка;
- 2) выявление коррекций;
- 3) роспись коррекций;
- 4) разверстка фонов;
- 5) автоматизация движения;
- 6) срабатывание фоновых коррекций;
- 7) стандартизация двигательного навыка;
- 8) стабилизация двигательного навыка.

Границы приведенных выше фаз формирования двигательного навыка весьма условны и могут частично налагаться друг на друга.

Все описанные выше фазы процесса формирования двигательного навыка могут быть объединены в три этапа, характеризующие процесс его становления от уровня умения до мастерства.

Первый этап характеризуется невысокой скоростью, напряженностью и неточностью выполнения изучаемых движений. Этому этапу соответствуют две первые фазы становления навыка и частично третья. Содержанием данного этапа являются формирование целостного представления о двигательном действии и его первоначальное разучивание. На этом уровне подготовки формируются предпосылки для усвоения изучаемого двигательного действия, и возникает первоначальное двигательное умение, позволяющее выполнять данное двигательное действие в общих чертах, во многом под осознанным контролем центральной нервной системы.

Второй этап характеризуется постепенным исчезновением напряженности, становлением мышечной координации, повышением скорости и точности двигательного акта. Для этого этапа характерны третья, четвертая, пятая и частично шестая фазы становления двигательного навыка – роспись коррекций, разверстка фонов, автоматизация движений и срабатывание фоновых коррекций. Вторым этапом формирования двигательного навыка отличает углубленное детализированное разучивание двигательного действия. В результате за счет устранения излишнего мышечного напряжения и улучшения координации движений повышается степень стереотипности движения

и происходит уточнение двигательного умения, которое частично переходит в навык.

Третий этап формирования навыка характеризуется снижением доли участия активных мышечных усилий в осуществлении движения за счет использования реактивных сил, что обеспечивает динамическую устойчивость движений и экономичность энергозатрат. В процессе реализации данного этапа формируемый двигательный навык проходит фазы срабатывания фоновых коррекций, стандартизации и стабилизации, достигая уровня мастерства в овладении техникой осваиваемого двигательного действия. Ему соответствуют закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, в результате чего и формируется прочный навык. Происходит приспособление освоенного навыка к различным условиям его выполнения.

Все рассмотренные выше фазы, этапы и уровни формирования двигательного навыка находятся в полном соответствии с хорошо известными и широко распространенными представлениями об общей структуре процесса обучения двигательным действиям, особенно в многолетней подготовке спортсменов высокого уровня [81, 84, 127, 140, 141, 143].

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что стойки, дистанции, перемещения, специально-подготовительные упражнения борьбы, элементы акробатики, приемы страховки и самостраховки являются базовыми (фоновыми) навыками, которые в процессе многолетней физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей участвуют в создании следующих более, сложных двигательных навыков выполнения боевых приемов борьбы и действий.

При этом, если специально-подготовительные упражнения борьбы, элементы акробатики, приемы страховки и самостраховки направлены на совершенствование силы отдельных групп мышц, укрепление суставов и повышение гибкости тела, улучшение координационных способностей, профилактику травматизма, то процесс формирования навыка мгновенно принимать необходимую боевую стойку, перемещаться с ее сохранением или видоизменением на необходимую дистанцию, позволяет более быстро и эффективно формировать навыки выполнения боевых приемов борьбы.

Не сформировав на этапе базовой подготовки данные фоновые навыки, трудно говорить о дальнейшем эффективном формировании умений и навыков выполнения других приемов и технико-тактических действий. Непонимание этого приводит к тому, что на практике сотрудники ОВД, курсанты и слушатели изучают каждый прием как отдельное новое техническое действие, в лучшем случае до уровня умения, следы которого со временем затухают. В результате по прошествии определенного времени, как правило, непродолжительного, сотрудники ОВД, курсанты и слушатели не могут без предварительной

тренировки выполнять боевые приемы борьбы и технико-тактические действия в процессе прохождения различных проверок. Тем более не могут применять их уверенно и эффективно в условиях служебной необходимости.

В этой связи вопросы построения методики эффективного формирования и совершенствования у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей профессионально важных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы в настоящее время очень важны. Методики, которая бы позволяла осуществлять физическую подготовку сотрудников ОВД как процесс многолетний и постоянный, направленный на обучение, закрепление, становление и поддержание на должном уровне физических качеств и двигательных навыков сотрудников ОВД, в течение всей служебной деятельности, с учетом гендерных особенностей, возрастных изменений и карьерного роста.

4. СТРУКТУРА РАЗДЕЛА «БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ» И КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ, ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИХ

Сложность процесса обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей специальным двигательным умениям и навыкам, которые в настоящее время включены в раздел «Боевые приемы борьбы», состоит в их большом объеме и разнонаправленности. В то же время, как показал ретроспективный анализ нормативных документов по организации физической подготовки сотрудников ОВД, наполнение внутреннего содержания этого раздела многие специалисты в области подготовки сотрудников ОВД понимают по-своему, что в свою очередь приводит к частому изменению трактовки названий тем и последовательности их изучения. Хотя, боевые приемы и технико-тактические действия, составляющие суть данных тем обучения, остаются прежними по форме и структуре исполнения. Вместе с тем, до настоящего времени нет четкого понимания последовательности формирования специальных двигательных умений и навыков, когда одни умения, доведенные до уровня навыка должны становиться умениями для совершенствования нового навыка более высокого порядка. Например, сформированный навык перемещаться вперед с сохранением или изменением боевой стойки позволит в более короткие сроки формировать умение выполнять боевые приемы в стойке на левую и правую руки.

В целом можно считать, что основу раздела «Боевые приемы борьбы» в качестве специальной физической подготовки сотрудников ОВД составляют:

- приемы «боевого раздела самбо», отобранные родоначальниками этого вида подготовки сотрудников силовых ведомств, как наиболее эффективные приемы различных видов единоборств,

направленные на самозащиту и силовое задержание нарушителей общественного порядка и преступников;

– виды спорта, имеющие прикладную направленность (самбо, боевое самбо, рукопашный бой, бокс и др.).

Исходя из цели и задач физической подготовки сотрудников ОВД, структуру раздела «Боевые приемы борьбы» целесообразно разбить на пять крупных блоков: «Удары и защиты», «Приемы борьбы», «Специальная подготовка сотрудников ОВД», «Тактико-специальные действия сотрудников ОВД» и «Ситуационная подготовка сотрудников ОВД» (рис. 1) [97]. Данная структура в принципе включает в себя все боевые приемы борьбы, технико-тактические и тактические действия сотрудников ОВД необходимые для эффективного и безопасного выполнения служебных обязанностей.

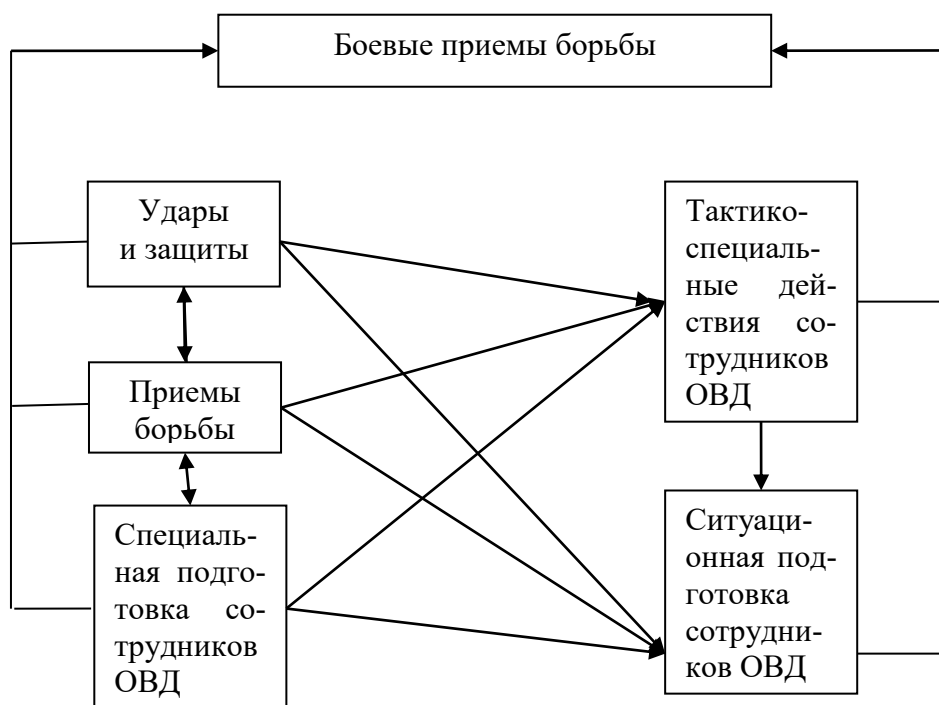


Рис. 1. Структура раздела «Боевые приемы борьбы» и взаимосвязь блоков, его составляющих

Все эти блоки, с одной стороны самостоятельны, с другой – тесно взаимосвязаны. Содержание блоков «Удары и защиты», «Приемы борьбы» и «Специальная подготовка сотрудников ОВД» направлено на приобретение и совершенствование умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы. Вначале, на первых этапах обучения должно следовать изучение техники приемов характерных для конкретного блока, а в дальнейшем на изучение техники и тактики выполнения сложных комплексных приемов, объединяющих технические действия различных блоков. Например, защита от ударов, контратака

ударами руками и ногами с выходом на захват, бросок и болевой прием в партере, с последующим подъемом в стойку и сопровождением под воздействием болевого приема.

Внутреннее содержание блока «Удары и защиты» составляют технические и тактические приемы ударных видов единоборств. Данный блок включает в себя следующие учебные темы: стойки, передвижения, дистанции; удары руками; удары ногами; удары головой; защита от ударов руками; защита от ударов ногами; комплексная отработка защит, атакующих и контратакующих ударов руками и ногами; спарринги по упрощенным правилам бокса или кикбоксинга.

Внутреннее содержание блока «Приемы борьбы» составляют технические и тактические приемы единоборств в захвате. Данный блок включает в себя следующие учебные темы: специальные подготовительные упражнения и акробатика; стойки, захваты, передвижения; самостраховка и страховка; болевые приемы в партере; удушающие захваты; удержания и уходы с них, перевороты в партере; борьба в партере; броски; спарринги по упрощенным правилам борьбы самбо.

Внутреннее содержание блока «Техника специальных приемов и действий сотрудников ОВД» составляют технические и тактические приемы боевого самбо, в том числе приемы, не входящие в арсенал спортивных единоборств из-за их травмоопасности. Он включает в себя следующие учебные темы: болевые приемы в стойке и сопровождения; комбинации болевых приемов в стойке; преследование упавшего противника с выходом на загиб руки за спину в партере с последующим переводом в стойку и сопровождением; освобождение от захватов и обхватов; основы и принципы владения холодным оружием и предметами, его заменяющими; приемы защиты от ударов холодным оружием и предметов, его заменяющих; защита при угрозе огнестрельным оружием с коротким и длинным стволом; защита от попыток обезоруживания при нападении на сотрудника; приемы защиты и нападения с помощью автомата в рукопашном бою; приемы владения специальными средствами типа палки специальной.

Содержание блока «Тактико-специальные действия сотрудников ОВД» направлено на приобретение умений и навыков, прежде всего, правильно технически выполнять действия специфические для оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД.

Внутреннее содержание блока «Тактико-специальные действия сотрудников ОВД» составляют технические и тактические приемы, разработанные для сотрудников правоохранительных органов. Он включает в себя следующие учебные темы: действия при попытке противника достать или поднять оружие; наружный осмотр; связывание, одевание наручников; взаимопомощь при проведении совместного задержания; помощь, при угрозе сотруднику или гражданину.

Содержание блока «Ситуационная подготовка сотрудников ОВД» направлено на изучение и совершенствование тактики применения ранее полученных умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы и специальных действий в различных условиях служебно-боевой практики сотрудников ОВД.

Внутреннее содержание блока «Ситуационная подготовка сотрудников ОВД» включает в себя учебные темы, основу которых должны составлять алгоритмы технико-тактических действий по применению физической силы в ситуациях, характерных для деятельности сотрудников патрульно-постовой службы, так как каждый сотрудник ОВД в соответствии с законом может оказаться в ситуациях, характерных для данной службы. Кроме того, данный блок также должен быть направлен на освоение алгоритмов действий в ситуациях, связанных с применением физической силы сотрудниками, имеющими свои специфические особенности выполнения служебных обязанностей в условиях возможных экстремальных ситуаций.

5. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОВД БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПРОЦЕССЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СИЛОВОГО ПРИНУЖДЕНИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Результаты социологических опросов, проведенных в разные годы (1997, 2005, 2006, 2017), целью которых было исследование практики применения сотрудниками ОВД боевых приемов борьбы в процессе выполнения оперативно-служебных задач, свидетельствуют, что наиболее часто в этих случаях им приходится применять удары руками и защитные действия от ударов правонарушителей и преступников, несколько реже болевые приемы в стойке и значительно реже броски [30, 43–45, 109–111]. Возможно, эти выводы и повлияли на формирование нормативных документов по организации физической подготовки сотрудников ОВД. Однако совокупность таких видов нападения со стороны правонарушителей и преступников на сотрудников ОВД, как попытка провести бросок, выполнение болевого, удушающего или сковывающего захвата, сваливание и переход в борьбу лежа, составляющая в сумме более 50% случаев нападения, наглядно доказывает необходимость формирования у сотрудников ОВД умений и навыков борцовской техники.

В то же время, несмотря на то, что каждый из сотрудников ОВД в соответствии с документами, регламентирующими специальную физическую подготовку, в обязательном порядке должен регулярно посещать практические занятия по физической подготовке и повышать качество выполнения боевых приемов борьбы, значительное количество сотрудников ОВД, по их самооценке, не в полной мере готовы

эффективно применять эти приемы в условиях оперативно-служебной деятельности.

По всей видимости, это вызвано:

- не эффективной методикой формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе проведения практических занятий в системе профессиональной служебной и физической подготовки, особенно на базовом уровне;

- слабой организацией практических занятий по физической подготовке и недостаточной подготовленностью сотрудников, проводящих эти занятия. Например, опрос сотрудников ОВД (2017) показал, что в некоторых подразделениях ОВД техника бросков и применение их как средства самозащиты и силового принуждения просто не изучаются [111];

- отсутствие системы действенного контроля уровня умения выполнять боевые приемы борьбы на каждом этапе обучения, потому что обучить сразу, в короткие сроки, до необходимого уровня, какому ни будь боевому приему борьбы невозможно;

- пренебрежением принципами активности и сознательности в процессе организации и проведения практических занятий по освоению техники выполнения боевых приемов борьбы. Опрос сотрудников ОВД показал, что многие из них с трудом представляют: для чего они изучают то или иное двигательное действие или прием, почему именно этот вариант, как это двигательное действие должно применяться в другом приеме, до какого уровня совершенствовать данный конкретный прием и т.д.?

Поэтому ниже будут подробно представлены основы базовой техники выполнения ударов руками и защиты от них, болевых приемов в стойке и бросков. Средства данных двигательных действий и приемов являются основой технико-тактических действий в своих блоках раздела «Боевые приемы борьбы». Без их освоения невозможно в принципе осваивать боевую систему в целом.

Надеемся, что это в значительной степени поможет сотрудникам ОВД активно и сознательно относиться к освоению и совершенствованию техники боевых приемов борьбы.

6. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОВД УДАРНОЙ ТЕХНИКИ

Удары и защиты от них являются неотъемлемым компонентом любого единоборства, особенно когда оно не ограничено рамками каких-либо правил. Оперативно-служебная деятельность сотрудников ОВД предполагает возможность попадания в ситуации единоборства такого рода. Поэтому обучение сотрудников ОВД, курсантов и слушателей умелому выполнению различных ударов и защит от них

имеет большое значение. В современной классификации ударов, раздела «Боевые приемы борьбы», составляющего основу физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей различают удары руками, ногами и головой. При достаточно высоком уровне развития умений и навыков в исполнении, удары являются надежным и эффективным средством в ситуациях применения физической силы и мер непосредственного принуждения, обеспечения личной безопасности.

В практике оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД удары целесообразно применять:

- в ситуациях активного неповиновения и нападения, тем более, если преступных элементов больше, чем один;
- в ситуациях вооруженного нападения;
- когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно (отвлекающий или расслабляющий удар);
- в качестве превентивной меры, предупреждающей нападения (упреждающий удар);
- во всех случаях остановки (заминки) в процессе проведения боевого приема борьбы.

Все удары можно классифицировать по динамике выполнения и по тактике применения.

По динамике выполнения удары делятся:

- на короткие, которые, как правило, выполняются с ближней дистанции, с максимальной быстротой включения ударной конечности;
- на длинные, которые выполняются со средней и дальней дистанции с полной амплитудой и динамикой движения ударной конечности и всего тела;
- по направлению атаки – как удары, наносимые сверху, снизу, прямо, сбоку, и наотмашь (кроме того, удары могут наноситься сверху-сбоку, снизу-сбоку, прямо-вверх, прямо-вниз).

По тактике применения различают удары – по установке на конечный результат, по действиям относительно противника, по возможности и целесообразности исполнения.

Удары по установке на конечный результат делятся:

- на отвлекающие, целью которых является маскировка основного удара или отвлечение внимания от основных технико-тактических действий;
- на расслабляющие, направленные в уязвимые места тела противника, цель которых – шокировать (расслабить) его на короткое время для проведения боевого приема борьбы;
- на поражающие, направленные в уязвимые места тела противника, и выполняемые с максимальной силой. Целью таких ударов является временная потеря противником двигательной способности или сознания.

Удары по действиям относительно противника разделяются:

- на упреждающие или внезапные, опережающие атакующие действия противника;

- на атакующие – инициативные, наступательные действия, направленные на подавление агрессии преступного элемента, с целью дальнейшего тактического решения конкретной ситуационной задачи;

- на контратакующие, наносимые в ответ на атаку противника сразу же после выполнения соответствующих защитных действий.

По возможности и целесообразности исполнения различают:

- одиночные удары по различным траекториям;

- двойные удары. Двойным ударом принято называть два быстро следующих один за другим удара, наносимые в слитном сочетании при атаке и контратаке. Двойные удары могут быть односторонними и двусторонними. Односторонними двойными ударами называются такие, которые наносятся одной рукой или ногой в одну или разные цели. Двусторонние двойные удары выполняются двумя руками или ногами. Они могут наноситься как в одну, так и в разные цели (голова, туловище);

- серии ударов, более двух ударов, как правило, выполняемых с близкой дистанции, попеременно обеими руками в различные цели в самых разнообразных сочетаниях;

- комбинации ударов – удары, выполняемые различными бьющими конечностями и головой.

При этом все эти удары можно охарактеризовать по силе нанесения как легкие, средние и тяжелые.

В табл. 1 приведены возможные последствия после нанесения ударов различной силы тяжести по уязвимые места на теле человека (рис. 2).

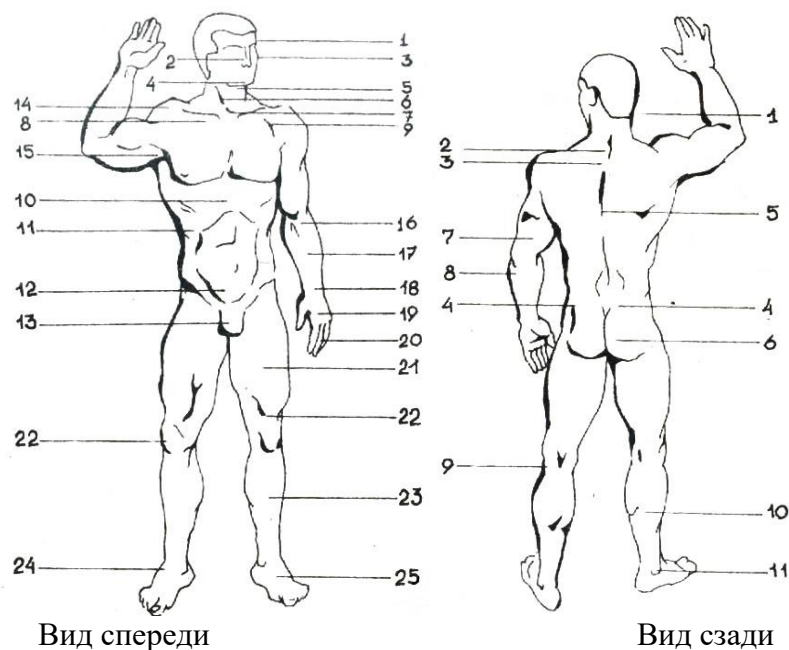


Рис. 2. Топография уязвимых частей человеческого тела

Таблица 1

Место нанесения удара	Степень поражения ¹		
	Легкий удар	Средний удар	Тяжелый удар
ВИД СПЕРЕДИ			
1. Висок ²	3	4	5
2. Нос	2	3	4
3. Скула	1	2	3
4. Нижняя челюсть	1	2	3
5. Подбородок	2	3	4
6. Боковая часть шеи	2	3	4
7. Адамово яблоко	3	4	5
8. Мышца плеча	1	2	3
9. Ключица	2	3	4
10. Солнечное сплетение: удар, направленный вверх; прямой удар	2 1	3 2	4,5 3
11. Бок, ниже последнего ребра	1	2	3
12. Нижняя часть живота	2	3	4,5
13. Пах и половые органы	3	4	5
14. Верхняя часть плеча	1	2	3
15. Подмышка	1	2	3
16. Внутренняя сторона локтевого сустава	1	2	3
17. Предплечье	1	2	3
18. Запястье	1	2	3
19. Тыльная сторона кисти	1	2	3
20. Пальцы	1	2	3
21. Верхняя и нижняя части бедра	1	2	3
22. Колено (прямой удар)	2	3	4
23. Голень	2	3	4
24. Лодыжка	1	2	3
25. Подъем ноги	1	2	3
ВИД СЗАДИ			
1. Основание черепа	3	4	5
2. Центр шеи	2	3	4
3. Седьмой позвонок (у основания шеи)	3	4	5
4. Почки	3	4	5
5. Спина (центр между лопатками)	2	3	4
6. Копчик (крестец)	2	3	4
7. Задняя сторона руки	1	2	3
8. Задняя сторона локтевого сустава	1	2	3
9. Задняя сторона колена	1	2	3
10. Икры ног	1	2	3
11. Ахиллово сухожилие	1	2	3

¹ Расшифровывается в примечании к таблице.² Цифра обозначает место нанесения удара, изображенное на рис. 1.

Примечание к табл. 1.

Цифры, обозначенные в таблице, указывают на степень боли в той или иной области нанесения удара, возможные последствия удара и означают:

1. Первая степень боли. Боль средняя либо умеренная, приводит в замешательство, отвлекает противника, под ее воздействием он часто прекращает нападение.

2. Острая боль. Приводит в замешательство и отвлекает противника на более длительный период времени.

3. Оглушает (ошеломляет) и (или) острая боль, которые вызывают онемение, ошеломление, и, хотя противник сохраняет сознание, сильно мешает его способности к контрдействию. Онемение мешает ему использовать конечности для нападения и защиты на период от нескольких секунд до нескольких часов.

4. Травма, временный паралич или потеря сознания. Временный паралич может длиться в течение нескольких минут или часов;

5. Сильная травма. Возможна постоянная травма или смерть. Эта степень поражения оправдана перед лицом смертельного нападения, когда жизнь сотрудника ОВД, курсанта или слушателя подвергается реальной опасности.

Сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны четко представлять местоположение данных точек, чтобы не допустить превышения пределов необходимой обороны в процессе применения мер непосредственного принуждения и обеспечения личной и общественной безопасности.

7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ РУКАМИ

Исходя из условий полицейской практики, все удары руками условно, можно разделить:

– на стандартные удары – кулаком (основанием сжатых в кулак пальцев);

– на так называемые нестандартные удары – различными частями руки;

– на удары рукой, вооруженной холодным оружием или предметами, его заменяющими.

Техника и тактика выполнения данных ударов изучается и совершенствуется на всех этапах обучения, сохраняя принцип от простого к сложному, когда ранее приобретенные навыки становятся фоновыми умениями для формирования более сложных двигательных навыков. Результатом такого обучения должна стать оптимизация движений, выполняемых сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями в условиях применения физической силы и боевых приемов борьбы, когда одно двигательное действие неосознанно «готовит» следующее рациональное действие, а то в свою очередь – следующее. А в результате все они направлены на эффективное решение задачи, возникшей в той или иной экстремальной ситуации.

7.1. Стандартные удары руками

Стандартные удары руками составляют основу техники ударов руками спортивных единоборств. К ним относятся удары классического бокса, тайского бокса, кикбоксинга, каратэ и др. Для всех этих видов спортивного единоборств общим является удар основанием сжатых в кулак пальцев – это основной, классический вид удара рукой. Однако необходимо отметить, что техника выполнения таких ударов по своим биомеханическим характеристикам в различных видах спорта нередко различна.

Исторически так сложилось, что основным средством ударной подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей является техника выполнения ударов на основе принципов классического бокса. Правильно сжатая в кулак кисть обладает большой амортизационной способностью, что позволяет ей без получения травм переносить большие динамические нагрузки. Формирование пальцев руки в кулак производится поочередным сгибанием пальцев, начиная с мизинца и завершая указательным. Большой палец при этом крепко прижимается ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев. При нанесении удара кулаком необходима жесткая фиксация кисти в запястье. Основная нагрузка в момент соприкосновения с ударной поверхностью должна приходиться на область головок II и III пястных костей (рис 3).

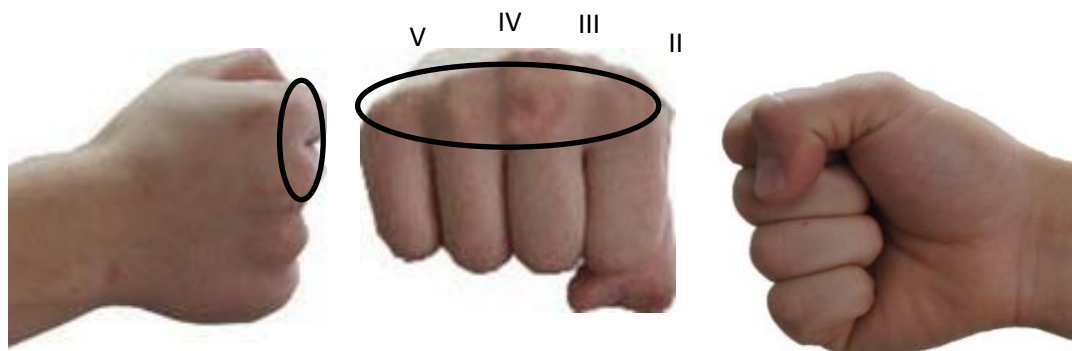


Рис. 3. Ударная поверхность руки при ударах основанием сжатых в кулак пальцев

Согласно работам А.Г. Харлампијева (1932), К.В. Градополова (1951), В.К. Щитова (2001), В.И. Филимонова (2006) и других специалистов советской и российской школы бокса, в технике бокса есть три основных вида ударов основанием сжатых в кулак пальцев. Это прямой удар, удар сбоку и снизу [16, 127, 141, 142]. Каждый из этих ударов можно наносить в голову и туловище, левой и правой рукой. Таким образом, имеется 12 основных, одиночных стандартных ударов руками, структура движений которых определяется:

– видом удара (прямой, боковой, снизу);

- бьющей рукой (левой, правой);
- целью (голова, туловище).

Указанные признаки определяют терминологию ударов. Например, «прямой удар левой в голову», «боковой удар правой в туловище», «удар снизу левой в туловище» и т.д.

Помимо одиночных ударов руками, как уже отмечалось ранее, различают двойные удары и серии ударов руками. Их вариативность значительно превосходит количество одиночных ударов.

Двойным ударом руками называются два быстро следующих один за другим удара, которые наносятся в слитном сочетании в процессе выполнения атакующих или контратакующих действий. Двойные удары могут быть односторонними или разносторонними. Односторонними двойными ударами называются те удары, которые поочередно наносятся одной рукой в одну или разные цели (например, два следующих один за другим два боковых удара в туловище противника или же в туловище и в голову). Тактическое назначение первого удара – поразить противника и раскрыть его защиту для нанесения второго удара. При этом первый удар наносится сравнительно легко, что не сковывает скорость второго удара. Выбор сочетаний двойных ударов основывается на многообразии их комбинаций, которое выходит из сочетаний: прямых ударов; боковых ударов; ударов снизу; прямых ударов и боковых ударов (и наоборот); прямых ударов и ударов снизу (и наоборот); боковых ударов и ударов снизу (и наоборот).

Серией ударов руками называются удары, наносимые попеременно обеими руками в различные цели, в самых разнообразных сочетаниях. Наиболее целесообразно серии ударов применять на ближней дистанции. Серия ударов может непосредственно продолжать атакующие или контратакующие действия. Важно, чтобы удары, составляющие серию, наносились слитно и непрерывно. Каждый входящий в серию удар технически должен быть построен так, чтобы боевая стойка по окончании его проведения была исходным положением для следующего удара. При этом необходимо сохранять равновесие, попеременно перемещая вес тела с одной ноги на другую и делая небольшие повороты туловища [16].

Согласованные движения ног, туловища и рук в процессе разучивания и совершенствования техники выполнения одиночных стандартных ударов, на этапе начального обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, должны создавать благоприятные предпосылки для повышения уровня трудности выполнения такой работы на практических занятиях этапа углубленной базовой подготовки, задачей которого является совершенствование техники выполнения двойных и серийных ударов, а также приемов защиты от них.

Такая последовательность процесса формирования техники выполнения ударов руками в конечном итоге позволит индивидуализировать ударную технику сотрудников ОВД, курсантов и слушателей. Это в свою очередь позволит совершенствовать качество и эффективность ударной техники – акцентированность (точность и сила) ударов. А сила проведения основных ударов в обстановке физического единоборства с преступным элементом может и должна изменяться в зависимости:

- от уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей каждого сотрудника ОВД, курсанта и слушателя, от его физического состояния в данный момент;
- визуальной или предварительной оценки антропометрических данных и физической подготовленности противника, характера его действий и положения;
- внешних условий, в которых происходит конфликтная ситуация;
- конкретной ситуационной задачи, стоящей перед сотрудником ОВД, курсантом и слушателем, и т.д.

Со временем, по мере повышения технико-тактического мастерства сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, вышеперечисленные факторы могут влиять на технику исполнения основных ударов, которая иногда может отличаться от классического описания.

Например, прямой удар в зависимости от дистанции, характера сближения и атаки может быть нанесен не полностью выпрямленной рукой, а сильно согнутой рукой – это так называемый короткий прямой удар. Боковые удары могут быть направлены в цель под разными углами, снизу или сверху, а не только строго параллельно полу и т.д.

Умелое, точное и своевременное применение таких ударов с использованием шокового болевого воздействия на противника позволит сотрудникам ОВД, курсантам и слушателям, в определенных оперативно-служебных ситуациях, успешно завершать свои действия по осуществлению мер непосредственного принуждения и обеспечению личной безопасности.

При наличии хорошо развитых фоновых двигательных навыков, таких как чувство дистанции, передвижение с сохранением устойчивого (комфортного) положения тела, а также при освоении биомеханической основы исполнения стандартных ударов, изучение и совершенствование техники выполнения нестандартных ударов не требует длительного тренировочного процесса, так как во многом осуществляется за счет положительного переноса ранее приобретенных двигательных навыков.

7.2. Нестандартные удары руками

Нестандартные удары руками достаточно широко освещены в специальной литературе [4, 46, 52, 54, 80, 89, 133–135]. Они применяются в системах боевой подготовки различных спецслужб. Многие из них хорошо известны в преступной среде. Могут применяться как в процессе совершения противоправных действий, так и в бытовых конфликтных ситуациях. Знание технико-тактических характеристик данных ударов, умение выполнять их на уровне навыка, способствуют физической и психологической готовности сотрудников ОВД, курсантов и слушателей выполнять задачи по эффективному применению физической силы и мер силового принуждения к выполнению своих законных требований. Кроме того, эти знания будут способствовать успешным действиям по выполнению приемов защиты, в условиях обеспечения личной и общественной безопасности, так как всегда есть большая доля вероятности, что данные удары могут быть применены преступными элементами против сотрудников ОВД курсантов и слушателей.

Нестандартные удары рукой могут наноситься: предплечьем и локтем, мышечной частью основания кулака, основанием и ребром ладони, согнутыми и выдвинутыми вперед фалангами сжатых пальцев, тыльной стороной костяшек пальцев, основанием большого и указательного пальцев, ладонью или ладонями (рис. 4), атак же одним или несколькими пальцами (рис. 5).

Такие удары неожиданны, многие из них могут наноситься без предварительного принятия боевой стойки, и, как все удары, по тактической установке, они нацелены на конечный результат – расслабление или поражение противника.

Удары локтями выполняются с короткой дистанции острием локтя, основанием предплечья или плеча в зависимости от направления ударов, которые могут наноситься сверху, сбоку, снизу, назад, наотмашь или в сторону. По биомеханическому принципу движений эти удары похожи на технику выполнения стандартных ударов кулаком, однако при достаточно хорошей постановке могут быть значительно эффективнее и травмоопаснее последних.

Удар мышечной частью основания кулака выполняется сверху вниз по теменной части головы, по носу и ключице или сверху сбоку по височной части головы. Результатом такого удара может быть тяжелая травма противника – перелом тонких костей носа, отрыв хряща от носовой кости, обильное кровотечение, перелом ключицы, потеря сознания.

Удар основанием ладони выполняется прямо или снизу вверх в подбородок, в основание носа, в предсердие и солнечное сплетение. Результатом таких ударов может быть нанесения значительного

ущерба здоровью противника. Удар основанием ладоней двух рук снизу вверх в область подреберья способен опрокинуть противника на спину.

Удар ребром ладони выполняется поверхностью ребра ладони со стороны мизинца или ребром ладони со стороны большого пальца, с убранным вовнутрь большим пальцем.

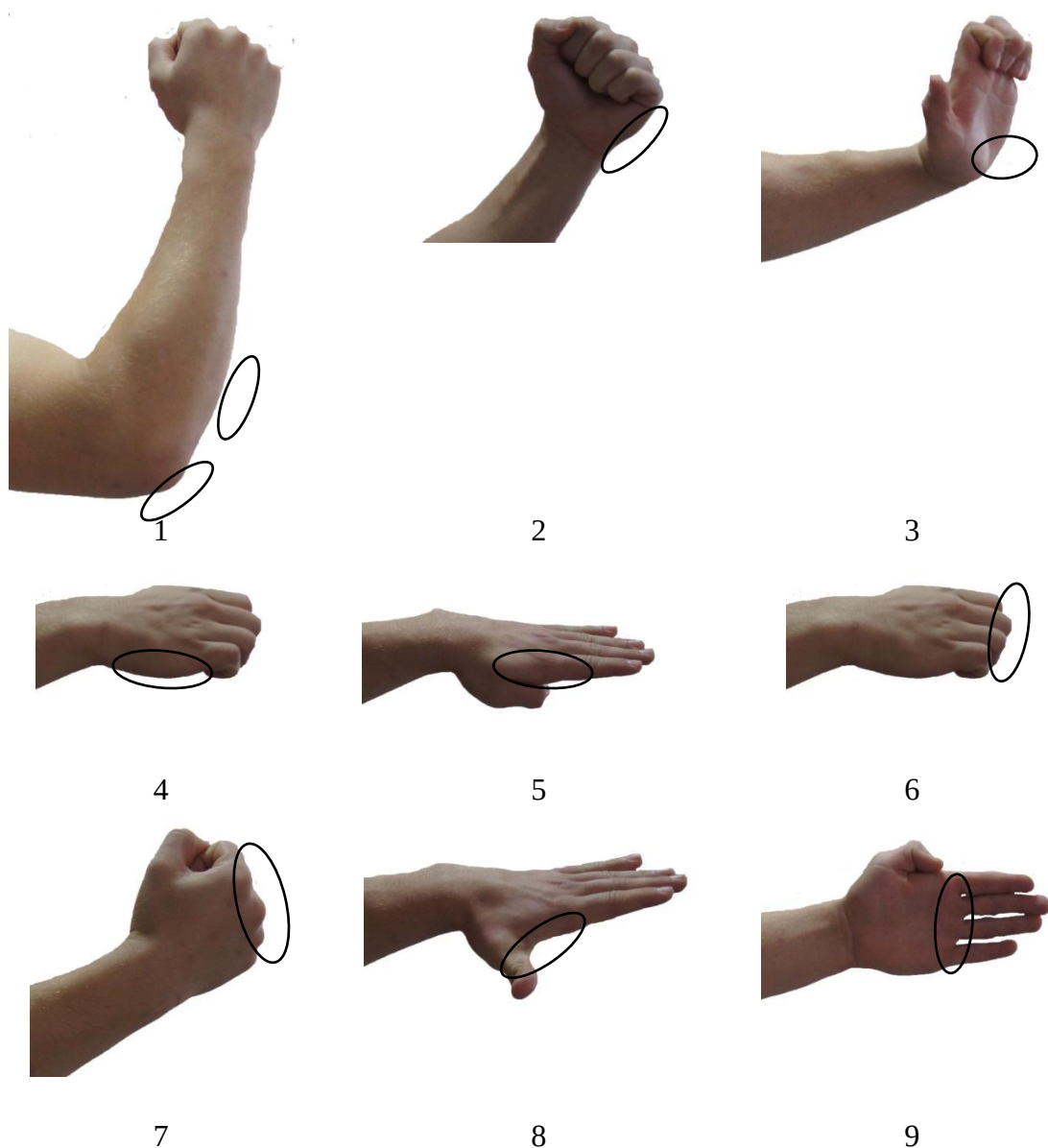


Рис. 4. Ударные части руки:

- 1 — предплечье и локоть;
- 2 — мышечная часть основания кулака;
- 3 — основание ладони;
- 4 — ребро ладони со стороны мизинца;
- 5 — ребро ладони со стороны большого пальца;
- 6 — фаланги пальцев, согнутые и выдвинутые вперед;
- 7 — костяшки пальцев с тыльной стороны ладони;
- 8 — мускульная часть основания большого и указательного пальцев;
- 9 — ладонь

В первом варианте ударной поверхностью является мускульный участок ладони (примерно половина расстояния между основанием мизинца и запястьем), при этом пальцы могут быть прямые или согнуты в фалангах. Удар выполняется рубящим движением от локтя, вкладывая в него вес своего тела, сверху вниз или наотмашь (ладонь обращена вниз). Наиболее эффективны такие удары по тыльной стороне запястья, в середину предплечья между запястьем и локтем, по бицепсу, по боковой стороне или тыльной части шеи, по горлу чуть ниже «адамова яблока», по почкам или основанию позвоночника, в промежность, если противник находится сзади.

Во втором варианте ударной поверхностью является мускульный участок ладони, находящийся под основанием указательного пальца. Удар выполняется по принципу стандартного удара кулаком сбоку, однако особой мощностью не отличается и применяется для поражения шеи, верхней губы или горла, может выполняться как удар снизу в пах.

Удар тыльной стороной костяшек пальцев является хлестким, расслабляющим, ослепляющим или нокаутирующим ударом. Может выполняться:

- наотмашь, в голову или туловище противника;
- с разворотом вокруг своей оси наотмашь (бэкфист), в голову противнику;
- назад вверх по носу и назад вниз в промежность, если противник находится на близкой дистанции сзади.

Удар мускульной частью ладони, расположенной между основанием большого и указательного пальцев, наносится в основание носа или по гортани.

Удар ладонью или ладонями по ушным раковинам наносится при подходе спереди и сзади, вызывая у противника сильное головокружение, потерю равновесия, а нередко разрыв барабанной перепонки.

Удары пальцами (расположенными в различных сочетаниях), как правило, наносятся в легкоуязвимые места и могут носить короткий тычковый или размашистый, амплитудный характер. Примером таких ударов могут быть (рис. 5):

- тычок прямым указательным пальцем в нагрудную впадину сверху вниз под углом 45°. Он может вызывать у противника сильный кашель, сильное слезотечение, а иногда, при сильном ударе, горловое кровотечение или обморок (рис. 5-1);
- тычковый удар прямыми указательным и средним пальцами в глаза, ослепляет противника (рис. 5-2);
- тычковые удары прямыми плотно сжатыми пальцами, пальцами, собранными в пучок, или выпрямленным и прижатым сверху к остальным большим пальцем, нанесенные в глаза, солнечное сплете-

ние по печени, селезенке или почкам, также являются весьма эффективным средством поражения противника (рис. 5-3, 4, 5).

Размашистые, амплитудные удары, выполняемые в различных направлениях по вертикальной плоскости, по принципам биомеханики ударов сбоку и наотмашь, характерны для ударов, наносимых кончиками пальцев, особенно если они «вооружены» ногтями.

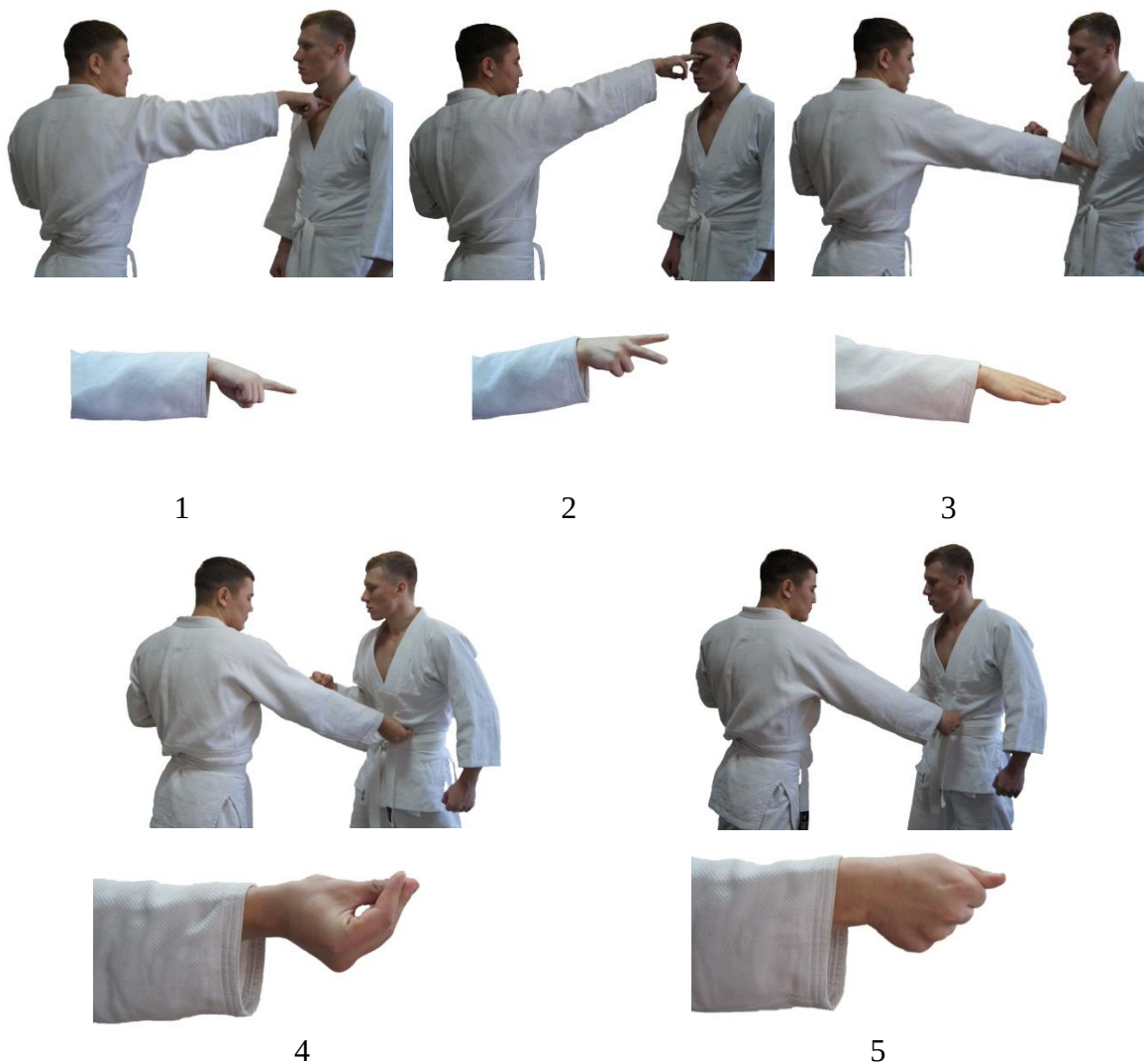


Рис. 5. Удары пальцами:

- 1 – удар прямым указательным пальцем;
- 2 – удар указательным и средним пальцами;
- 3 – удар прямыми плотно сжатыми пальцами;
- 4 – удар пальцами, собранными в пучок;
- 5 – удар большим пальцем, прижатым сверху к остальным

7.3. Удары рукой, вооруженной холодным оружием или предметами, его заменяющими

Удары рукой, вооруженной холодным оружием, и предметами, его заменяющими, выполняются по пяти основным направлениям:

сверху, прямо, сбоку, снизу и наотмашь. Они могут иметь и смешанные варианты, такие как: сверху сбоку, прямо вниз или вверх, сбоку сверху или снизу, наотмашь вверх или вниз. Удары вооруженной рукой сверху, прямо, сбоку и снизу сохраняют биомеханическую основу техники основных ударов бокса.

По виду и хвату оружия можно прогнозировать возможные варианты траектории нанесения ударов. Так, если холодное оружие, по форме напоминающее нож, расположено в руке лезвием от большого пальца, то наиболее вероятной траекторией атаки будет колющий удар снизу, прямо или сбоку, а также размашистые режущие удары в различных направлениях перед собой. Если нож расположен в руке лезвием от мизинца, то наиболее вероятной траекторией атаки будет колющий удар сверху и наотмашь.

Кроме того, хват ножа может быть комбинированным, когда рукоятка зажата лезвием вниз между средним и безымянным пальцами, что позволяет быстро менять хват ножа лезвием от большого пальца к хвату лезвием от мизинца и наоборот.

7.4. Стойки, дистанции, передвижения как основа успешного освоения ударной техники и технико-тактических действий раздела «Боевые приемы борьбы»

Понятия «стойка», «передвижения» и исполнение технических действий, связанных с ними, являются основой техники практически любого вида спорта. На них формируются базовые умения и навыки выполнения технико-тактических действий, составляющих суть конкретного вида спорта.

Так, в спортивной гимнастике стойкой называется вертикальное положение тела с разным положением рук и ног. Существует множество различных стоек, которые, как правило, являются исходным, промежуточным или заключительным положением тела при выполнении различных физических упражнений. Например, основная (строевая) стойка, стойка ноги врозь, стойка на правом (левом) колене, стойка на коленях и т.д. Точно так же различные способы передвижения являются базовыми для выполнения тех или иных физических упражнений в движении: передвижение шагом, строевым шагом; передвижение бегом и бегом различными способами; передвижение прыжками и т.д.

Характеризуя базовую технику физических упражнений, В.П. Платонов отмечал, что «...к базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно активное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил» [82].

Неслучайно поэтому стойки, передвижения и дистанции (еще одно понятие, характерное для всех видов единоборств) являются основой формирования базовой техники специальных двигательных умений и навыков сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, направленных на силовое принуждение, обеспечение мер личной и общественной безопасности. Для успешного и эффективного выполнения любого технико-тактического действия, составляющего раздел «Боевые приемы борьбы», необходимо:

- наличие естественной, удобной стойки, позволяющей сохранять равновесие в любой фазе выполнения технико-тактического действия, причем в процессе выполнения данных двигательных действий стойка может и должна логично трансформироваться из одной в другую и обратно;

- эффективно использовать дистанцию до противника с учетом своих физических и антропометрических возможностей или приводить ситуацию к дистанции, удобной для проведения своих защитных, атакующих и контратакующих технико-тактических действий;

- уметь рационально двигаться в процессе выполнения защитных, атакующих и контратакующих технико-тактических действий.

Как и в спортивной практике, стойки на этапе базовой физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей можно классифицировать по двум признакам:

- высокая, средняя и низкая стойки;

- левосторонняя, правосторонняя и фронтальная стойки.

Высокая, средняя и низкая стойки в большей степени характерны для ведения единоборства в захвате.

Левосторонняя, правосторонняя и фронтальная стойки характерны для ведения единоборства как в захвате, так в ударном и комплексном единоборстве. Многолетняя педагогическая практика показывает, что при подготовке сотрудников полиции (курсантов и слушателей) к применению боевых приемов борьбы, связанных с ударной техникой, используются стойки, сохраняющие элементы боевой классической стойки боксера. Ранее мы уже отмечали, что это исторически сложилось в процессе формирования боевого раздела самбо. Основное требование, предъявляемое к стойке в боксе, – максимум расслабленности с возможностью быстро реагировать на все внешние изменения в обстановке боя, быстро переходить от обороны к атаке и наоборот.

Прежде чем приступить к освоению техники выполнения боевых приемов борьбы и технико-тактических действий, у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей необходимо сформировать умение принимать боевую стойку и передвигаться с ее сохранением или видоизменением в любой фазе данных двигательных действий, а затем в процессе обучения совершенствовать эти умения до уровня навыка.

Под боевой стойкой сотрудника ОВД, курсанта и слушателя следует понимать универсальное исходное положение, принимаемое непосредственно перед противником или в ответ на его действия (захват, удар), позволяющее быть в боевой готовности, а также без лишних движений применять как наступательные, так и оборонительные действия.

Манера держаться в боевой стойке во время осуществления мер по силовому принуждению или действий по обеспечению личной и общественной безопасности у каждого опытного сотрудника полиции может быть индивидуальной. Индивидуальность боевой стойки зависит, прежде всего, от физических и психологических особенностей сотрудника ОВД, курсанта и слушателя. Она помогает ему в условиях экстремальной ситуации с наибольшим успехом использовать свои физические качества и антропометрические данные.

Однако в процессе базового обучения индивидуализация боевой стойки недопустима [16]. Вначале сотрудника ОВД, курсанта и слушателя необходимо обучить основной, классической стойке. И лишь освоив ее, в процессе дальнейшего совершенствования техники выполнения боевых приемов борьбы и технико-тактических действий сотрудник ОВД, курсант и слушатель может «построить» собственную индивидуальную стойку в соответствии со своими физическими, антропометрическими и психологическими особенностями. В противном случае он может приобрести неправильные навыки, которые, в свою очередь, впоследствии не позволят в полном объеме и с должным качеством осваивать и совершенствовать более сложные приемы и технико-тактические действия раздела «Боевые приемы борьбы».

Для сотрудников ОВД, курсантов и слушателей с более сильной правой рукой целесообразно в качестве основной (боевой) стойки на первоначальном этапе обучения выбрать левостороннюю стойку. И, естественно, для сотрудников ОВД, курсантов и слушателей с более сильной левой рукой – правостороннюю стойку.

Левосторонняя боевая стойка – это положение, когда сотрудник ОВД, курсант и слушатель стоит вполоборота, левой стороной туловища вперёд, к противнику (рис. 6). Тем самым, обеспечивается более удобное исходное положение для нанесения сильных ударов правой рукой.



Рис. 6. Левосторонняя стойка

Ступни ног расположены параллельно и повернуты, по отношению к противнику, вполоборота вправо. Правая нога находится от левой на полшага сзади. Ноги чуть согнуты в коленных суставах, туловище выпрямлено, живот слегка втянут. Вес тела равномерно распределён на обеих ногах, с опорой о пол передними частями обеих ступней. Данное положение дает оптимальную возможность для сохранения устойчивого положения и позволяет свободно делать шаг в любую сторону, любой ногой. Если в процессе двигательного действия необходимо увеличить устойчивость, то следует увеличить площадь опоры за счет увеличения расстояния между ногами, по длине и ширине. Но при этом понижается подвижность. Уменьшение площади опоры, расстояния между ногами, в свою очередь, повышает подвижность, но уменьшает устойчивость.

Голова при этом слегка наклонена вниз.

Подбородок, с левой стороны, прикрыт левым плечевым суставом и кистью одноименной руки, которая поднимается на уровень плечевого сустава, локоть опущен вниз, при этом предплечье защищает левую часть туловища, а также область сердца. Такое положение левой руки позволяет не только надежно защищать левую сторону головы и туловища, но и быстро наносить прямой и боковой удары.

Правая рука, согнутая в локте, свободно держится у правого бока, кистью защищая подбородок с правой стороны, а опущенным вниз предплечьем защищает область печени и солнечного сплетения. Из этого положения правой рукой можно наносить сильные акцентированные удары, полностью используя силу поворота туловища.

Для того чтобы научиться быстро принимать основную боевую стойку, необходимо из положения основной строевой стойки поднять руки, согнутые в локтях, к подбородку и сделать шаг правой ногой вправо на ширину плеч. Затем по оси, параллельной оси направления

левой стопы, перенести правую ногу назад, на расстояние, примерно равное ширине плеч, и развернуться на передних частях стоп направо, примерно на 45°.



Рис. 7. Правосторонняя стойка

Правосторонняя боевая стойка является зеркальным отображением левосторонней стойки. Все положения и технические действия, выполняемые из правосторонней стойки, аналогичны техническим действиям, выполняемым из левосторонней стойки (рис. 7).

Фронтальная стойка является упрощённым вариантом боевой стойки, как правило, она используется в ближнем бою, в котором, умело перемещая центр тяжести с одной ноги на другую, удобно наносить удары, применяемые в классическом боксе, – снизу и сбоку, а также наносить нестандартные удары различными частями руки.

Фронтальная стойка – это положение, когда сотрудник ОВД, курсант и слушатель стоит на слегка согнутых в коленных суставах ногах. При этом ступни ног параллельны, расположены друг от друга примерно на расстоянии ширины плеч. Живот втянут. Голова наклонена вперед и опущена подбородком на грудь. Руки согнуты в локтях. Кисти рук прикрывают подбородок слева и справа. Предплечья защищают туловище. Вес тела равномерно распределён на передних частях ступней обеих ног (рис. 8).

В практике применения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями физической силы, силового принуждения, осуществления действий по обеспечению личной и общественной безопасности важное значение имеют умения:



Рис. 8. Фронтальная стойка

– быстро и точно определять расстояние (дистанцию) до противника;

– своевременно выходить или уходить на дистанцию, необходимую для эффективного проведения действий защиты, атаки или контратаки.

В практике единоборств различают три дистанции: дальнюю, среднюю и ближнюю.

Дальняя дистанция – это расстояние между соперниками, с которого, находясь в боевой стойке, можно наносить удары руками с шагом вперед.

Средняя дистанция – это расстояние между соперниками, с которого, находясь в боевой стойке, можно наносить удары руками, не делая при этом шага вперед.

Ближняя дистанция – это расстояние между соперниками, с которого можно наносить короткие удары руками (короткие прямые, боковые и снизу).

Расчет дистанции – один из самых трудных навыков, приобретаемых только постоянной целенаправленной отработкой различных ударов и практикой участия в учебных и соревновательных поединках. Сотрудник ОВД, курсант и слушатель должен уметь индивидуально рассчитывать дистанцию для нанесения того или иного удара соразмерно длине своих рук, росту и длине шага, а также прогнозировать дистанцию возможного нападения противника исходя из визуального анализа его антропометрических данных и манеры поведения. Умение рассчитывать дистанцию для своих ударов, дает больше возможностей наносить их точно и дозированно, с нужной силой.

Основной акцент в ситуациях применения ударной техники на дальней дистанции, при левосторонней стойке, выпадает на левую руку. Этой рукой удобно начинать атаку и встречными ударами останавливать атаку противника. Удар правой рукой из этой стойки проходит более длинный путь, чем левой, поэтому он наиболее целесообраз-

разен в неожиданных ситуациях или, когда защита противника «раскрыта». В процессе силового столкновения с более сильным противником или несколькими противниками дальняя дистанция позволяет в большей степени обезопасить себя от нападающих ударов, используя быстрое передвижение.

Средняя дистанция наиболее характерна для ситуаций, в которых могут оказаться сотрудники ОВД, курсанты и слушатели в процессе выполнения задач оперативно-служебной деятельности, когда в результате вербального контакта или в силу других обстоятельств субъект, к которому будут применяться меры физического принуждения, или потенциально нападающий оказывается на расстоянии вытянутой руки. Средняя дистанция целесообразна для нанесения одиночных и серийных прямых и боковых ударов как с левой, так и с правой руки. Нахождение на данной дистанции требует максимальной концентрации внимания, так как с нее удобно не только наносить удары самому, но можно подвергнуться и неожиданным нападающим ударам.

Ближняя дистанция позволяет наносить как одиночные, так и серийные удары с обеих рук. В основном для данной дистанции характерны удары снизу и сбоку. Удары целесообразно наносить за счет регулирования расстояния до противника, больше или меньше сгибая и разгибая руки; движениями туловища, перемещая опору с ноги на ногу, а также делая уклоны и пользуясь небольшими шагами для того, чтобы преследовать противника или отходить от него. Стойка при этом, как правило, фронтальная или близкая к ней основная левосторонняя (правосторонняя) с чуть выставленной вперед ногой.

Дистанция не может быть категорией застывшей, постоянной. В условиях применения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями физической силы, мер физического принуждения, действий, направленных на обеспечение личной и общественной безопасности расстояние между ними и правонарушителями постоянно меняется, поэтому для выхода на ту или иную дистанцию проведения боевых приемов борьбы вообще и нанесения ударов в частности необходимо научиться правильно передвигаться. Можно сказать, что целью передвижения с выходом в боевую стойку является сохранение нужной дистанции до противника для эффективного проведения своих технико-тактических атакующих, контратакующих и защитных действий.

Быстрота и точность движения ног, согласованная с движениями туловища и рук, умение рассчитывать время и дистанцию играют основную роль как при выполнении ударов, так и при проведении действий защиты. Сотрудники ОВД, курсанты и слушатели в процессе применения мер принуждения или обеспечения личной и общественной безопасности не должны находиться

в статическом положении. Необходимо уметь быстро, технично и рационально передвигаться по местности в процессе осуществления действий по обеспечению собственной защиты, выходя на дистанцию для проведения атакующего боевого приема борьбы, а также во всех фазах выполнения самого боевого приема борьбы.

Передвижения для восстановления дистанции, а равно и для того, чтобы находить удобные исходные положения для выполнения ударов и приемов защиты, осуществляются легкими боксерскими шагами, которые по мере необходимости могут выполняться во все стороны. Боксёрский шаг – самый простой и рациональный вид передвижения. Он применяется:

- для сближения с соперником и проведения атаки ударами или захватом;
- как ложный вызов соперника на атаку в целях проведения контратакующего действия;
- для сохранения защитной дистанции;
- для проведения приема защиты или нападения.

К.В. Градополов (1951) [16] назвал такой шаг скользящим шагом.

Техника передвижения скользящим шагом осуществляется с опорой на передние части ступней. Передвижения могут осуществляться как со сменой боевой стойки, так и без смены, а также одиночными, сдвоенными и слитными скользящими шагами, непрерывно следующими друг за другом.

Для передвижения одиночным шагом вперед в левосторонней стойке, не меняя ее, необходимо сделать шаг вперед левой ногой, после чего подтянуть правую ногу, восстанавливая исходную боевую стойку. По аналогичной схеме, непосредственно из боевой стойки, выполняются одиночные шаги во всех направлениях. Из левосторонней стойки шаг назад делается правой ногой, шаг влево – левой, вправо – правой. Таким образом, первый шаг всегда делает нога, стоящая ближе к направлению движения.

Схема элементов передвижения в различных направлениях (рис. 9) наглядно показывает необходимость сохранения после каждого шага определенного расстояния между стопами ног для поддержания устойчивого, равновесного положения тела. В идеале расстояние между стопами, по длине и ширине, должно быть постоянным до начала передвижения и после. Такое сохранение боевой стойки позволяет в любой момент свободно делать следующий шаг в любую сторону. Но длина самого шага зависит от дистанции, на которую необходимо выйти для проведения защитных, атакующих или контратакующих действий.

Во всех случаях, когда вышагивающая нога отрывается от опоры, равновесие временно теряется. Сохранение центра тяжести тела

в устойчивом положении имеет непосредственное значение для поступательного движения в заданном направлении. Для уменьшения времени безопорного положения тела толчком от опоры другой ногой увеличивается скорость шага. Равновесие тела восстанавливается в тот момент, когда вышагнувшая нога опускается на опору, а вторая нога подтягивается в положение, аналогичное исходному положению.

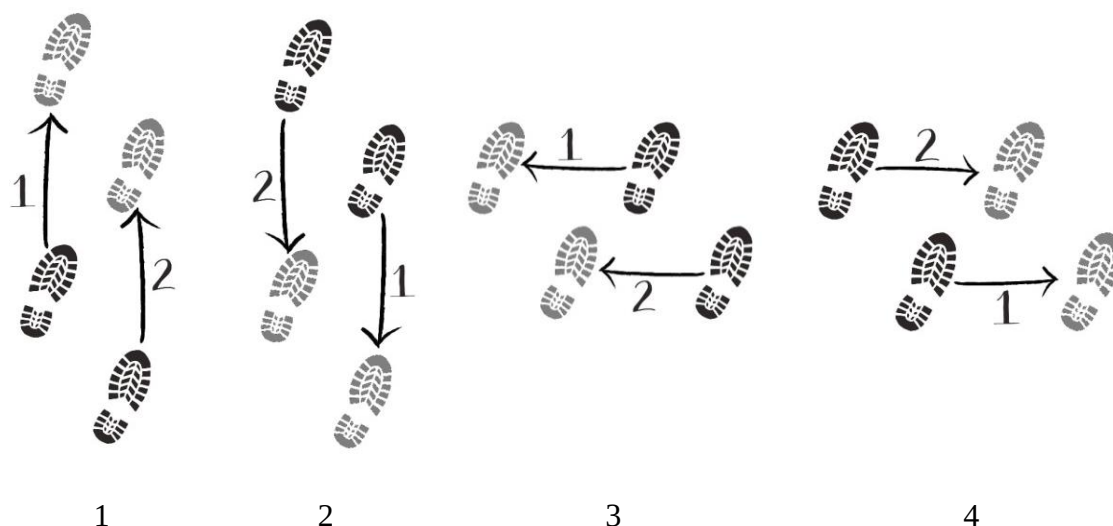


Рис. 9. Схема элементов движения на один шаг в разных направлениях (1 – вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо), без смены боевой стойки

При выполнении двойных или слитных, чередующихся друг за другом, в заданном направлении, шагов, для более надежного сохранения равновесия тела, целесообразно вышагивания вперед стоящей к направлению движения ногой выполнять более короткие (примерно в полшага одиночного движения). Вышагивающая нога, как показано на рис. 10, вначале делает полшага, затем подтягивается другая нога; сразу вслед за этим нога, начавшая движение, делает еще полшага и т.д. В результате получается непрерывное скользящее движение.

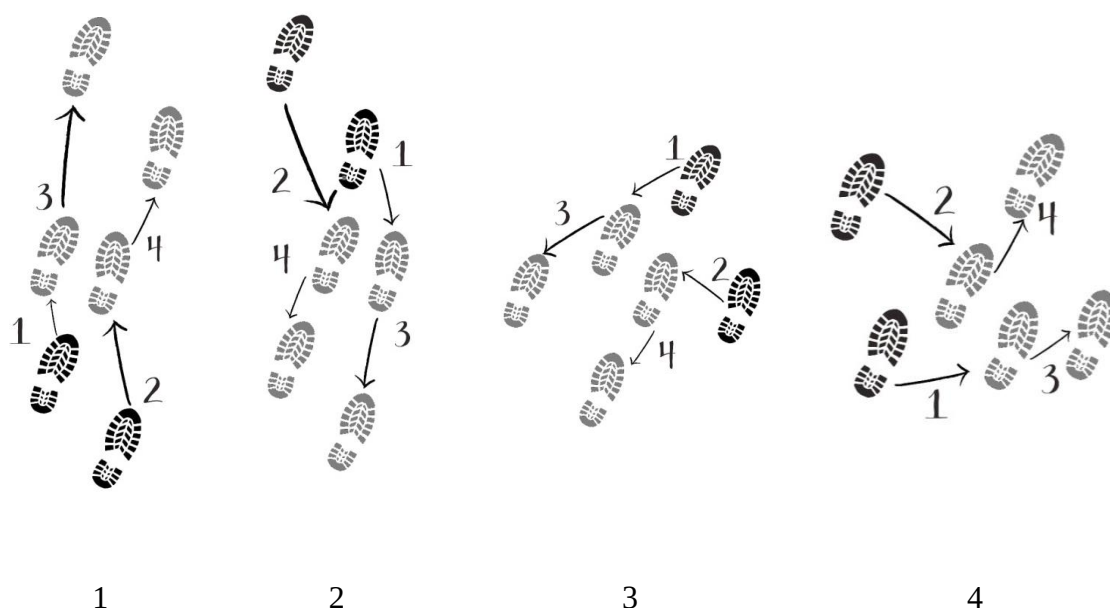


Рис. 10. Схема элементов движения на два шага в разных направлениях (1 – вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо), без смены боевой стойки

Движение вперед со сменой боевой стойки, то есть с переходом из левосторонней стойки в правостороннюю, должно начинаться с отталкивания передней частью стопы сзади стоящей правой ноги от опоры, с последующим шагом вперед для принятия положения правосторонней стойки. Опорная нога, в данном случае левая, остается на месте. Но для сохранения равновесия она разворачивается носком влево, примерно на 90° . Аналогично оттолкнувшись, теперь уже сзади стоящей левой ногой можно перенести ее вперед, принимая положение левосторонней стойки. Таким образом, осуществляется поступательное движение вперед, при этом поочередно принимается левосторонняя или правосторонняя боевая стойка. Для наглядности на рис. 11 представлена схема движения вперед со сменой боевой стойки.

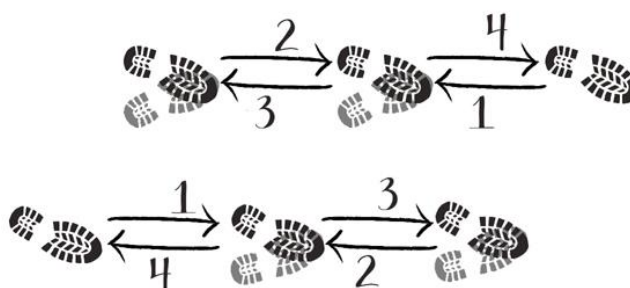


Рис. 11. Схема элементов движения вперед со смены боевой стойки

Движение назад со сменой боевой стойки начинается отталкиванием впереди стоящей ногой от опоры и переносом ее назад в опорное положение.

В современных единоборствах наравне с перемещением скользящим шагом различают, производные от них, передвижения вышаги-

ванием и челночное передвижение. Основным условием при выполнении всех видов передвижений является строгое соблюдение основных положений боевой стойки.

Передвижение вышагиванием называется «экономичный боксёрский шаг» с оставлением одной ноги на месте. Вышагивание, как правило, применяется при атаке одиночным ударом или как техническое действие для подготовки к атаке и вызова противника на атаку. Передвижение вышагиванием выполняется из боевой стойки движением ближней к направлению движения ногой и возвратом этой ноги в исходное положение сразу же после выполнения технико-тактического действия (рис. 12).

Челночное передвижение состоит из слитных, чередующихся, противоположно направленных двух или более шагов (вперед-назад и т.д.). Такое передвижение позволяет выполнять быстрое перемещение с дальней дистанции на дистанцию выполнения ударов и возврат обратно на дальнюю дистанцию. Челночное передвижение начинается вышагиванием впереди стоящей к направлению движения ногой с незамедлительным подшагиванием к ней другой ногой, с целью восстановления боевой стойки, и завершается возвратом в исходное положение тем же способом в обратном порядке.



Рис. 12. Схема элементов движения вышагиванием вперед

Не менее важным компонентом передвижения в процессе применения мер принуждения, обеспечения личной и общественной безопасности сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями является умение сохранять направление боевой стойки по отношению к передвигающемуся противнику, так, чтобы он всегда был напротив, в поле зрения. Это достигается за счет поворотов по отношению к противнику. Повороты можно делать на любой ноге. Они выполняются с переносом центра тяжести тела на переднюю часть ступни опорной ноги. Если при повороте опираться, например, на левую ногу, вокруг которой и делается поворот, то правая нога вместе с поворотом туловища в сторону противника подставляется вперед при повороте налево или отставляется назад при повороте направо, до положения принятия боевой стойки. Этим восстанавливается боевое направление стойки по отношению к противнику (рис. 13). Быстрый поворот туло-

вища вокруг опорной ноги облегчает движение другой ноги, переставляемой вперед или назад.



Рис. 13. Повороты в боевой стойке (1 – налево сотшагиванием назад, 2 – направо вокруг опорной ноги, 3 – из боковой стойки в прямую, 4 – из боковой стойки в прямую с шагом назад)

Характер передвижения в ближнем бою отличен от передвижения на дальней и средней дистанции, где расстояние до противника сокращается за счет длины шага – от полушага до шага, превышающего обычную длину. В ближнем бою дистанция до противника также регулируется работой ног, но в этом случае в основном используются одиночные мелкие шаги и повороты. При этом боевая стойка должна быть чуть ниже (ноги более согнуты в коленных суставах), чем при работе на дальней и средней дистанциях, что помогает сохранять большую устойчивость.

Таким образом, формирование умений и навыков всегда помогает сохранять оптимальную боевую стойку и за счет рациональных перемещений – находить нужную дистанцию для эффективного осуществления своих технико-тактических действий, что позволит в дальнейшем сотрудникам ОВД, курсантам и слушателям совершенствовать свои двигательные навыки в выполнении боевых приемов борьбы. Данные навыки, как минимум, должны совершенствоваться до уровня, когда каждое предыдущее движение будет подготовительным для следующего.

7.5. Техника выполнения стандартных ударов руками

Прежде чем приступать к описанию техники выполнения стандартных ударов – прямо, сбоку и снизу, необходимо отметить общие для всех этих ударов особенности техники.

Во-первых, техника выполнения ударов руками, их сила и точность во многом зависят от рациональной координации движений, которую должны усвоить сотрудники ОВД, курсанты и слушатели в процессе обучения. Под правильной рациональной координацией движений в данном случае понимается оптимальное использование силы мышц тела (ног, туловища, рук), участвующих в выполнении конкретного удара, и веса тела сотрудника ОВД, курсанта или слушателя, проводящего данный удар.

Во-вторых, силу и скорость любого удара повышает последовательное включение в его выполнение больших мышечных групп и максимальное напряжение всех мышц, участвующих в ударе, в момент непосредственного соприкосновения ударной поверхности с целью.

В-третьих, в любом ударном движении выделяются две основные части: в первой части осуществляется разгон всех звеньев тела, участвующих в ударном движении, во второй – происходит последовательное торможение звеньев тела снизу вверх за счет тормозящих действий левой и правой ноги.

В-четвертых, в момент проведения удара необходимо плечо и предплечье бьющей руки направлять в одной плоскости с идущим к цели кулаком, при этом плоскость может быть горизонтальной, вертикальной и наклонной.

В-пятых, при выполнении любого удара плечо наносящей удар руки должно прикрывать подбородок со своей стороны, а кулак свободной (не наносящей удар) руки прикрывает подбородок с другой стороны. При этом локоть свободной руки всегда должен прикрывать туловище. После выполнения удара рука, не задерживаясь ни на мгновение, так же быстро, как наносился удар, возвращается в исходное положение. Возвращение руки осуществляется по кратчайшей траектории в положение, способное обеспечить выполнение как защитных, так и повторных атакующих действий. Правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает дополнительную защиту.

Положительный эффект в обучении и совершенствовании техники выполнения ударов может быть достигнут только в процессе параллельного формирования техники ударов и таких навыков, как чувство дистанции, умение выходить на необходимую дистанцию и сохранение рациональной стойки.

Основными ошибками при выполнении ударов руками являются:

- потеря равновесия при проведении удара;
- нерациональное расположение ног в боевой стойке по ширине и длине;
- нанесение ударов головками IV и V пястных костей кулака (рис. 3);
- отсутствие жесткой фиксации кисти в лучезапястном суставе в момент нанесения удара;
- отсутствие или неакцентированная работа ног (при ударе левой рукой разворот на передней части левой стопы, при ударе правой – на передней части правой стопы).

Техника выполнения прямых ударов кулаком

Прямые удары кулаком применяются в основном на дальней дистанции. Они относительно просты в исполнении, достаточно практичны и эффективны. В единоборстве применяются для атаки, контратаки и удержания противника на дистанции, могут наноситься:

- с места, как одиночные левой или правой рукой в голову и туловище и двойные поочередно левой и правой рукой;
- с вышагиванием вперед, как одиночный удар левой рукой в голову или туловище и двойной поочередно левой и правой рукой;
- с отшагиванием назад, как одиночный встречный удар левой рукой или как вызов для проведения ответного одиночного удара правой рукой;
- в передвижении вперед или назад, без смены боевой стойки, как одиночный или двойной удар левой рукой, двойной удар левой и правой рукой, в голову или в туловище;
- в передвижении вперед или назад, со сменой боевой стойки, как одиночный или двойной удар левой или правой рукой в голову или в туловище.

Для всех прямых ударов характерно расположение кулака по отношению к цели в момент соприкосновения. При этом кулак может располагаться горизонтально, пальцами книзу или вертикально, пальцами вправо при нанесении удара левой рукой, пальцами влево при нанесении удара правой рукой. Но более акцентированным удар будет, если в момент соприкосновения с целью кулак развернут примерно на 45° внутрь от вертикального положения, при этом предплечье должно занимать среднее положение между пронацией и супинацией.

В любом случае каждый из вышеперечисленных вариантов расположения кулака по отношению к цели при выполнении прямых ударов в равной степени естественен и удобен для мышц и суставов предплечья.

Техника выполнения прямых ударов левой рукой

1. Техника выполнения одиночного прямого удара левой рукой в голову с места (рис. 14).

Прямой удар левой рукой в голову из левосторонней боевой стойки выполняется последовательным включением различных звеньев тела в ударное движение:

1) с одновременным разворотом левой стопы пяткой в сторону направления удара, выпрямлением правой ноги в коленном суставе и опорой ее на всю поверхность стопы – создается опережающее движение таза по отношению к плечевому суставу;



Рис. 14. Прямой удар левой рукой с места: 1 – исходное положение; 2 – удар в голову; 3 – удар в туловище

2) с вращательно-поступательным разворотом туловища слева – направо, переносом веса тела на переднюю (левую) ногу – обеспечивается выдвижение левого плеча вперед;

3) кулак левой руки по прямой выбрасывается в направлении цели.

Касание цели кулаком должно происходить в тот момент, когда вес тела перенесен на переднюю часть левой стопы, развернутой пяткой в сторону направления удара (примерно на 90°), которая стабилизирует равновесное состояние тела, проводящего удар.

Правая рука в процессе выполнения этого движения, продолжает прикрывать локтем туловище, предплечьем – солнечное сплетение, а раскрытая ладонь или кулак страхует правую сторону лица от возможного встречного перекрестного контрудара левой руки соперника. Обратное движение начинается с толчка носком левой ноги, посылающего тело назад, при этом левая рука, сгибаясь в локте, возвращается в исходное положение. После удара необходимо мгновенно расслабить мышцы.

Необходимо отметить, что работа ног при выполнении данного удара одинакова для всех ударов левой рукой – прямых, и боковых, и снизу.

2. Техника выполнения одиночного прямого удара левой рукой в туловище с места (рис. 14).

Прямой удар левой рукой в туловище выполняется так же, как прямой левой в голову, только одновременно с разворотом стопы левой ноги следует наклон туловища вперёд вправо, и затем выбрасывается левая рука. Сила удара увеличивается за счёт наклона туловища. Правая рука держится высоко перед подбородком для страховки от левого бокового удара соперника. Голова наклоняется несколько вниз и защищается плечом вытянутой в ударе левой руки от возможного контратакующего удара соперника справа.

3. Техника выполнения одиночного прямого удара левой рукой в голову или туловище с вышагиванием вперед или назад.

Одиночный прямой левой с вышагиванием вперед выполняется с целью достать ударом в голову или туловище противника, стоящего на дальней дистанции, с последующим возвращением в исходную позицию (рис. 15). Для этого из положения боевой левосторонней стойки необходимо сделать левой ногой вышагивание вперед на необходимую дистанцию для эффективного попадания в голову или туловище противника. При этом кулак должен достичь цели практически одновременно с постановкой развернутой в сторону удара (примерно на 90°) левой стопы, которая способствует свободному развороту туловища слева направо и является стабилизатором равновесия тела. После выполнения удара толчком левой стопой от опоры назад принимается исходное положение.



Рис. 15. Прямой удар левой, с вышагиванием вперед: 1 – исходное положение; 2 – вышагивание вперед; 3 – возвращение в исходное положение)

Одиночный прямой левой с вышагиванием назад выполняется с целью встретить ударом в голову или туловище продвигающегося вперед противника, с последующим возвращением в исходную позицию и проведением контратакующего встречного удара другой рукой.

Для этого из положения боевой левосторонней стойки необходимо сделать вышагивание правой ногой назад, с переносом на нее центра тяжести тела. Одновременно с постановкой правой стопы в опорное положение, левая стопа разворачивается на носке направо, в сторону удара, что способствует свободному развороту туловища слева направо, и выполняется прямой удар левой. После выполнения удара толчком правой стопы от опоры вперед принимается исходное положение.

4. Техника выполнения одиночного прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед, без изменения боевой стойки.

Одиночный прямой удар левой в голову с шагом вперед выполняется с целью достать ударом в голову или туловище противника, стоящего на дальней дистанции, с выходом в новую исходную позицию продвигаясь вперед, не меняя боевой стойки. По технике выполнения начало данного удара похоже на технику удара с вышагиванием вперед. Для этого из исходной боевой стойки делается шаг левой ногой вперед на дистанцию, достаточную для проведения эффективного прямого удара. При этом кулак должен достигнуть цели практически одновременно с постановкой развернутой в сторону удара, примерно на 90°, левой стопы, которая способствует свободному развороту туловища слева направо и является стабилизатором равновесия тела. А затем, с быстрым подшагиванием правой ногой вперед, необходимо вернуться в исходную боевую стойку.

5. Техника выполнения двойного прямого удара левой рукой в голову или туловище в движении вперед, без изменения боевой стойки (рис. 16).



Рис. 16. Двойной прямой удар левой рукой в голову в движении вперед

Двойной прямой удар левой рукой в голову или туловище в движении выполняется в целях захвата инициативы и создания предпосылки для выполнения мер непосредственного принуждения. Для этого необходимо выйти на дистанцию прямого удара с места и выполнить его. После этого, не опуская левую стопу на пятку, с возвратом левой руки в исходное положение выполнить шаг левой ногой вперед и с подшагиванием правой ногой провести второй удар левой рукой в цель.

6. Техника выполнения одиночного прямого удара левой рукой в голову с шагом назад без изменения боевой стойки.

Одиночный прямой удар левой рукой в голову с шагом назад выполняется в целях контролируемого сдерживания атакующих действий противника, выхода в новую исходную позицию, продвигаясь назад, или подготовки контратакующих ударов.

Для этого, отталкиваясь левой ногой, необходимо выполнить шаг правой назад. Восстанавливая боевую стойку, подтягивая левую ногу в опорное положение, сразу же развернуть ее на передней части стопы, пяткой вперед, по часовой стрелке, в сторону противника, и провести прямой удар левой рукой навстречу.

Техника выполнения прямых ударов правой рукой

1. Техника выполнения одиночного прямого удара правой рукой в голову с места (рис. 17-2).



Рис. 17. Прямой удар правой рукой: 1 – исходное положение; 2 – удар в голову; 3 – удар в туловище

Прямой удар правой рукой в голову из левосторонней боевой стойки выполняется последовательным включением различных звеньев тела в ударное движение:

1) с одновременной опорой правой ногой на переднюю часть стопы, разворотом пятки вверх и выпрямлением в коленном суставе создается опережающее движение таза по отношению к правому плечевому суставу;

2) с вращательно-поступательным разворотом туловища справа налево, переносом веса тела на переднюю (левую) ногу, обеспечивается выдвижением правого плеча вперед;

3) кулак правой руки по прямой на уровне плеча выбрасывается в направлении цели.

Пятка, голень и бедро правой ноги в момент нанесения удара должны находиться в одной плоскости.

Левая рука в процессе выполнения этого движения продолжает прикрывать локтем туловище, предплечьем – солнечное сплетение, а раскрытая ладонь или кулак страхует левую сторону лица от возможного встречного перекрёстного контрудара правой руки соперника. Обратное движение начинается с толчка носком левой ноги, посылающего тело назад, правая рука, сгибаясь в локте, возвращается в исходное положение. После удара необходимо мгновенно расслабить мышцы.

Необходимо отметить, что работа ног при выполнении прямого удара правой рукой одинакова для всех ударов правой рукой – и прямых, и боковых, и снизу.

2. Техника выполнения одиночного прямого удара правой рукой в туловище с места (рис. 17-3).

Прямой удар правой рукой в туловище выполняется так же как прямой правой в голову. Перенос центра тяжести тела на левую ногу производится главным образом за счёт разворота на носке стопы правой ноги, пяткой вверх, и сгибания правого колена. Правая рука начинает распрямляться, когда правое плечо приближается к положению над левой ступней. Туловище всё время следует за рукой. Правая рука распрямляется по прямой линии от плеча к цели.

Этот удар очень эффективен для того, чтобы остановить соперника и заставить его опустить руки.

3. Техника выполнения одиночного прямого удара правой рукой в голову или туловище с вышагиванием вперед (рис. 18).

Одиночный прямой удар правой с вышагиванием вперед выполняется с целью достать ударом в голову или туловище противника, стоящего на дальней дистанции, с последующим возвращением в исходную позицию. Для этого из положения боевой левосторонней стойки необходимо сделать левой ногой вышагивание вперед на нужную дистанцию для эффективного попадания в голову или туловище противника. При этом кулак правой руки должен прийти в цель практически одновременно с акцентированным разворотом на передней

части правой стопы, пяткой вверх. После выполнения удара, толчком левой стопы от опоры назад принимается исходное положение.



Рис. 18. Одиночный прямой удар правой рукой в туловище с вышагиванием вперед

4. Техника выполнения одиночного прямого удара правой рукой в голову или туловище с шагом вперед.

Одиночный прямой удар правой с шагом вперед выполняется с целью достать ударом в голову или туловище противника, стоящего на дальней дистанции, с выходом в новую исходную позицию, продвигаясь вперед, не меняя боевой стойки. Для этого из исходной боевой стойки делается шаг левой ногой вперед на дистанцию достаточную для проведения эффективного прямого удара. А затем, с быстрым подшагиванием правой ногой, восстанавливая исходную боевую стойку, выполняется прямой удар правой рукой. Кулак должен прийти в цель одновременно с постановкой правой ноги в опорное положение. Наглядно заключительная фаза удара выглядит точно так же, как и при прямом ударе с места (рис. 17).

Техника выполнения прямых ударов поочередно левой и правой рукой

1. Техника выполнения прямых ударов поочередно левой и правой рукой из левосторонней стойки на месте (рис. 19).

Прямые удары поочередно левой и правой рукой могут выполняться в голову и в туловище в различных сочетаниях. Техника таких ударов соответствует технике выполнения одиночных ударов, которые выполняются поочередно без остановки, на высокой скорости, один за другим. Основная сложность освоения данных ударов заключается в синхронной работе мышц рук, ног и туловища, позволяющей своевременно стабилизировать равновесие тела, проводящего удар. Для этого в начальной фазе освоения такого двойного удара необхо-

димо особое внимание уделить акцентированной работе ног. При ударе левой рукой, разворот на левой ступне, правая нога опирается на всю площадь ступни. При ударе правой рукой, левая нога опирается на всю площадь стопы, а правая разворачивается на передней части стопы, пяткой вверх.



Рис. 19. Прямые удары, выполняемые поочередно левой и правой рукой из левосторонней стойки на месте



2. Техника выполнения прямых ударов поочередно левой и правой рукой с продвижением вперед.

Прямые удары поочередно левой и правой рукой с продвижением вперед выполняются в целях поражения активно перемещающегося противника, а также выхода в новую исходную позицию, позволяющую сотруднику ОВД проводить дальнейшие активные действия по физическому принуждению к выполнению своих законных требований. Умение технически и тактически грамотно выполнять такие удары важно для сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, так как в процессе физического противодействия противник может среагировать на первый удар и своевременно уйти на новую дистанцию или, пропустив первый удар, может, инстинктивно уйдя на новую дистанцию, попытаться осуществить контратаку или другие агрессивные действия.

Такие удары могут выполняться без смены и со сменой боевой стойки.

Поочередные прямые удары руками из левосторонней стойки без смены боевой стойки, в зависимости от дистанции до противника, начинаются ударом левой рукой с места или с шагом левой вперед.

В первом случае, при ударе со средней дистанции, с разворотом левой ноги на ступне, наносится прямой удар левой рукой. Затем, не возвращая ногу в исходное положение, отталкиваясь передней частью развернутой левой стопой от опоры, выполняется шаг вперед, позво-

ляющий выйти на дистанцию прямого удара правой рукой. Подтягивая правую ногу и восстанавливая равновесие тела, с постановкой правой ноги на носок в опорное положение выполняется прямой удар правой рукой.

Во втором случае, при ударе с дальней дистанции, удар левой рукой производится с вышагиванием левой вперед, подтягивая правую ногу и восстанавливая первоначальную боевую стойку, с разворотом правой ноги на передней части стопы в опорное положение выполняется прямой удар правой рукой.

Поочередные прямые удары руками из левосторонней стойки со сменой боевой стойки, в зависимости от дистанции до противника, также могут начинаться ударом с места или с шагом вперед.

В первом случае (рис. 20), находясь на средней дистанции от противника, с разворотом правой стопы, пяткой вверх, наносится прямой удар правой рукой. Затем, выполняя шаг правой ногой вперед, необходимо поменять левостороннюю боевую стойку на правостороннюю и выйти на оптимальную дистанцию для проведения второго прямого удара, левой рукой. Правая рука в процессе выполнения шага правой ногой возвращается в положение защиты головы и туловища с правой стороны. С постановкой правой ноги на стопу, левая нога разворачивается, пяткой вверх, с опорой на переднюю часть стопы. Одновременно с этим выполняется прямой удар левой рукой.



Рис. 20. Поочередные прямые удары руками со средней дистанции с продвижением вперед со сменой боевой стойки

Во втором случае, находясь на дальней дистанции от противника, сохраняя руки в положении, защищающем голову и туловище, необходимо выполнить шаг правой ногой вперед, переходя в правостороннюю стойку. С выходом в правостороннюю стойку выполнить прямой удар левой рукой. После этого с шагом левой вперед выйти в левостороннюю стойку и выполнить второй прямой удар правой рукой (рис. 21).



Рис. 21. Поочередные прямые удары руками с дальней дистанции с продвижением вперед со сменой боевой стойки



3. Техника выполнения прямых ударов поочередно левой и правой рукой с продвижением назад.

Прямые удары поочередно левой и правой рукой с продвижением назад производятся в целях:

- выполнения активных оборонительных действий, сдерживающих атакующие действия противника;
- выхода на новую исходную позицию, позволяющую проводить дальнейшие атакующие, контратакующие или оборонительные действия;
- вызова атакующих действий противника для проведения своей контратаки.

Так же, как и удары с продвижением вперед, такие удары могут выполняться без смены и со сменой боевой стойки.

Поочередные прямые удары руками из левосторонней стойки с продвижением назад, без смены боевой стойки, начинаются с шага назад правой ногой на дистанцию, обеспечивающую защиту от атакующих действий противника. С постановкой правой ступни в опорное положение, подтягивая левую ногу, необходимо восстановить боевую стойку. И с постановкой передней части левой стопы в опорное положение выполнить прямой удар левой рукой. В следующий момент, возвращая левую руку в положение защиты, перенося центр тяжести на всю левую стопу и разворачивая правую ногу на передней части стопы пяткой вверх, выполнить прямой удар правой рукой.

Поочередные прямые удары руками из левосторонней стойки с продвижением назад со сменой боевой стойки могут начинаться ударом с места или с шагом назад.

В первом случае, находясь на средней дистанции от противника, с разворотом правой стопы, пяткой вверх, наносится прямой удар правой рукой. Затем, выполняя шаг левой назад, необходимо поме-

нять левостороннюю боевую стойку на правостороннюю и выйти на оптимальную дистанцию для проведения второго прямого удара, левой рукой. Правая рука в процессе выполнения шага левой ногой возвращается в положение защиты головы и туловища с правой стороны.

Во втором случае, уходя от атакующих действий противника, сохраняя руки в положении, защищающем голову и туловище, необходимо выполнить шаг левой ногой назад, переходя в правостороннюю стойку. С выходом в правостороннюю стойку и постановкой левой ноги в упор на переднюю часть стопы выполнить прямой удар левой рукой. После этого с шагом правой назад выйти в левостороннюю стойку и выполнить второй прямой удар правой рукой.

Техника выполнения боковых ударов кулаком

Боковыми ударами кулаком можно начинать и развивать атаку, комбинируя с другими ударами. Они широко используются при контратаках, особенно после защиты шагом в сторону или нырком. Могут использоваться на всех трех дистанциях: дальней, средней и ближней.

В единоборстве боковые удары, так же, как и прямые, могут наноситься с места, с вышагиванием вперед и с отшагиванием назад, в передвижении вперед или назад, без смены и со сменой боевой стойки, как одиночные или двойные, одноименные и разноименные удары, в голову и туловище.

Все боковые удары наносятся согнутой в локтевом суставе рукой, по короткой полукруговой траектории в горизонтальной плоскости, а также под небольшим углом к этой плоскости снизу вверх или сверху вниз. Угол сгиба руки в локтевом суставе, образуемый плечом и предплечьем, определяет величину дистанции, на которой проводится боковой удар. Кулак в момент соприкосновения с целью должен быть развернут вполборота пальцами вниз к себе, достигая цель под прямым углом.

В процессе выполнения боковых ударов перенос веса тела, поворот туловища и движение руки к цели начинаются и заканчиваются одновременно, сливаясь в одно непрерывное и быстрое движение.

Удар сбоку получается особенно эффективным и безопасным для руки, когда он проводится по цели небольшой массы, например, по подбородку противника.

1. Техника выполнения бокового удара левой рукой в голову (рис. 22).

Боковой удар левой рукой в голову состоит из трёх движений. В начальной фазе удара бедро левой ноги поворачивается вперёд, а левое плечо – вправо до центральной линии туловища. Левая рука не двигается с туловищем, а остаётся в первоначальном положении. Од-

новременно производится перемещение веса тела на правую прямую ногу. Затем следует быстрый поворот согнутой левой руки по дуге в направлении правого плеча. При быстром выполнении этого движения рука резко выбрасывается вперёд. В процессе движения левая рука не должна опускаться ниже линии подбородка. К моменту завершения удара вес тела должен находиться на правой ноге. Левая нога, стабилизируя равновесие, опирается на переднюю часть стопы, пятка оторвана от опоры и несколько развернута в сторону удара, левая сторона туловища повернута к сопернику, а левая рука пересекает линию туловища по направлению к правому плечу.



Рис. 22. Боковой удар левой рукой в голову



2. Техника выполнения бокового удара правой рукой в голову (рис. 23).

Из положения левосторонней боевой стойки вес тела перемещается на левую ногу. Затем, за счет разворота правой ноги на переднюю часть стопы, пяткой вверх, следует резкий поворот правого бедра и плечевого пояса в левую сторону. Правый локоть при этом поднимается, и в полусогнутом состоянии рука резко направляется по дуге к цели. Боковой удар согнутой рукой складывается из рывков в трёх различных суставах – плечевом, локтевом и кисти, которые, работая вместе, придают удару максимальную силу.



Рис. 23. Боковой удар правой рукой в голову

3. Техника выполнения боковых ударов в туловище.

Боковые удары левой или правой рукой в туловище наносятся тем же способом, что и в голову, однако туловище при таких ударах наклоняется несколько ниже, ноги сгибаются, изменяется направление бьющей руки.

4. При освоении техники выполнения двойных одноименных или разноименных боковых ударов в голову и туловище, с вышагиванием вперед или отшагиванием назад, в процессе передвижения вперед или назад, без смены и со сменой боевой стойки, в основном необходимо обращать внимание на работу ног. Ноги при этом работают точно так же, как при выполнении аналогичных прямых ударов.

Техника выполнения ударов кулаком снизу

Удары кулаком снизу, как правило, применяются на средней и ближней дистанциях. Они могут наноситься как в голову, так и в туловище, левой и правой рукой, практически без замаха, приобретая значительную силу в момент резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища, выдвигающим бьющую руку к цели, с переносом веса тела на разноименную ногу и незначительным выпрямлением руки к моменту нанесения удара. Траектория удара снизу должна быть направлена не строго вверх, а вверх вперед. Кулак, достигая цели, при этом развернут пальцами вверх.

Тактически удары кулаком снизу целесообразно наносить в тех случаях, когда противник стоит, наклонившись вперед.

В условиях полицейской практики эффективны одиночные удары кулаком снизу, выполненные неожиданно с близкой дистанции как упреждающие действия при попытке оказать сопротивление законным требованиям сотрудника полиции. Они также эффективны

в условиях оказания активного неповиновения, когда применяются как контрудар в сочетании с защитой против атакующих действий со стороны противника или как завершающий удар в серии предыдущих атакующих ударов.

1. Техника выполнения удара кулаком снизу левой рукой (рис. 24).

В начальной фазе выполнения удара снизу левой рукой туловище слегка наклоняется влево вперёд, перенося центр тяжести на левую ногу. В момент удара за счет разворота на передней части левой ступни левое плечо и бедро резко поворачиваются вперёд вправо, центр тяжести при этом переносится на правую ногу. Левая рука, согнутая в локте под острым углом, совершает короткое и быстрое движение снизу вверх по направлению к центральной линии туловища. Когда рука доходит до центральной линии, туловище выпрямляется, и левая рука молниеносно идёт вверх по дуге в цель – туловище или голову противника. Предплечье бьющей руки при этом направлено к цели под прямым углом, а кулак обращен пальцами вверх.



Рис. 24. Удар кулаком снизу левой рукой



2. Техника выполнения удара снизу правой рукой (рис. 25).

В начальной фазе выполнения удара снизу правой рукой туловище слегка наклоняется вправо вперёд, перенося центр тяжести на правую ногу. В момент выполнения удара с разворотом правой стопы правое бедро и туловище резко разворачиваются влево, центр тяжести при этом переносится на левую ногу. Правая рука, согнутая в локте под острым углом, совершает короткое и быстрое движение снизу вверх по направлению к центральной линии туловища. Когда рука доходит до центральной линии, туловище выпрямляется, и правая рука молниеносно идёт вверх по дуге в цель – туловище или голову противника.



Рис. 25. Удар кулаком снизу правой рукой

3. Освоение техники выполнения различных комбинаций и серий ударов кулаками снизу, на месте и в движении целесообразно осуществлять, находясь в короткой боевой стойке, приближающейся к фронтальной. Особое внимание при этом необходимо обратить на рациональный перенос центра тяжести с одной ноги на другую, что позволит в условиях ближнего боя выходить на оптимальную дистанцию для нанесения эффективных ударов.

7.6. Техника выполнения нестандартных ударов руками

Прежде чем приступать к описанию техники выполнения некоторых нестандартных ударов, необходимо отметить, что часть их по биомеханике движений ногами и туловища соответствует технике выполнения стандартных ударов кулаком. Для эффективного проведения таких ударов необходимо выходить в боевую стойку. К ним относятся: удары основанием ладони; удары мышечной частью основания кулака сверху; удары предплечьем и локтем сверху, сбоку, прямо и снизу; удары ребром ладони сбоку и сверху; удары ладонью сверху и сбоку и др.

Для некоторых нестандартных ударов предварительное принятие боевой стойки не требуется. Они могут выполняться неожиданно из произвольной стойки. К таким ударам можно отнести:

- удар наотмашь – мышечной частью основания кулака, тыльной стороной ладони, локтем, предплечьем, плечом или ребром ладони;
- удар назад – локтем, ребром ладони, основанием или тыльной стороной кулака;
- хлестообразные удары – костяшками тыльной стороны кисти.

Удары одним или несколькими пальцами в зависимости от ситуации могут выполняться как из боевой стойки по правилам биомеханики выполнения стандартных ударов кулаком, так и неожиданно из произвольной стойки.

Техника выполнения нестандартных прямых ударов.

К нестандартным прямым ударам можно отнести удары основанием ладони или ладоней (рис. 26). Такие удары носят на ближней и средней дистанции: в подбородок, основание носа, предсердие, солнечное сплетение или подреберье. Основание ладони в момент соприкосновения с целью должно быть как можно более жестким, при этом пальцы слегка согнуты, кисть разогнута. По биомеханике движения удар основанием ладони соответствует технике выполнения классических прямых ударов кулаком.

Техника выполнения ударов рукой сверху.

Удар сверху может быть нанесен мышечной частью основания кулака и ребром ладони по голове, ключице или шее наклоненного вперед противника, а также ладонью сверху по голове. Такие удары наиболее эффективны, когда выполняются дальней рукой, из левосторонней стойки правой рукой, а из правосторонней – левой.

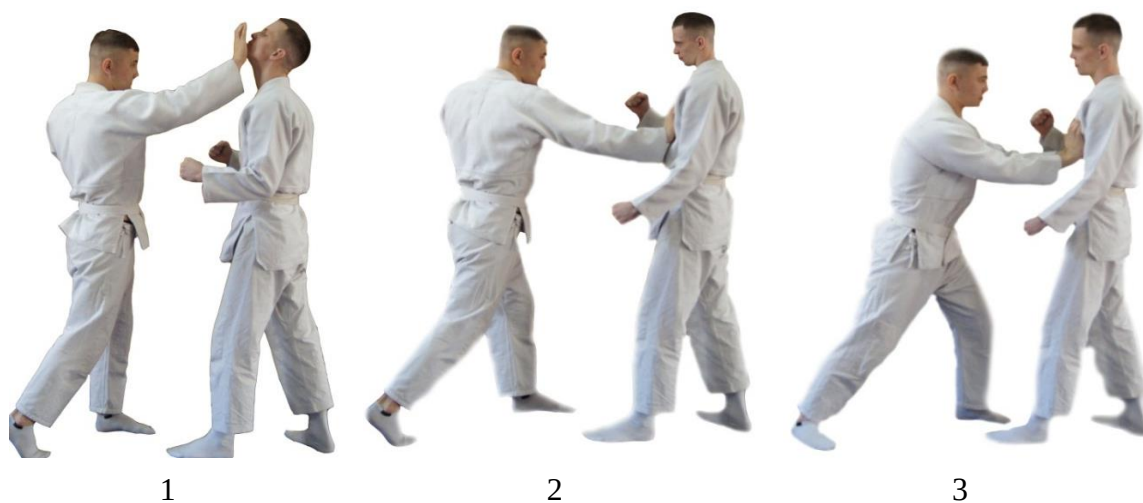


Рис. 26. Удары основанием ладони (ей):

- 1 – в область подбородка и основание носа;
- 2 – в область солнечного сплетения или предсердия, одной рукой;
- 3 – в подреберье, двумя руками



Рис. 27. Удар правым кулаком сверху из левосторонней стойки

В начальной фазе выполнения удара правой рукой из левосторонней стойки с поворотом бедра правой ноги налево плечи разворачиваются так, чтобы локоть руки, выполняющей удар, был направлен вперед, а ударная часть правой руки (мышечная часть основания кулака, ладонь или ребро ладони) направлена к цели (рис. 27). Завершается удар движением предплечья вниз и переносом веса тела на левую ногу. Не следует полностью выпрямлять руку, так как это может привести к травме локтевого сустава и уменьшить силу удара. В конце удара необходимо напрягать все мышцы, участвующие в работе, особенно мышцы кисти и брюшного пресса. Левую руку следует оставлять в положении, обеспечивающем защиту головы и туловища от возможной контратаки ударом справа.

Техника выполнения ударов рукой наотмашь.

Удары наотмашь – это неожиданные отвлекающие удары, позволяющие в следующий момент перейти к основным действиям по силовому задержанию. А в случае, когда соперников больше, чем один, позволяют перехватить инициативу, быстро и надежно на некоторое время вывести одного из них из активных действий. Удары наотмашь могут наноситься тыльной стороной кисти костяшками пальцев, мышечной частью основания кулака и ребром ладони. На базовом уровне освоения техники выполнения ударов наотмашь целесообразно использовать боевую стойку. В дальнейшем отрабатывать технику и тактику их исполнение необходимо из положения произвольной стойки с опущенными вниз руками. По направлению такие удары могут выполняться в горизонтальной плоскости с отклонением вверх или вниз, в зависимости от цели удара. Наиболее эффективным будет удар наотмашь, нанесенный в область головы (нос, висок), шеи (гортань, сонная артерия) или в промежность.



Рис. 28. Удар левой рукой наотмашь из левосторонней стойки

1. Удар левой рукой наотмашь (рис. 28). Для проведения удара наотмашь из левосторонней стойки левой рукой необходимо, разворачивая туловище вправо, вывести локоть левой руки в сторону соперника плечом, направленным в цель, не разгибая в локтевом суставе. Резким движением от локтя выпрямить левую руку влево и, разворачивая в последней части траектории движения ударную поверхность руки к цели, нанести удар по дуге влево назад. Вес тела при этом переносится на левую ногу (можно с небольшим коротким вышагиванием в сторону удара). Рука в локтевом суставе остается слегка согнутой, чтобы избежать травмы локтевого сустава.

2. Удар правой рукой наотмашь (рис. 29). Для проведения удара наотмашь из левосторонней стойки правой рукой необходимо, разворачивая туловище влево, вывести локоть правой руки в сторону соперника плечом, направленным в цель, не разгибая в локтевом суставе. Резким движением от локтя, одновременно с подшагиванием правой ногой в сторону противника, выпрямить правую руку вправо и, разворачивая кулак в последней фазе траектории движения ударной частью к цели, нанести удар по дуге вправо назад. Вес тела при этом переносится на правую ногу. Рука в локтевом суставе остается слегка согнутой, чтобы избежать травмы локтевого сустава.



Рис. 29. Удар правой рукой наотмашь из левосторонней стойки



Рис. 30. Удар рукой с разворотом (бэкфист)

Техника выполнения ударов рукой с разворотом.

При ударе рукой с разворотом (бэкфист) ударной поверхностью являются костяшки основания пальцев с тыльной стороны кулака. Но в некоторых случаях ударной поверхностью может быть мышечная часть основания кулака, тыльная сторона ладони, ребро ладони или локоть.

Удар правой рукой с разворотом из левосторонней стойки начинается с небольшого подшагивания левой вперед в право. Одновременно с этим ступня левой ноги разворачивается на 180°. С переносом центра тяжести на левую ногу, туловище и правая нога разворачиваются вокруг нее в правую сторону на 360°. Правая рука в процессе этого вращения выполняет круговое ударное движение назад к цели. В заключительной фазе данного ударного движения принимается правосторонняя стойка с центром тяжести тела на правой стопе. При этом левая стопа развернута на носке пяткой вверх. Левая рука и правое плечо в процессе всего ударного движения приподняты для страховки головы от возможных встречных ударов (рис. 30).

Техника выполнения ударов локтями.

Удары локтями целесообразно применять в ближнем бою, при ведении поединка в ограниченном пространстве (тамбур и купе вагона, лифт, загроможденное помещение и т.д.) и как контратакующее средство после выполнения приема защиты. В условиях экстремальных ситуаций, силового принуждения к выполнению своих законных требований и обеспечения мер личной безопасности, удары локтями наиболее целесообразно применять женщинам – сотрудникам ОВД и сотрудникам ОВД – мужчинам с незначительными весоростовыми параметрами тела.

По траектории нанесения различают удары локтем прямо, сбоку, сверху вниз, снизу вверх, наотмашь и назад, которые могут выполняться в голову и туловище противника. Удары локтями прямо, сбоку, сверху вниз и снизу вверх наиболее эффективны, когда выполняются из боевой стойки дальней рукой. Ударной частью при выполнении таких ударов является непосредственно локтевой сустав или основание предплечья.

Удары локтем наотмашь и назад могут выполняться неожиданно из произвольной стойки. Они более эффективны, когда производятся с небольшим подшагиванием в сторону удара. Ударной частью при их выполнении является непосредственно локтевой сустав или плечевая кость, сопряженная с этим суставом. Ударной частью при выполнении ударов назад является локтевой сустав.

Характерными ошибками при выполнении ударов локтем могут быть следующие:

- отсутствие защиты в момент выполнения удара или после его завершения;
- удар наносится только за счет движения атакующей руки, без включения в ударное движение мышц туловища и ног;
- отсутствие стабилизации равновесия в заключительной фазе удара из-за несогласованного перераспределения центра тяжести с ноги на ногу и, как следствие, чрезмерное «проваливание» вперед в момент удара.



Рис. 31. Прямой удар локтем в голову и в туловище с подшагиванием вперед

1. Удар локтем в голову или туловище прямо наносится с близкой дистанции на подшагивании вперед или после выполнения защиты отбивом. Из левосторонней стойки целесообразно выполнять удар правым локтем, а из правосторонней – левым. Ноги работают точно так же, как и при прямых ударах кулаком. Основная сила удара локтем при этом направлена не столько справа налево, сколько вперед, что делает его еще более опасным и эффективным (рис. 31, 32).

2. Удар локтем в голову или туловище сбоку так же, как и предыдущий удар, может наноситься с близкой дистанции на подшагивании вперед или после выполнения защиты отбивом. По биомеханическому содержанию данный удар похож на удар кулаком сбоку. При выполнении удара правым локтем из левосторонней стойки, одновременно с вращением туловища влево необходимо полностью согнутую в локте руку послать по горизонтальной дуге снаружи вовнутрь к намеченной цели, дополняя это движение подачей плеча вперед и разворотом одноименной стопы (рис. 33). После удара рука возвращается в исходное положение. Ударной поверхностью является внешняя часть предплечья возле локтевого сустава. Вторая рука при этом прикрывает туловище и голову. Удар наносится без замаха коротким акцентированным движением.

3. Удар локтем сверху вниз выполняется по наклоненному вперед противнику и является наиболее травмоопасным ударом, так как может наноситься, кроме прочих зон, в основание черепа и в область позвоночника. Ударная поверхность – острие локтя (рис. 34). Пальцы кулака в момент достижения цели направлены на себя, а предплечье при этом расположено вертикально. Силу удара можно увеличить за счет наклона корпуса или легкого приседания.



Рис. 32. Прямой удар локтем в туловище после защиты отбивом



Рис. 33. Удар локтем правой и левой руки сбоку в голову

4. Удар локтем снизу вверх (рис. 35) выполняется с близкой дистанции, почти вплотную. Ноги работают так же, как при ударе кулаком снизу. При перемещении веса тела на впереди стоящую ногу и развороте туловища в сторону удара, согнутая в локте рука посылается в цель снизу вверх и вперед. При этом кулак прижимается к плечевому суставу и разворачивается тыльной стороной к точке нанесения удара. Ударной поверхностью является передняя часть локтя. Вторая рука в момент удара находится в защитном положении.



Рис. 34. Удар локтем сверху



Рис. 35. Удар локтем снизу вверх

5. Удар локтем наотмашь используется в основном как контр-атакующий удар при угрозе нападения, захвате или обхвате сбоку или сзади.



Рис. 36. Удар локтем наотмашь

Техника удара локтем наотмашь в голову противника, находящегося сбоку, аналогична технике удара кулаком наотмашь (рис. 36). Только в завершающей фазе удара кулак необходимо развернуть

большим пальцем к себе и прижать к одноименному плечевому суставу. Сила удара достигается за счет подшагивания (одноименной ударной руке) ногой вперед, а также последовательного поворота таза и плеч в сторону намеченной цели.

6. Удары локтем назад (рис. 37) используются в основном как контратакующие удары при угрозе нападения сзади, их также можно успешно применять в процессе выполнения приемов освобождения от захватов и обхватов сзади.



Рис. 37. Удар локтем назад в голову и по туловищу

Техника выполнения хлестообразных ударов.

Хлестообразные удары целесообразно выполнять в область носа или промежности противника, с целью на время его ослепить или дезориентировать. Они выполняются тыльной стороной костяшек пальцев. Могут наноситься как правой, так и левой рукой, по траектории сверху вниз или снизу вверх вперед, в сторону и назад (рис. 38).



Рис. 38. Хлестообразный удар в голову вперед

На базовом уровне освоения техники выполнения хлестообразных ударов целесообразно использовать боевую стойку. А впослед-

ствии отрабатывать технику и тактику их исполнения необходимо из положения произвольной стойки с опущенными вниз руками. Биомеханика движения в данном случае соответствует ударам левой или правой рукой наотмашь. Отличительной чертой этих ударов является лишь заключительная стадия, когда ударная рука резким, хлестообразным движением выпрямляется и, разворачивая кулак в последней фазе траектории движения тыльной стороной костяшек пальцев к цели, наносит удар по дуге сверху вниз.



Рис. 39. Хлестообразные удары
назад вверх и назад вниз из произвольной стойки

В полицейской практике, если неизбежен силовой конфликт, в ситуации, когда сотрудник ОВД противостоит двум или нескольким противникам, один из которых находится на близком расстоянии сзади или сзади сбоку, эффективным средством перехвата инициативы также будет хлестообразный удар. Он выполняется тыльной стороной костяшек пальцев из произвольной стойки (без предварительной подготовки) назад вверх в область носа или назад вниз в область промежности (рис. 39).

8. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ РУКАМИ

Защита от ударов, в том числе и от различных ударов руками, является неотъемлемой частью специальной физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей.

Техника защиты от ударов руками включает в себя шесть видов защиты: подставками, отбивами, уклонами, «нырками», перемещениями и упреждающими ударами. Иногда данные виды защиты могут выполняться в комплексе. Например, защита — подставкой с перемещением, отбивом с перемещением, «нырком» с подставкой и т.д.

Для всех перечисленных видов защит, применительно к полицейской практике, должен действовать ряд важных условий, в соответствии с которыми каждый прием защиты в процессе его выполнения должен:

- «гасить», хотя бы на доли секунды, динамику атакующего действия нападающего, выводя его из равновесия и лишая возможности безостановочно переходить к проведению повторных атакующих действий;

- создавать динамические условия для моментального проведения ответных контратакующих действий, направленных на задержание или поражение противника;

- изучаться в обе стороны, так как на практике атакующие удары нападающий может наносить как левой, так и правой рукой.

Положительный эффект в обучении и совершенствовании техники защиты от ударов наиболее оптимально может быть достигнут в процессе параллельного формирования ударной техники и техники защиты от этих ударов. При этом будет осуществляться дальнейшее совершенствования таких двигательных умений и навыков, как чувство дистанции, умение передвигаться с выходом на необходимую дистанцию и сохранять рациональную стойку. Это, в свою очередь, будет способствовать формированию экономичности движений, которая обеспечивает не только сохранение энергии сотрудников ОВД, курсантов и слушателей в процессе применения физической силы и принятия мер личной безопасности, но и придаёт устойчивое положение их телу, позволяет легко переходить к решению различных ситуационных задач, а именно:

- осуществить незамедлительный переход от защиты к контратаке ударами с последующим выходом на болевой прием в стойке или захват для проведения броска, после чего ограничить свободу передвижения и задержать противника;

- используя частичную потерю равновесия нападающего в процессе выполнения против него защитных действий, незамедлительно осуществить переход на захват и, используя инерцию его движения, перейти на болевой прием в стойке или бросок с последующим ограничением свободы передвижения и проведением задержания;

- незамедлительно увеличить разрыв дистанции после осуществления приема защиты, в целях извлечения и изготовления оружия или специальных средств для применения по назначению и т.д.

Таким образом, можно сделать вывод, что защита от ударов, с позиций практики применения физической силы сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями – это не просто выполнение какого-то одного приема, это комплекс последовательных действий, направленных на задержание и доставление правонарушителей и преступников, с максимальным использованием инерции его напа-

дения или сопротивления. То есть, выполняя любые защитные действия, сотрудники ОВД, курсанты и слушатели для проведения последующего приема силового задержания в большинстве своем должны выполнять захват той или другой руки нападающего или оказывающего сопротивление. В этом случае в процессе обучения приемам защиты от ударов руками и их совершенствования сотрудникам ОВД, курсантам и слушателям необходимо особое внимание уделить формированию тактильной чувствительности. Данное чувство позволяет им в начальной стадии выполнения защитных действий, в момент касания различных частей рук противника своими руками, контролировать и сопровождать эту руку, чувствуя любые изменения в направлении ее движения и напряжение мышц. Это, в свою очередь, позволяет максимально выигрывать в силовом воздействии на противника, используя в своих интересах инерцию и силу его нападения или сопротивления.

При изучении и совершенствовании приемов защиты от ударов руками данное чувство формируется, особенно на начальном этапе обучения, в основном в процессе освоения защиты подставками и отбивами, так как оба эти типа защиты в основном осуществляются движением руки, что приводит к непосредственному контакту с атакующей конечностью.

Защита уклонами и нырками осуществляются в основном за счет движения туловища, а защита перемещением – за счет движения ног. При выполнении этих видов защит, в соответствии с задачами полицейской практики (задержать и доставить), необходимо научить сотрудников ОВД, курсантов и слушателей за счет быстрого перемещения на необходимую дистанцию выходить на захват ближней руки, так как в результате предварительных защитных и контратакующих действий сложно спрогнозировать ответную двигательную реакцию противника.

8.1. Защита от ударов руками подставками

Защита подставками может быть пассивной и активной. Для пассивной защиты подставками характерна статическая стойка или перемещение назад с выполнением подставки под удар ладони, предплечья или плеча. Такая защита не редко рекомендуется некоторыми специалистами различных боевых систем как эффективный способ самозащиты. Но на самом деле она больше подходит для спортивных единоборств, которые проводятся по определенным правилам, где используется не только как защита, но и как тактический прием:

– в поединке равных бойцов как – вызов для проведения контратакующих действий;

– в поединке более слабого бойца с сильным противником как вариант уйти в глухую защиту в надежде, что судья остановит бой и т.д.

В практике применения физической силы сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями пассивная защита подставками совершенно неприемлема, если только в силу обстоятельств не приходится всеми возможными способами защищать жизненно важные органы от преступника, значительно более подготовленного физически, технически и тактически, или группы преступников. Несостоятельность данного варианта защиты, с позиций полицейской практики, в основном заключается в том, что она не предотвращает возможность нападающего незамедлительно после проведения первого атакующего удара выполнять другие атакующие действия, что сразу же дает ему преимущество в сложившейся ситуации.

В условиях применения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями физической силы и обеспечения мер личной безопасности более эффективной и приемлемой для изучения и совершенствования будет защита с выполнением активной подставки. Подставка выполняется на подшагивании вперед, навстречу атакующей конечности противника, тем самым гася энергию и силу атакующего удара в начальной фазе его развития. Центр тяжести противника при жесткой встречной подставке, как правило, перемещается назад к условной границе площади опоры, что лишает его возможности быстро выполнить повторное атакующее действие или перейти в позицию гарантированной защиты. Чтобы это сделать, ему понадобится дополнительное время (возможно, доли секунды) и дополнительные двигательные действия для восстановления равновесия.





Рис. 40. Защита подставками разноименной рукой без смены боевой стойки от ударов руками сверху, сбоку, снизу и наотмашь

В то же время данная защита позволяет защищаемому сотруднику ОВД, курсанту и слушателю, выходя на оптимальную дистанцию, оставаться в динамичном, устойчивом положении, без задержки переходить к контратакующим действиям ударами или захватами для проведения болевого приема в стойке или броска с последующим задержанием и сопровождением.

Защита с применением активной подставки осуществляется в основном движениями ладони или предплечья навстречу удару, с подшагиванием в сторону бьющей руки противника, от ударов сверху, снизу, сбоку и наотмашь.

В принципе в зависимости от выполнения последующей контратаки и приема задержания подставка под удар может выполняться как одноименной, так и разноименной рукой. Но с позиций рациональности и унификации процесса физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей мы бы рекомендовали изучать защиту подставками руками под разноименную руку.

Особенность техники выполнения данной защиты заключается в том, что если защищающийся в момент атаки стоит в левосторонней боевой стойке, то на атаку с правой руки необходимо выполнять подшагивание вперед, не меняя боевой стойки (рис. 40). На атаку левой рукой необходимо делать подшагивание вперед, меняя левостороннюю стойку на правостороннюю (рис. 41).



Рис. 41. Защита подставками разноименной рукой со сменой боевой стойки от ударов руками сверху, сбоку, снизу и наотмашь

8.2. Защита от ударов руками отбивами

Защита отбивами осуществляется отбивом удара, выполняемого атакующей рукой с его первоначального направления в сторону, ладонью или предплечьем одноименной или разноименной руки защищающегося. В принципе отбив может выполняться как внутрь, так и наружу. Однако в целях оптимизации процесса обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей боевым приемам борьбы целесообразно больше внимание уделить защите отбивами разноименной рукой внутрь (рис. 42).



Рис. 42. Защита отбивами от удара сверху

Данная защита эффективна от прямых ударов рукой в голову и туловище, а также от ударов сверху и снизу, так как позволяет вывести нападающего из равновесия, «провалив» его вперед, что в значительной степени затрудняет его последующие атакующие или защитные действия. Такой способ защиты уводит атакующую руку с линии поражения. Он будет целесообразен и в дальнейшем при изучении и совершенствовании защиты от ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими, при защите от угрозы огнестрельным оружием.

Защита отбивом разноименной рукой внутрь будет более эффективной, если ее выполнять в комбинации с перемещением вперед в сторону. Это позволяет защищающемуся сотруднику ОВД, курсанту и слушателю выйти на оптимальную дистанцию, контролируя атакующую руку нападающего, что создает условия для незамедлительного проведения контратакующих действий не только ответным ударом, но и с последующим выходом на прием задержания.

Так же, как и при выполнении защиты подставкой, при защите отбивом, если защищающийся в момент атаки стоит в левосторонней боевой стойке, то на атаку с правой руки необходимо выходить с подшагиванием вперед, не меняя боевой стойки, а на атаку с левой руки – меняя стойку на правостороннюю.

8.3. Защита от ударов руками уклонами

Защита уклонами осуществляется в основном движениями туловища от ударов руками в голову с любого направления. Этот способ защиты заключается в том, что голова посредством наклона туловища отводится с линии атакующего удара. При этом туловище должно отклоняться ровно на столько, чтобы атакующий удар не достиг цели, а прошел бы по касательной траектории. Защита уклонами позволяет сохранить устойчивое положение и моментально перейти к контратакующим действиям.

При уклоне от прямого или бокового удара левой (правой) рукой следует отклонить голову с линии удара в сторону вправо (влево), не отводя взгляда от противника, туловище наклонить вправо (влево) и подать слегка вперед. Вес тела при этом переносится на правую (левую) ногу, а подбородок дополнительно прикрывается левым (правым) плечом (рис. 43).



Рис. 43. Защита уклоном:

- 1 – исходное положение;
- 2 – уклон влево от прямого удара в голову правой рукой;
- 3 – уклон вправо от прямого удара в голову левой рукой

Тактически выполнение защиты от удара уклоном в сторону является исходным положением для контратаки ударом разноименной рукой. Кроме того, момент выполнения непосредственно уклона от прямого удара в голову можно совместить с контратакующим прямым ударом рукой, одноименной руке, выполняющей атакующий удар.

Защита уклоном от боковых ударов, ударов снизу, сверху или наотмашь выполняется уклоном назад. При этом туловище отклоняется назад с переносом центра тяжести на сзади стоящую ногу, слегка согнутую в колене (рис. 44). Уклон назад может сочетаться с одновременным шагом в сторону уклона, если одного уклона недостаточно для того, чтобы избежать удара. В процессе выполнения уклона назад недопустимо запрокидывание головы или туловища

назад, так как это положение тела значительно затрудняет выполнить последующие защитные или контратакующие действия и дает временное тактическое преимущество противнику для проведения повторной атаки.



Рис. 44. Защита уклоном назад от прямого удара в голову с ответной контратакой

8.4. Защита от ударов руками нырками

Защита нырком осуществляется быстрой группировкой тела с подныриванием под руку, атаковую боковым ударом в голову. При выполнении данной защиты тело должно находиться в устойчивом положении, чтобы удобно было перейти к контратакующим ударам или захвату.





Рис. 45. Защита нырком от удара левой рукой сбоку в голову с ответной контратакой



Рис. 46. Защита нырком от удара правой рукой сбоку в голову с ответной контратакой



Выполняя защиту нырком в ответ на боковой удар левой (правой) рукой в голову голова убирается из-под удара движением вниз, которое выполняется за счет резкого приседания на согнутых в коленных суставах ногах. Спина при этом незначительно сгибается, центр тяжести переносится на левую (правую) ногу. Присед выполняется настолько, чтобы убрать голову с линии удара, а атакующая рука могла свободно пройти над головой или лишь слегка задеть ее. Как только атакующая рука проходит над головой, необходимо, выпрямляясь до исходного положения, перенести центр тяжести на правую (левую) ногу (этой ногой можно сделать небольшое подшагивание

вперед в сторону). Таким образом, не теряя противника из виду, выполняется быстрое слитное движение, в котором голова и плечи как бы описывают полукруг (рис. 45, 46).

8.5. Защита от ударов руками перемещениями

Защита перемещением может выполняться от любых ударов. Принцип такой защиты заключается в своевременном уходе с линии поражения ударом, одним или несколькими шагами. При этом должны быть сохранены устойчивое равновесное положение и боевая стойка, которая позволит в следующий момент продолжить действия по защите или, сократив дистанцию в сторону нападающего, выполнить контратакующие действия. В целом по технике выполнения эта защита наиболее сложная, поэтому ее изучение и совершенствование наиболее целесообразно начинать, когда освоены ранее представленные виды защиты.

Защита перемещением основана на скорости и подвижности работы ног, по технике выполнения она ничем не отличается от перемещений вперед – назад – в сторону со сменой или без смены боевой стойки.

В полицейской практике в ситуации, когда сотрудник ОВД подвергается неожиданному нападению с применением различных ударов вооруженной или невооруженной рукой, наиболее целесообразна защита перемещением назад, выполняемая боксерским шагом назад без смены или со сменой боевой стойки. В этом случае данная защита позволяет сотруднику выиграть необходимое время для принятия решения по порядку выполнения своих последующих действий, направленных на дальнейшую защиту или контратаку и задержание.

В случаях, когда сотрудник ОВД заранее видит и может прогнозировать возможную атаку нападающего, наиболее рациональной и эффективной защитой от таких ударов будет защита перемещением вперед в сторону атакующей конечности. Преимущество такой защиты заключается в том, что она позволяет, за счет ухода с линии поражения, вывести атакующего из равновесия и на необходимой дистанции создать себе условия для эффективного контратакующего действия. В данном случае, если удар атакующим наносится рукой (правой), разноименной принятой сотрудником ОВД боевой стойке (левосторонней), то выполняется боксерский шаг вперед в сторону атакующей руки без смены боевой стойки, с разворотом туловища в сторону нападающего. Если же атакующий удар наносится рукой (левой), одноименной принятой сотрудником ОВД боевой стойке (левосторонней), то боксерский шаг вперед в сторону атакующей руки выполняется со сменой боевой стойки, с разворотом туловища в сторону нападающего.

8.6. Защита от ударов руками упреждающими ударами

Защита упреждающим ударом, по сути, является опережающим ударом. Она может осуществляться, с помощью применения стандартных и нестандартных ударов, в момент, когда силового столкновения избежать невозможно, а противник:

- уже принял боевую стойку, но не начал активных атакующих действий;
- пытается принять боевую стойку;
- пытается достать (извлечь), поднять оружие или предмет его заменяющий.

Кроме того, защита упреждающим ударом будет эффективна при групповом нападении, если силового столкновения избежать невозможно. В данном случае упреждающий удар наносится с целью перехвата инициативы и создания благоприятных тактических предпосылок для последующих действий по выходу из создавшейся критической ситуации. В зависимости от ситуации и от взаимного расположения участников конфликта, наиболее целесообразно наносить упреждающий удар противнику:

- являющемуся лидером данной группы;
- находящемуся на доступной и наиболее близкой дистанции;
- наиболее опасному и крупному;
- вооруженному каким-либо оружием или предметами, которые могут быть использованы в качестве таковых.

9. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОВД БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ В СТОЙКЕ

Целью изучения сотрудниками ОВД техники болевых приемов в стойке должно быть овладение способностью выполнять их уверенно, надежно и законно в различных условиях оперативно-служебной и другой деятельности, установленной законом. Высокая степень владения техникой боевых приемов борьбы придает сотрудникам ОВД психологическую уверенность в своих силах, что позволяет даже более физически слабому сотруднику ОВД добиваться от правонарушителя выполнения своих законных требований.

С точки зрения полицейской практики болевые приемы в стойке могут применяться индивидуально или в составе группы сотрудников ОВД:

- как мера быстрого и неожиданного ограничения свободы передвижения правонарушителя или преступника, под воздействием болевого захвата, в процессе заранее планируемого задержания;

– как мера непосредственного принуждения правонарушителя, отказывающегося подчиниться законным требованиям сотрудника ОВД, с целью ограничения свободы его передвижения (контролируя болевым захватом) при доставке по месту назначения;

– как мера самозащиты, в комплексе с другими приемами, в ситуациях осуществления личной или общественной безопасности;

– как быстрое преследование болевым захватом и ограничением свободы передвижения правонарушителя после проведения своих атакующих или контратакующих действий.

Перечень болевых приемов в стойке, регламентированных к освоению сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями действующим Наставлением [70], составляет восемь приемов: загиб руки за спину «толчком», «рывком», «замком» и «нырком», «рычаг руки внутрь», «рычаг руки наружу» и «рычаг руки через предплечье», дожимом кисти («под ручку»). В последние годы все эти приемы входили в перечень ежегодно утверждаемых ДКО МВД России боевых приемов борьбы, предназначенных для проверки у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей уровня владения специальными двигательными умениями и навыками на несопротивляющемся ассистенте по требованию проверяющего на контрольно-проверочных занятиях, инспекторских и контрольных проверках. Это свидетельствует о том, что все болевые приемы в стойке входят в состав обязательной базовой подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей.

Вместе с тем, рассматривая оптимальный перечень болевых приемов в стойке, необходимых сотрудникам ОВД для эффективного применения мер физического контроля правонарушителей, мы бы рекомендовали к освоению еще один прием – «рычаг руки через шею» (в некоторых источниках – через плечи). О целесообразности введения в систему обучения данного болевого приема в стойке свидетельствуют рекомендации по его освоению специалистами, работающими в разные годы в системе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, а также наш собственный многолетний опыт практической работы по обучению сотрудников ОВД, курсантов и слушателей боевым приемам борьбы. Об этом же свидетельствуют биомеханические особенности выполнения данного приема, оценка эффективности и надежности его применения сотрудниками правоохранительных органов в условиях применения физической силы.

Акцентируя внимание сотрудников ОВД, курсантов и слушателей на степени освоенности техники болевых приемов борьбы, необходимо отметить, что по завершении базового этапа подготовки каждый сотрудник ОВД курсант и слушатель должен уметь дифференцировать все эти приемы на слух и выполнять на уровне умения на левую и правую руку ассистента. Это естественно, так как в условиях выполнения силового задержания или осуществления мер

личной безопасности с выходом на болевой прием трудно прогнозировать, в какой боевой стойке будет находиться правонарушитель и с какой руки будет наносить удары, какое положение он примет после выполнения сотрудником ОВД защиты и отвлекающего или контратакующего удара (действия). Поэтому важно формирование умений и навыков выполнения техники болевых приемов в стойке начинать осуществлять на обе руки уже на начальном этапе обучения. Причем освоение приемов будет происходить более успешно, если вначале отрабатывается техника выполнения приемов на неудобную сторону, а затем – удобную. В дальнейшем по мере приобретения навыков выполнения болевых приемов в стойке на несопротивляющемся ассистенте целесообразно переходить к углубленному освоению одного или двух болевых приемов в стойке, наиболее освоенных или понравившихся каждому конкретному сотруднику ОВД, с тем, чтобы он умел, при необходимости, за счет своих защитных, атакующих или контратакующих действий приводить любую ситуацию оперативно-служебной деятельности к условиям, способствующим эффективному осуществлению своего «коронного» приема.

По структуре выполнения все болевые приемы в стойке, кроме приема «ограничение свободы передвижения дожимом кисти» («под ручку»), выполняются по следующему алгоритму: захват или контроль атакуемой руки, отвлекающий (расслабляющий) удар, выведение из равновесия, выполнение основы приема, фиксация подконтрольного положения. Причем необходимо отметить, отвлекающий удар на базовом этапе подготовке целесообразно выполнять ногой, с целью оптимизации количества двигательных действий в процессе проведения приема. Если сотрудник оторвал ногу от опоры и нанес отвлекающий удар, то постановка в следующее опорное положение данной ноги должно быть выполнено в одно движение, удобное для дальнейшего эффективного проведения заключительной стадии приема. На дальнейших этапах подготовки, когда сотрудник научится оптимально передвигаться в процессе выполнения болевого приема в стойке, отвлекающий удар может производиться не только ногами, но руками и головой, или не наноситься совсем, если сотрудник использует при выведении противника из равновесия инерцию его нападения или защиты. В принципе это согласуется с требованиями действующего Наставления (п. 53.4.1.), где отмечается, что структура выполнения боевого приема борьбы в целом и болевого приема в стойке в частности предполагает после выполнения захвата проведение расслабляющего удара или выведение из равновесия.

Таким образом, можно сделать вывод, что отвлекающий удар, конечно же, необходим на этапе начального обучения, при выполнении на уровне умения и в любых случаях, когда происходит остановка

в процессе проведения приема, а его отсутствие при проверке качества освоения приема является грубой ошибкой. Но если болевой прием освоен на уровне навыка, если он является у сотрудника ОВД, курсанта и слушателя, как в спорте называется «коронным» приемом, и выполняется с использованием инерции нападения или сопротивления правонарушителя, то такой удар зачастую бывает лишним, а иногда и просто неуместным. Поэтому при демонстрации такого уровня освоенности техники выполнения приема отсутствие отвлекающего удара не должно считаться ошибкой.

Болевой прием «ограничение свободы передвижения дожимом кисти» («под ручку»), в отличие от описанного в Наставлении [70] силового варианта исполнения (который, конечно же, имеет право на существование), может производиться без отвлекающего удара и с незначительным выведением правонарушителя из равновесия, так как выполняется при подходе сзади, неожиданно и быстро, по ходу естественных сгибов руки правонарушителя.

Однако необходимо отметить, что ни в ныне действующем Наставлении [61, 70], регламентирующем процесс физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, ни в методической литературе, которая разрабатывалась параллельно с ними [32, 33], при описании техники выполнения болевых приемов в стойке не учитывается наиважнейшая фаза проведения приема – выведение противника из равновесия. Получается, что на этом наиважнейшем элементе техники выполнения приема вообще не акцентируется внимание сотрудников ОВД, курсантов и слушателей в процессе обучения. А ведь именно выведение противника из равновесия в реальной ситуации оперативно-служебной деятельности позволяет сотруднику ОВД получать преимущество во времени и силе, что в конечном итоге значительно влияет на эффективность проведения приема.

Требую от сотрудников ОВД, курсантов и слушателей демонстрации болевых приемов в стойке согласно описанию, авторы Наставления, а вместе с ними и некоторые проверяющие уровень физической подготовленности сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, забывают, что выполнение любых боевых приемов, и болевых приемов в стойке в том числе, вариативно. При этом получается, что умения и навыки выполнения болевых приемов в стойке, возможно выработанные у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, нивелируются до уровня базового описания порядка исполнения в стандартных условиях без сопротивления ассистента, которое претендует на свою исключительность. На самом же деле представленное в действующем сегодня Наставлении описание техники выполнения болевых приемов в стойке это лишь определенные и не всегда самые эффективные варианты исполнения этих приемов. Ниже при описании техники выполнения болевых приемов в стойке,

будут отдельно отмечены некоторые нюансы техники этих приемов, изменение которых повысит эффективность их освоения, с учетом дальнейшего их применения в более сложных приемах и двигательных действиях, имеющих атакующий, контратакующий и защитный характер.

Существующий же сегодня подход к процессу обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей болевым приемам борьбы в стойке – делать строго как в Наставлении, в целом негативно сказывается на этом процессе, а нередко порождает неверие в эффективность практического применения данных приемов.

Осваивая технику выполнения болевых приемов в стойке, сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны знать и понимать, что подконтрольное положение правонарушителя с ограничением свободы передвижения выполняется:

- 1) загибом руки за спину после выполнения приемов:
 - «толчком» при подходе сзади;
 - «нырком», «рывком»; «замком» при подходе спереди;
 - «рычагом руки внутрь» при подходе спереди или с боку с последующим переходом на загиб руки за спину;
- 2) опрокидыванием ассистента на спину «рычагом руки наружу», с последующим преследованием болевым приемом в партере загибом руки за спину (они также имеют различные варианты исполнения) и переводом в стойку;
- 3) перегибанием локтевого сустава через опору «рычагом руки через предплечье» или «рычагом руки через шею» (в некоторых источниках – через плечи) при подходе спереди или сбоку;
- 4) дожимом кисти («под ручку») по ходу естественного сгиба при подходе сзади.

Перевод правонарушителя в подконтрольное положение – загиб руки за спину, позволяет сотруднику сопровождать его под воздействием болевого захвата на определенное расстояние или, прижав к любой опоре в вертикальном или горизонтальном положении, применить средства ограничения подвижности.

Болевой прием «рычаг руки через шею» также позволяет выполнять подконтрольное сопровождение правонарушителя на определенное расстояние.

Болевые приемы «рычаг руки через предплечье» и дожимом кисти («под ручку») не совсем приемлемы для подконтрольного сопровождения. Данные приемы целесообразно применять при ограничении свободы передвижения правонарушителя вдвоем, когда один сотрудник выполняет загиб руки за спину, а второй – «рычаг руки через предплечье» или дожим кисти («под ручку»).

Не рекомендуется сотрудникам ОВД, выполняя совместно задержание и сопровождение, проводить два однонаправленных боле-

вых приема борьбы, так как хорошо подготовленный правонарушитель может уйти от таких захватов переворотом вперед или назад, в зависимости от того, какой прием будут применять сотрудники.

В некоторых случаях, когда сотруднику ОВД приходится противостоять нескольким правонарушителям, применение болевых приемов в стойке с приведением одного из правонарушителей в подконтрольное положение нецелесообразно, так как сотрудник может подвергнуться нападению со стороны остальных. В этом случае тактически более правильно будет применять такие болевые приемы в стойке, как загиб руки за спину «рывком» и «нырком», «рычаг руки внутрь» и «рычаг руки наружу», но доводить их только до фазы выведения из равновесия, после чего, добившись для себя более выгодного тактического положения, переходить к нанесению ударов.

В заключение необходимо еще раз подчеркнуть, что в настоящее время большинство болевых приемов борьбы в стойке вариативны. При этом все они имеют классическую структуру выполнения, согласованную с законами биомеханики и биодинамики. Классическая техника исполнения болевых приемов в стойке способствует более быстрому их освоению на начальном этапе обучения и формированию умений и навыков, которые положительно влияют на дальнейшее их совершенствование в комплексе с другими боевыми приемами.

10. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ В СТОЙКЕ

Как и все технико-тактические действия раздела физической подготовки сотрудников ОВД «Боевые приемы борьбы», болевые приемы в стойке должны изучаться поэтапно, последовательно формируя умения и навыки их выполнения от простой демонстрации без сопротивления ассистента до выполнения в комплексе сложных двигательных действий с использованием инерции нападения ассистента или его защиты.

Прежде чем приступить к описанию основ техники выполнения болевых приемов в стойке, необходимо более подробно рассмотреть те фазы болевых приемов в стойке, которые характерны для большинства из них:

1. Осуществление подконтрольного положения атакуемой руки ассистента, где необходимо определиться:

- по основной терминологии, используемой при описании возможных вариантов, выполнения захватов атакуемой руки ассистента;
- по исходному положению обучаемых друг по отношению к другу в процессе базового обучения техники выполнения приемов;

– по необходимости соблюдения различных вариантов боевой стойки в процессе выполнения приемов.

2. Отвлекающий удар и возможные варианты его нанесения.

3. Осуществление подконтрольного положения ассистента загибом руки за спину и возможные варианты его выполнения.

Осуществление подконтрольного положения атакуемой руки ассистента

Ранее в главе 9 обосновывалась необходимость обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей технике выполнения болевых приемов в стойке на правую и левую руку. Поэтому при описании техники выполнения данных приемов далее будет использоваться некоторая специальная терминология. Так, рука, на которую проводится болевой прием, называется атакуемой рукой. При описании техники выполнения контроля атакуемой руки существует понятие – захват одноименной или разноименной рукой. Захват одноименной рукой выполняется правой рукой за правую руку ассистента или левой рукой за левую руку. Соответственно захват разноименной рукой выполняется правой рукой за левую руку ассистента, левой рукой за правую руку. Одноименных захватов может быть всего два – прямым и обратным хватом (рис. 47). Точно так же прямой и обратный хват можно выполнить разноименной рукой (рис. 48).



Рис. 47. Прямой и обратный хват одноименной руки ассистента

Кроме захвата атакуемой руки ассистента ее контроль может осуществляться на уровне тактильной чувствительности. В этом случае атакуемая рука, в процессе выполнения подставки или отбива, удерживается или сопровождается предплечьем либо внутренней или тыльной стороной ладони. Данный вариант контроля атакуемой руки требует от проводящего прием сотрудника ОВД, курсанта или слушателя умения перемещаться в различных направлениях с сохранением

или сменой боевой стойки, которая должно начинать формироваться в процессе предварительного изучения техники выполнения ударов и защиты от них. При изучении техники такого контроля руки ассистента необходимо обращать внимание обучаемых на необходимость, осуществления постоянного контакта с этой рукой от начала выполнения приема до осуществления подконтрольного положения загибом руки за спину.

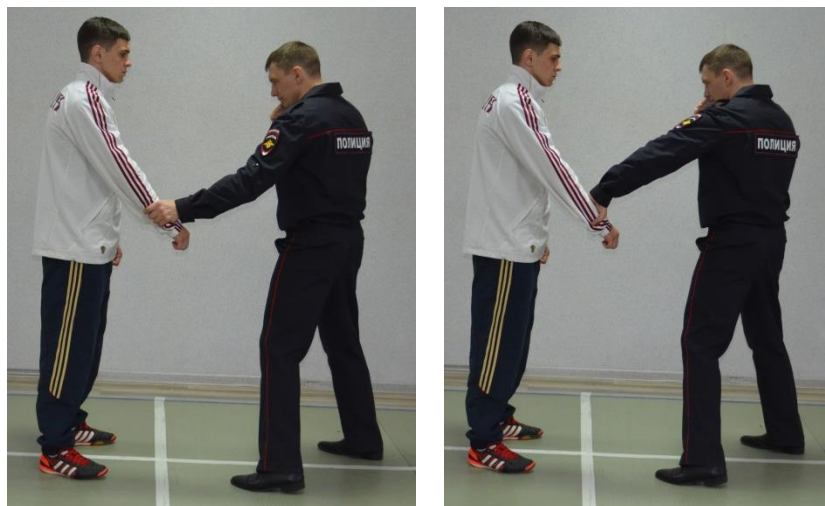


Рис. 48. Прямой и обратный хват разноименной руки ассистента

При освоении базовой техники выполнения болевых приемов в стойке не только многие сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, но зачастую и преподаватели, и инструкторы по физической подготовке, стремясь форсировать процесс обучения и быстрее перейти к изучению более действенных, по их мнению, приемов, допускают как минимум две методические ошибки:

- первая, когда ассистент, на этапе первоначального обучения, протягивает атакуемую руку вперед для захвата, тем самым вынуждая выполняющего прием начинать свои действия с неудобной, более длинной, дистанции, что в последствии при выполнении отвлекающего удара не позволяет принять проводящему прием устойчивое положение (рис. 47, 48);

- вторая, когда на этапе первоначального обучения начинают изучать и отрабатывать болевые приемы в стойке после нанесения ассистентом различных ударов вооруженной или невооруженной рукой, что также вынуждает выполняющего прием начинать свои действия с неудобной дистанции. Кроме того, такая отработка приемов переклюкает внимание изучающего прием на выполнение действий защиты, делая их доминантными, отодвигая на второй план формирование умения по выходу на удобную дистанцию для осуществления захвата или контроля атакуемой руки ассистента.

На этапе базовой подготовки, в процессе формирования умения технически правильно выполнять болевые приемы в стойке, необходимо выполнять два условия:

- соблюдать исходное положение как проводящим прием, так и ассистентом;
- научиться правильно выходить на дистанцию осуществления захвата или контроля атакуемой руки ассистента с сохранением устойчивого положения в боевой стойке.



Рис. 49. Исходное положение перед началом выполнения болевых приемов в стойке на этапе базового обучения

Исходным положением ассистента при освоении техники выполнения болевых приемов в стойке должна быть фронтальная стойка с опущенными вниз вдоль туловища руками (рис. 49-1).

Исходное положение сотрудника ОВД, курсанта, слушателя, изучающего технику выполнения болевых приемов в стойке, на этапе базовой подготовки должна быть левосторонняя боевая стойка (рис. 49-2) или правосторонняя, в зависимости от психомоторных особенностей сотрудника. Оптимальное расстояние до ассистента – один шаг.

Проводящий прием, находясь в левосторонней стойке, для осуществления болевого приема на правую руку ассистента, должен выполнить шаг вперед левой ногой, без смены боевой стойки (рис. 50-2), с тем, чтобы выйти на дистанцию:

- удобную для осуществления контроля атакуемой руки необходимым способом и последующего выполнения конкретного болевого приема в стойке;
- позволяющую нанести отвлекающий удар рукой или ногой без потери равновесия;
- создающую удобное положение для выполнения такой фазы приема, как выведение ассистента из равновесия.



Рис. 50. Выход на оптимальную дистанцию проведения болевого приема из левосторонней стойки

Если из этого исходного положения, для осуществления болевого приема, необходимо выйти на левую руку ассистента, то проводящий прием должен выполнить шаг вперед правой ногой со сменой боевой стойки (рис. 50-3).

В случае, когда проводящий прием левша и его основная боевая стойка правосторонняя, то для атаки правой руки ассистента он должен выполнить шаг вперед левой ногой со сменой боевой стойки, а для атаки левой руки – шаг правой ногой вперед без смены боевой стойки (рис. 51).



Рис. 51. Выход на оптимальную дистанцию проведения болевого приема из правосторонней стойки

Первоначальные умения выхода на оптимальную дистанцию начала атаки руки ассистента болевым приемом (со сменой или без смены боевой стойки) должны быть сформированы при изучении те-

мы «Удары и защита от них». В то же время при освоении двигательных действий по выполнению болевых приемов в стойке продолжается процесс формирования умений выполнять различные удары руками и ногами, в частности при осуществлении отвлекающих ударов.

Отвлекающий удар и возможные варианты его нанесения

Расслабляющий удар в структуре выполнения болевого приема в стойке более правильно называть отвлекающим ударом, так как главным образом он применяется для переключения внимания ассистента (преступника) от атакуемой руки к участку тела, на которое осуществлено болевое воздействие ударом. Удар должен быть дозированным, а его сила согласована с реально складывающейся ситуацией, в которой сотрудник ОВД вынужден применять болевой прием в стойке.

Задача специалистов в области физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей – обучить их, по возможности, большому арсеналу отвлекающих ударов и объяснить степень их тяжести и вероятные последствия для здоровья правонарушителей и преступников. Это необходимо, потому что ситуации бывают разные, и в некоторых из них на кону стоит жизнь и здоровье граждан и самих сотрудников ОВД.

По логике образовательного процесса и профессиональной подготовки:

- специалисты в области физической подготовки должны обучить сотрудников ОВД, курсантов и слушателей наиболее эффективным боевым приемам борьбы;

- специалисты в области юриспруденции должны давать сотрудникам ОВД, курсантам и слушателям знания по основаниям, условиям, пределам и порядку действий в оперативно-служебных ситуациях, связанных с применением физической силы. Учитывать их юридически грамотно формулировать рапорт по факту применения физической силы;

- сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны умело и сообразно создавшейся ситуации применять боевые приемы борьбы и юридически грамотно формулировать рапорт по факту применения физической силы.

Умение сотрудников ОВД (курсантов и слушателей) грамотно аргументировать свои действия по применению физической силы и боевых приемов борьбы, в частности, тем более необходимо, потому что в действующем сегодня Наставлении [70] даны рекомендации по месту нанесения различных ударов, которые могут причинить значительный вред здоровью правонарушителей и преступников:

– п. 56.15 и 56.16. – прямой удар подошвенной частью стопы и прямой удар подошвенной частью стопы в сторону рекомендуется наносить в живот («солнечное сплетение» и область печени);

– п. 56.17. – удар подъемом стопы сбоку рекомендуется наносить по туловищу, бедру или колену;

– п.п. 56.18. и 56.19. – удары носком (подъемом стопы) снизу и удар коленом снизу рекомендуется наносить в живот, промежность и голень;

– п. 56.20. – удары пяткой сверху рекомендуется наносить в стопу;

– п. 56.21. – удары стопой (пяткой) назад рекомендуется наносить в голень и промежность;

– п. 60.6. – при освобождении от обхвата туловища спереди над руками рекомендуется выполнить захват за пах либо нанести удар кулаком снизу в нижнюю часть туловища;

– п. 60.7. – при освобождении от захвата ног спереди рекомендуется упереться в плечи или в голову ассистента, а затем нанести отвлекающий удар (можно предположить, что наиболее логичен в данной ситуации удар коленом в голову) и т.д.

В связи с этим очень своевременно вышли изменения к действующему, в настоящее время, Наставлению в которых говорится о том, что расслабляющий удар наносится в уязвимое место в соответствии с описанием техники ударов [61].

Таким образом, можно сделать вывод, что отвлекающие удары, в зависимости от ситуации и двигательной подготовленности сотрудника ОВД, курсантов и слушателей, могут наноситься ногой (носком, подошвенной частью или подъемом стопы, голенью или коленом), рукой (различными ее частями) и головой в различные места тела правонарушителя или преступника в соответствии со складывающейся ситуацией.

В процессе же освоения и совершенствования техники выполнения болевых приемов в стойке с ассистентом отвлекающий удар только обозначается до легкого касания точки нанесения удара.

На этапе базового формирования двигательного умения выполнять болевые приемы в стойке целесообразно применять (имитировать) отвлекающие удары ногой. Это позволит быстрее научить сотрудников ОВД, курсантов и слушателей сохранять равновесие в одноопорном положении, переносить центр тяжести с одной ноги на другую и избежать выполнения лишних передвижений ногами в процессе обучения приему. При этом алгоритм действий должен быть следующим: подойти к ассистенту на дистанцию, позволяющую осуществить контроль атакуемой руки, и провести дозированный отвлекающий удар ногой, находясь в устойчивом положении с опорой

на вторую ногу. А после удара в одно движение поставить ногу так, чтобы было удобно выполнить выведение ассистента из равновесия.

В процессе обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей технике выполнения болевых приемов в стойке с отвлекающим ударом носком стопы по голени, необходимо особое внимание уделить умению правильно выполнить такой удар. Удар носком стопы должен наноситься по прямой или снизу вверх (рис. 52), при этом большой палец ноги, даже находясь в обуви, должен быть направлен вверх.

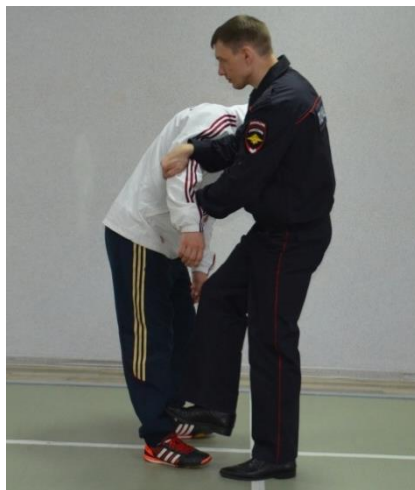


Рис. 52. Отвлекающий удар носком стопы в голень

Удары, направленные носком стопы вниз, в правую или левую сторону, создают по отношению к голеностопному суставу сотрудника значительный вращающий момент и могут привести к травме этого сустава. Тем более, что в условиях выполнения служебных обязанностей у сотрудника ОВД нет времени на предварительную разминку и подготовку своего организма к проведению боевых приемов борьбы.

В дальнейшем, в процессе совершенствования техники выполнения болевых приемов борьбы, можно выполнять любые отвлекающие удары или не применять их. Но это только в том случае, когда болевой прием выполняется на уровне навыка с использованием инерции нападения или сопротивления ассистента (правонарушителя).

Осуществление подконтрольного положения ассистента загибом руки за спину и возможные варианты его выполнения

Подконтрольное положение ассистента под воздействием загиба руки за спину осуществляется следующим образом (рис. 53):

- предплечье руки проводящего прием заводится под противоположное предплечье согнутой в локте со стороны спины руки ассистента. Плотные сжатые пальцы этой руки накладываются на три-

цепь руки ассистента как можно ближе к локтевому суставу и производят на него давление, заставляя ассистента наклоняться головой вперед вниз. При этом локоть руки проводящего прием несколько поднимается вверх и плотно прижимается к спине ассистента в районе позвоночника;



Рис. 53. Подконтрольное положение ассистента загибом руки за спину с использованием рычага головы по отношению к шейным позвонкам

— одновременно с этим вторая рука проводящего прием захватывает ассистента за лоб (рис. 53-1), за основание носа (рис. 53-2), за волосы (рис. 53-3), подбородок или ближнее плечо снизу (рис. 53-4) и направляет голову ассистента вверх, заставляя его прогнуться в спине. Использование такого захвата, как точки приложения силы к рычагу относительно седьмого шейного позвонка, позволяет значительно увеличивать силу этого воздействия. Хотя в некоторых случаях захват этой рукой может осуществляться за шею спереди (рис. 54-1), за подбородок сверху (рис. 54-2), за дальнее плечо сверху (рис. 54-3), элементы одежды и другие места. Однако в этом случае такая фиксация ассистента требует от проводящего прием сотрудника значи-

тельно больших физических усилий или превосходства над ассистентом в весовых характеристиках. Центр тяжести ассистента при этом переводится рывком к себе на ногу, одноименную руке, на которую выполняется загиб руки за спину;

– уводя руку, выполняющую загиб руки ассистента за спиной, чуть назад и одноименно продвигая навстречу ей свое бедро несколько вперед, прижать шею ассистента к своему бедру или боку.

В этом положении ассистент как бы повисает на своем плечевом суставе, лишаясь возможности активно сопротивляться, что позволяет легко заставить его передвигаться в любом направлении, лечь на землю или прижаться к вертикальной опоре посредством выполнения болевого воздействия.



Рис. 54. Различные варианты выполнения подконтрольного положения ассистента загибом руки за спину

Болевое воздействие загибом руки за спину достигается:

– надавливанием пальцами своей разноименной руки на захваченный локоть ассистента и перемещением своего локтевого сустава вверх, вдоль по позвоночнику ассистента;

– одновременным плотным захватом рукой, одноименной атакуемой руке ассистента, за его лоб, основание носа или волосы (подбородок, правое или левое плечо и др.) и рывком в направлении вверх назад, навстречу своей разноименной руке.

В начале движения в подконтрольном положении необходимо заставить ассистента положить на затылок вторую (свободную) руку, посредством выполнения болевого воздействия и отрывистой, четкой голосовой команды – «Руку на затылок».

В ситуациях, когда ассистент (правонарушитель) наоборот, по массе тела крупнее, чем сотрудник ОВД, имеет сильную и большую руку, малоподвижную в плечевом и локтевом суставе (закрепощен-

ную), подконтрольное положение целесообразно осуществлять следующим образом (рис. 55):

- одной рукой выполнить загиб руки за спину, плотно обхватив трицепс ассистента пальцами своей руки;
- второй рукой захватить плечевой сустав атакуемой руки ассистента снизу, надавив четырьмя пальцами снизу вверх на болевую точку, которая находится в районе сочленения костей плечевого сустава;
- рывком сбить ассистента на себя вверх, на ногу ассистента, одноименную захваченной руке.



Рис. 55. Вариант выполнения подконтрольного положения ассистента загибом руки за спину, когда он значительно крупнее сотрудника ОВД и имеет закрепощенную руку

Однако при выполнении данного подконтрольного положения необходимо знать, что оно кратковременно, так как требует от сотрудника ОВД, курсанта и слушателя затраты больших физических сил. Самым оптимальным в данном положении является скорейшая фиксация ассистента (правонарушителя) к вертикальной или горизонтальной опоре, с последующим сковыванием средствами ограничения подвижности под болевым воздействием, самостоятельно или с помощью другого сотрудника ОВД, курсанта или слушателя.

Характерными ошибками, которые допускают сотрудники ОВД, курсанты и слушатели на этапе начального обучения болевым приемам в стойке при осуществлении подконтрольного положения ассистента загибом руки за спину являются:

- фиксация пальцами разноименной руки проводящего прием при выполнении загиба руки за спину плечевого сустава ассистента вместо локтевого сустава (рис. 56-1), что создает для ассистента благоприятную возможность ухода из опасного положения кувырком вперед;

– неприжатие локтя, проводящего прием к спине ассистента, в районе позвоночника, что создает травмоопасное положение и возможность повреждения плечевого сустава ассистента или провоцирует его на кувырок вперед;

– недостаточно плотная или отсутствующая фиксация локтя ассистента пальцами разноименной руки проводящего прием (рис. 56-2), что позволяет ассистенту вращением туловища, плечом захваченной руки вперед, уйти из опасного положения и нанести удар в голову проводящего прием, локтем второй руки наотмашь (рис. 56-3);

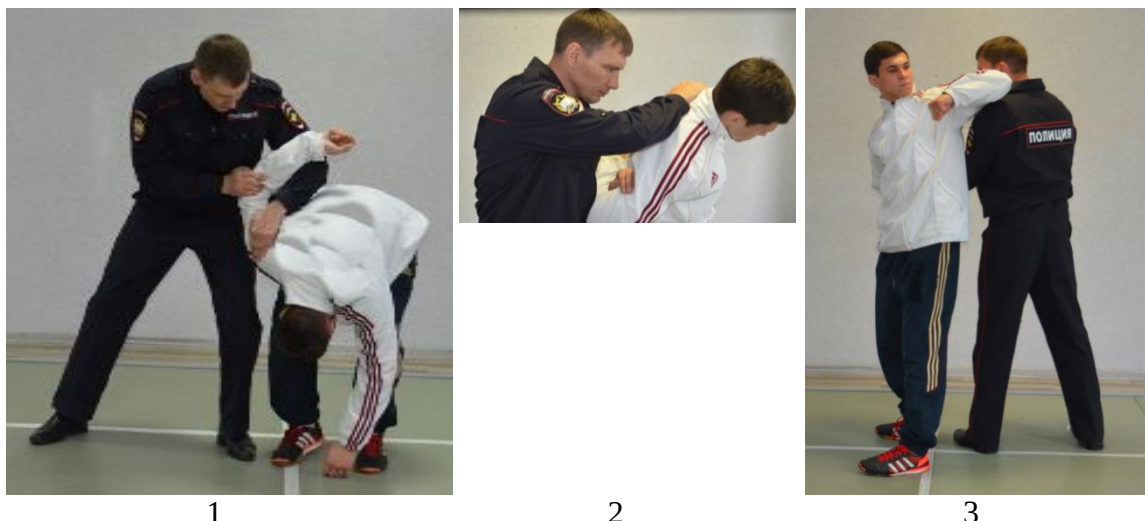


Рис. 56. Ошибки при выполнении подконтрольного положения ассистента загибом руки за спину и возможные его контратакующие действия

– отсутствие, в момент фиксации подконтрольного положения, плотного захвата второй рукой проводящего прием, как было показано выше (рис. 53-55), в результате чего нет болевого воздействия, а значит и отсутствует контроль ассистента.

В заключение необходимо отметить, что для удобства и единообразия описания все болевые приемы в стойке, представленные в данной работе, описаны на правую руку ассистента, из исходного положения, проводящего прием – левосторонняя стойка. Отвлекающие удары выполняются ногой, так как на первоначальном этапе обучения отвлекающий удар ногой, позволяет избежать лишних двигательных действий. Если проводящий прием поднял ногу для выполнения удара, то в следующий момент ее надо рационально поставить по ходу выведения ассистента из равновесия. В последующем, на других этапах подготовки, когда болевые приемы в стойке освоены достаточно хорошо, отвлекающие удары могут наноситься рукой или головой.

10.1. Болевой прием в стойке загиб руки за спину «толчком»

Болевой прием в стойке загиб руки за спину «толчком» выполняется при подходе к ассистенту сзади. На практике он применяется как самостоятельный прием, а его элемент – толчок основанием ладони разноименной руки сзади, снизу вверх в локтевой сустав, по ходу естественного сгиба, приводящий руку ассистента в положение загиб руки за спину является составной частью при проведении болевого приема в стойке – загиб руки за спину «нырком», и как комбинация при переходе от приемов «рычаг руки внутрь» и «рычага руки через предплечье» непосредственно к загибу руки за спину.

В действующем Наставлении [70] п. 57.1. представлен силовой вариант, выполнения ограничения свободы передвижения ассистента загибом руки за спину «толчком»:

- находясь сзади, захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести назад-вправо;
- с шагом вперед нанести расслабляющий удар (в соответствии с изменениями, внесенными приказом МВД России от 27 июля 2020 г. № 522);
- толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть;
- прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком.
- сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Однако для начального (базового) освоения данного приема мы бы предложили не силовой вариант выполнения, в основе которого лежит: использование элемента неожиданности при подходе сзади, выведение ассистента из равновесия по ходу его движения и загиб руки за спину по ходу естественного сгиба атакуемой руки.

Последовательность действий техники не силового варианта выполнения болевого приема в стойке загиб руки за спину «толчком» (рис. 57):

1–3. Находясь сзади ассистента в левосторонней боевой стойке на дистанции, позволяющей выполнить контроль его правой атакуемой руки, который обеспечивается прямым хватом одноименной рукой за запястье. Одновременно с захватом руки необходимо выполнить шаг вперед правой ногой, меняя боевую стойку на правостороннюю. При этом осуществляется выведение ассистента из равновесия по ходу его движения вперед, в результате которого ассистент наклоняется вперед в сторону захваченной руки или делает небольшой шаг вперед, восстанавливая равновесие.

4. Оставаясь в опорном положении на правой ноге и продолжая выводить ассистента из равновесия, отводя его руку вперед в сторону перед собой, необходимо заставить его перенести центр тяжести на правую ногу. После этого ударом другой ногой, внешним ребром подошвенной частью стопы, сзади сверху вниз в его подколенный сустав согнуть его ногу по ходу естественного сгиба. В результате этих действий ассистент теряет устойчивое положение, а его выпрямленная в локтевом суставе атакуемая рука находится на удобной дистанции и уровне (по горизонту) для продолжения атаки разноименной рукой.

5. С постановкой левой ноги после удара выйти вперед в положение левосторонней боевой стойки. При этом согнутая в локте (расположенная локтем вниз) разноименная рука проводящего прием, основанием ладони, осуществляет толчок в локтевой сустав ассистента снизу вверх, по ходу естественного сгиба его руки, сгибает ее и переходит на загиб руки за спину.

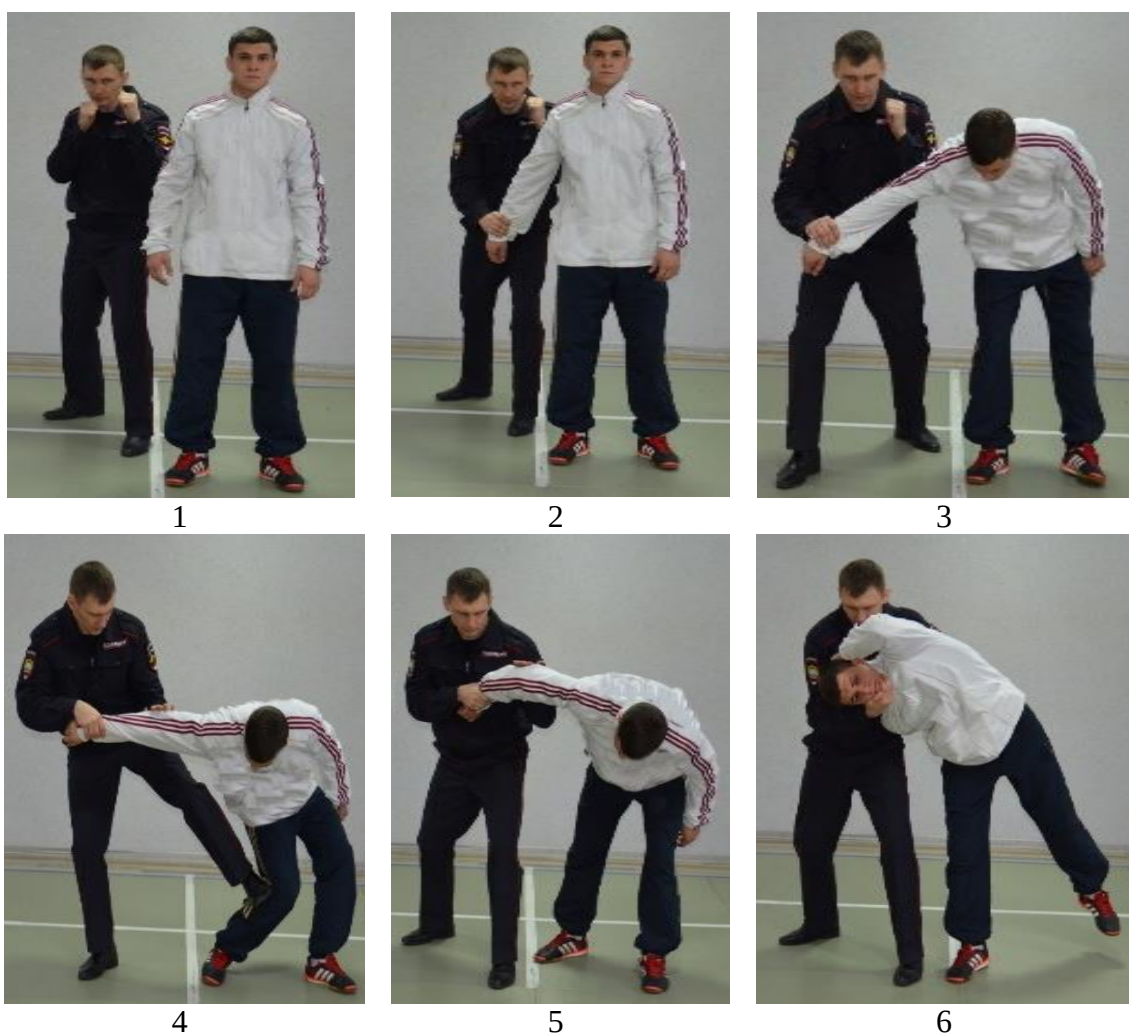


Рис. 57. Последовательность техники выполнения болевого приема в стойке загиб руки за спину «толчком»



6. Захватив правой рукой за лоб, волосы, левое или правое плечо ассистента, осуществить подконтрольное положение ассистента.

Характерными ошибками, допускаемыми сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями на этапе начального обучения болевому приему в стойке загиб руки за спину «толчком», являются (рис. 58):

- рывок атакуемой руки ассистента к себе без выведения его из равновесия с шагом вперед ногой, одноименной атакуемой руке ассистента (рис. 58-1);

- неправильно выполненный толчок основанием ладони в локтевой сустав атакуемой руки ассистента, необходимый для быстрого и техничного заведения ее за спину, который осуществляется не по ходу естественного сгиба снизу вверх, а против – сверху вниз (рис. 58-2);

- толчок основанием ладони не в локтевой сустав атакуемой руки ассистента, а выше в плечо (рис. 58-3);

- толчок в локтевой сустав атакуемой руки ассистента не основанием ладони, а ладонью, обхватывающей локтевой сустав, в результате чего большой палец мешает быстрому и техничному переводу руки в загиб за спину (рис. 58-4);



Рис. 58. Возможные ошибки при выполнении болевого приема в стойке загиб руки за спину «толчком»

– начало выполнения загиба руки за спину «толчком» сразу же после захвата атакуемой руки ассистента без выведения его из равновесия, посредством шага вперед и изменения боевой стойки. Помимо прочего, отсутствие данного элемента делает проблематичным выполнение такой фазы приема, как отвлекающий удар, потому что центр тяжести проводящего прием находится на той ноге, которой необходимо проводить отвлекающий удар (рис. 58-5).

10.2. Болевой прием в стойке загиб руки за спину «рывком»

Болевой прием в стойке загиб руки за спину «рывком» в условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД может выполняться:

- как самостоятельный прием, целью которого является ограничение свободы перемещения правонарушителя и принуждение его к выполнению своих законных требований посредством болевого воздействия на атакуемую руку после перевода ее на загиб за спину, с последующим сопровождением до места назначения;
- как естественное продолжение приемов защиты от ударов снизу вооруженной и невооруженной рукой противника, с последующим обезоруживанием (если необходимо), сковыванием болевым захватом и сопровождением.



1



2



3

Рис. 59. Начальная фаза выполнения болевого приема в стойке загиб руки за спину «рывком» с прямым или обратным хватом за кисть атакуемой руки

Болевой прием в стойке загиб руки за спину «рывком» выполняется при подходе к ассистенту спереди со средней дистанции. Принятием решения на проведение данного приема является осуществление подконтрольного положения атакуемой руки, опущенной вниз. Данный прием вариативен, существует несколько вариантов его выполнения. Например, контроль запястья атакуемой руки может выполняться тремя способами: прямым хватом разноименной руки (рис. 59-1), обратным хватом разноименной руки (рис. 59-2), а также подставкой запястья или предплечья разноименной руки под атакуемую руку (рис. 59-3).

В действующем Наставлении [70] п. 57.3. приведен следующий порядок действий по ограничению свободы перемещения загибом руки за спину «рывком», с вариантом выполнения контроля атакуемой руки прямым хватом разноименной рукой:

- захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти);
- нанести расслабляющий удар (в соответствии с изменениями, внесенными приказом МВД России от 27 июля 2020 г. № 522);
- правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»);
- отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть;
- прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком;
- сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Представленный в Наставлении вариант выполнения данного приема, конечно же, имеет право на существование. Он может осуществляться в условиях проведения силового задержания правонарушителя, сотрудником, который уже достаточно хорошо освоил этот

прием. Кроме того, для его эффективного применения сотрудник должен по своим физическим кондициям превосходить правонарушителя. Потому что при таком выполнении игнорируются некоторые двигательные нюансы, позволяющие выполнять данный прием более технично, а значит и эффективно. Например:

- контроль атакуемой руки ассистента прямым хватом разноименной рукой, на начальном этапе обучения, ведет к приобретению отрицательного навыка, который впоследствии, при дальнейшем совершенствовании техники выполнения болевых приемов в стойке, а конкретно при отработке комбинаций болевых приемов в стойке, и защите от ударов рукой негативно скажется на их освоении. Кроме того, при таком контроле атакуемой руки большой палец руки проводящего прием мешает быстро осуществить переход на контроль локтевого сустава руки ассистента в момент выполнения загиба руки за спину. Особенно это проявляется на начальной стадии освоения техники приема загиб руки за спину «рывком»;

- в описании приема вначале рекомендуется выполнить расслабляющий удар, а затем осуществить захват второй рукой за плечо, но в реальной ситуации, после нанесения удара, трудно прогнозировать ответную реакцию правонарушителя. Поэтому, по нашему мнению, на первоначальном этапе обучения, более правильным будет, вначале, осуществление контроля атакуемой руки двумя руками, а затем нанесение отвлекающего удара. В дальнейшем на этапах совершенствования техники выполнения данного приема вполне приемлемо, вначале проведение атакующего удара (ударов) руками и ногами, с последующим выходом на контроль атакуемой руки, который должен осуществляться в соответствии с ответной двигательной реакцией правонарушителя;

- следующий вопрос к описанию данного приема – как можно захватить одноименной рукой руку ассистента за плечо (ближе к локтю сверху или снизу)? Во-первых, снизу локтя – это уже предплечье. Во-вторых, оба рекомендованных варианта захвата приводят к рычагу руки и препятствуют выполнению загиба руки за спину по ходу естественного сгиба. Захватывать необходимо непосредственно локтевой сустав атакуемой руки;

- традиционно в настоящем описании техники выполнения данного приема отсутствует элемент – выведение ассистента из равновесия, рекомендованный в свое время специалистами по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов [1, 34, 56, 59, 97, 102, 110, 123, 125, 126].

В связи с этим на этапе первоначального обучения наиболее приемлем вариант, представленный на рис. 60. Его можно охарактеризовать как классический вариант выполнения данного приема, потому что техника выполнения и последовательность действий позволяет:

– максимально сократить в процессе первоначального обучения работу мышц-антагонистов;

– выполнять прием с наименьшими физическими затратами, с максимальным использованием такой фазы приема, как выведение ассистента из равновесия, и проведением загиба руки за спину по ходу естественного сгиба локтевого сустава атакуемой руки;

– сформировать фоновые умения для дальнейшего совершенствования данного приема в условиях более сложных двигательных действий. Например, после выполнения приемов защиты от ударов, с последующим выходом на загиб руки за спину «рывком».

Последовательность действий при классической технике выполнения болевого приема в стойке загиб руки за спину «рывком» (рис. 60):

1. Из исходного положения – левосторонняя боевая стойка, сделать шаг вперед, не меняя боевой стойки, на дистанцию, позволяющую выполнить контроль правой руки ассистента.

2–3. Осуществить контроль правой руки ассистента, подставив согнутую в локте левую руку (тыльной стороной ладони, запястьем или предплечьем) под атакуемую руку ассистента, в районе от запястья до середины предплечья. Одновременно ладонью правой руки захватить локоть атакуемой руки снаружи, по возможности так, чтобы центр ладони лег на центр локтевого сустава.

4. Нанести (обозначить) ассистенту отвлекающий удар правой ногой (коленом в нижнюю часть туловища или носком стопы по голени), оставаясь в устойчивом положении, которое достигается переносом центра тяжести на опорную левую ногу и фиксацией руками атакуемой руки ассистента.





Рис. 60. Последовательность техники выполнения болевого приема в стойке загиб руки за спину «рывком»

5. С шагом назад и разворотом туловища на 180^0 , принять положение правосторонней боевой стойки. При этом, рывком за локоть ассистента своей правой рукой мимо себя вывести ассистента из равновесия, заставив сделать 1–2 шага вперед. Напряженная левая рука при этом в начальной стадии разворота туловищем выступает в роли преграды, заставляющей ассистента в процессе потери равновесия наклоняться вперед, сгибать руку в локтевом суставе и выполнить движение вперед для восстановления равновесия.

6. В процессе выведения ассистента из равновесия его правая рука легко сгибается по ходу естественного сгиба в локтевом суставе, позволяя заложить предплечье левой руки проводящего прием в локтевой сгиб атакуемой руки. Далее, фиксируя локтевой сустав ассистента сжатыми пальцами своей левой руки, выйти в левостороннюю стойку и осуществить подконтрольное положение ассистента, как это было показано на рис. 53–55.

В последние годы в специальной литературе и в среде специалистов можно встретить вариант выполнения болевого приема в стойке загибом руки за спину «рывком» с захватом одноименной руки за локоть изнутри прямым хватом (рис. 61).



Рис. 61. Техника выполнения болевого приема в стойке загиб руки за спину «рывком» с захватом одноименной рукой за локоть изнутри прямым хватом

Этот способ выполнения приема, несомненно, имеет право на существование. Но он достаточно хорошо осваивается и получается у тех, кто предварительно определенное время занимался спортивной борьбой, где такой захват используется для выведения соперника из равновесия и перевода в партер [140]. У тех же, кто не занимался спортивной борьбой, при изучении данного приема на начальной стадии обучения элемент выведения ассистента из равновесия рывком мимо себя вызывает чрезмерное напряжение бицепса и, как следствие, – мышц груди и шеи, что, в свою очередь, не позволяет обучаемому развернуться на 180^0 в момент выведения ассистента из равновесия. Устранение данного излишнего напряжения, а вместе с ним и общей скованности движений при применении такого захвата, требует значительных временных затрат.

Характерными ошибками, допускаемыми сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями на этапе начального обучения технике болевого приема в стойке загиб руки за спину «рывком», являются:

1. Неправильно выполненный захват локтевого сустава атакующей руки ассистента.

В первом случае эта ошибка выражается в том, что проводящий прием сотрудник ОВД, курсант или слушатель, осуществляя захват своей одноименной рукой выше локтевого сустава атакуемой руки ассистента, препятствует ее сгибанию в локтевом суставе по ходу естественного сгиба. Это затрудняет, а в некоторых случаях и не позволяет выполнить разворот проводящего прием на 180^0 и, как следствие, не дает возможности осуществить выведение ассистента из равновесия (рис. 62). При этом, разноименная рука проводящего прием, осуществляющая контроль предплечья ассистента, как правило, начинает уходить вверх, еще больше затрудняя возможность согнуть локоть атакуемой руки. В результате, в целом выполнить болевой прием загиб руки за спину «рывком» не удастся.



Рис. 62. Ошибка, вызванная выполнением неправильного захвата одноименной рукой за локоть ассистента

Во втором случае ошибка связана с нерациональным первоначальным захватом самого локтевого сустава ассистента, когда захват осуществляется за одежду в районе локтевого сустава либо непосредственно за локтевой сустав атакуемой руки обратным обхватом одноименной ладонью проводящего прием, с размещением большого пальца в сгибе локтевого сустава атакуемой руки (рис. 63-1, 2). Данная ошибка не так критична, как предыдущая, но все же влияет на скорость и качество выполнения приема.

Правильным и более рациональным будет захват за локоть атакуемой руки ладонью с прижатым большим пальцем, так как он не участвует в работе по выведению ассистента из равновесия, но очень мешает, если обхватывает этот сустав (рис. 63-3).



Рис. 63. Захват за локоть атакуемой руки ассистента одноименной рукой
(1-2 – не рациональный захват, 3 – рациональный захват)

2. Отсутствие такой фазы приема, как выведение ассистента из равновесия рывком мимо себя за локоть захваченной руки. В этом случае, компенсируя данную фазу выполнения приема в процессе обучения, проводящий прием сотрудник ОВД, курсант или слушатель после выполнения отвлекающего удара пытается:

- на месте, без шага назад, развернуться вокруг опорной ноги на 180^0 (рис. 64-2);
- провести загиб руки за спину с зашагиванием за спину ассистента (рис. 64-3);
- шагнуть назад в сторону с разворотом на 90^0 без полноценного выведения ассистента из равновесия рывком за локоть мимо себя (рис. 64-4);
- шагнуть назад в сторону с разворотом на 90^0 – 130^0 , но вместо выведения ассистента из равновесия рывком за локоть, сам выводит себя из равновесия, осуществляя захват атакуемой руки загибом руки за спину и прогибаясь назад в пояснице, перенося свой центр тяжести на сзади стоящую ногу (рис. 64-5).

Все эти действия вызваны стремлением максимально быстро выполнить загиб руки за спину. Их необходимо своевременно исправлять в процессе учебных и учебно-тренировочных занятий в связи с тем, что они могут сформироваться в отрицательный навык, который в последующем будет негативно влиять на эффективность и надежность проведения данного приема. В процессе выполнения этих действий проводящий прием сам теряет равновесие и устойчивое положение, в результате чего ассистент получает время и условия для осуществления своих контратакующих действий (рис. 64-6). В реальной служебной обстановке это может вместо действий по силовому задержанию правонарушителя спровоцировать двустороннюю борьбу.



Рис. 64. Ошибки, вызванные отсутствием такой фазы выполнения приема, как выведение ассистента из равновесия

Для предотвращения или устранения данной ошибки при формировании техники выполнения данного приема особое внимание необходимо уделить рывку пальцами одноименной руки проводящего прием за локтевой сустав атакуемой руки ассистента, то есть тому движению, которое в процессе выведения ассистента из равновесия является доминантным.

Непонимание механизма происхождения данных ошибок и повторение их в учебно-тренировочном процессе вызывают у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей сомнения в эффективности выполнения загиба руки за спину «рывком» как приема в целом.

10.3. Болевой прием в стойке загиб руки за спину «замком»

Болевой прием в стойке загиб руки за спину «замком» выполняется при подходе к ассистенту спереди с ближней дистанции по отношению к ассистенту. Порядок действий по выполнению техники

данного приема – ограничение свободы перемещения загибом руки за спину «замком», регламентируется п. 1.4.5. приказа МВД России от 27 июля 2020 г. № 522:

- расположить свое разноименное захватываемой руке ассистента предплечье между его рукой и бедром и зажать кисть в кармане;
- нанести расслабляющий удар одноименной захватываемой руке ногой;
- соединить руки (разноименная – снизу под локтем ассистента, одноименная сверху) хватом пальцев «в замок»;
- поворачиваясь в сторону назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх;
- прижать атакуемую руку к своей груди и вывести ассистента из равновесия;
- далее действовать аналогично загибу руки за спину «рывком».

Как видно из описания техники выполнения приема обязательным условием его проведения является то, что ассистент должен держать атакуемую руку в кармане брюк. То есть предполагается, что данный прием должен выполняться только в данной конкретной ситуации. Конечно, такой вариант выполнения приема, несомненно, имеет право на существование. Но не надо забывать, что в реальной обстановке силового задержания данный болевой прием в стойке может эффективно применяться и в других ситуациях.

Ассистенту, при изучении приема загиб руки за спину «замком», нет необходимости размещать атакуемую руку в боковом кармане брюк, так как целью практического занятия по данной теме является обучение болевому приему в стойке на близкой дистанции (вплотную), а не упреждающим действиям при попытке ассистента достать оружие. Тем более, что биомеханика выполнения в этом приеме непосредственно сгибания атакуемой руки ассистента в локтевом суставе, выведения его из равновесия и загиба руки за спину, не позволяет в процессе выполнения всех двигательных действий надежно фиксировать атакуемую руку в боковом кармане брюк ассистента. Выполнение болевого приема на руку ассистента находящуюся в боковом кармане брюк целесообразно выполнять на этапе совершенствования сформированного двигательного умения в процессе освоении технико-тактических действий темы «Упреждающие действия при попытках достать оружие», в частности из бокового кармана брюк.

В качестве упреждающего действия при попытке достать оружие из бокового кармана брюк более целесообразно блокировать атакуемую руку в кармане, а затем провести загиб руки за спину «рывком» (рис 65), о чем не раз упоминалось в специальной учебно-методической литературе [1, 100, 124].



Рис. 65. Блокирование атакуемой руки ассистента в кармане брюк с последующим проведением загиба руки за спину «рывком»

Поэтому для первоначального формирования умения техники выполнения болевого приема в стойке загиб руки за спину «замком» мы бы рекомендовали другой вариант, представленный на рис. 66. При этом необходимо понимать, что разница между классическими болевыми приемами в стойке загиб руки за спину «замком» и загиб руки за спину «рывком» заключается в начальной исходной дистанции между партнерами и в разном способе выведения ассистента из равновесия.

Последовательность действий, рекомендованная для первоначального формирования умений выполнять болевой прием в стойке – загиб руки за спину «замком» (рис. 66):

1–3. В исходном положении ассистент находится во фронтальной стойке с опущенными вниз руками, проводящий прием – в левосторонней боевой стойке. Из исходного положения проводящий прием выполняет шаг вперед, не меняя боевой стойки, на ближнюю дистанцию, позволяющую осуществить контроль правой руки ассистента, пропустив свою разноименную руку между атакуемой рукой и туловищем ассистента в районе локтевого сгиба. Одновременно с этим необходимо перенести центр тяжести на впереди стоящую ногу. Пальцами правой руки захватить пальцы своей левой руки в замок так, чтобы ладонь левой руки располагалась по направлению к туловищу ассистента, а локоть правой руки находился сзади атакуемой руки ассистента. При этом внутренняя поверхность правого плеча плотно прижимается к внешней поверхности плеча атакуемой руки ассистента примерно под прямым углом.

4. Оставаясь в опорном положении на передней ноге, нанести (обозначить) отвлекающий удар ассистенту второй ногой (коленом в нижнюю часть туловища или носком стопы в голень).



Рис. 66. Последовательность техники выполнения болевого приема в стойке загиб руки за спину «замком»

5. Прижимая свою левую руку к груди и разворачиваясь, после нанесения расслабляющего удара, вокруг опорной ноги на 180^0 , согнуть атакуемую руку ассистента в локтевом суставе. При этом, в процессе разворота своей правой рукой направлять захваченную в замок кисть левой руки по направлению к локтевому суставу атакуемой руки ассистента.

6. С постановкой правой ноги в опорное положение, ударом своей левой ладони в область локтевого сгиба атакуемой руки ассистента, по направлению вниз и вперед, вывести его из равновесия.

7. Фиксируя локтевой сустав атакуемой руки сжатыми пальцами своей левой руки, осуществить подконтрольное положение ассистента.

Характерными ошибками, допускаемыми сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями на этапе начального обучения болевому приему в стойке загиб руки за спину «замком», являются:

1. Неправильно выполненные захваты «замком», которые не позволяют проводящему прием координированно и быстро согнуть руку ассистента в локтевом суставе, с последующей фиксацией его атакуемой руки в районе локтевого сустава (рис. 67):

– захват пальцами правой руки выполнен за пальцы ладони левой руки, развернутой к туловищу ассистента тыльной стороной (рис 67-1);

– захват правой рукой выполнен, скрестив пальцы с пальцами левой руки (рис. 67-2);



1



2



3

Рис. 67. Ошибки, связанные с неправильным контролем руки ассистента «замком»

– захват пальцами левой руки выполнен за предплечье или кисть правой руки (рис. 67-3).

Механизм данной ошибки заключается в том, что неправильный захват «замком» пальцами правой руки за пальцы левой руки не позволяет в момент разворота и выведения ассистента из равновесия как бы направлять правой рукой ладонь левой руки в район локтевого сустава сгибаемой руки ассистента.

2. Неправильное выполнение такого элемента приема, как выведение ассистента из равновесия (рис. 68):

– разворот после выполнения отвлекающего удара примерно на 90^0 и попытка быстро перейти на загиб руки за спину не позволяют вывести ассистента из равновесия и вынуждают проводящего прием тянуться к атакуемой руке, что может позволить ассистенту перехватить инициативу в двигательном действии и контратаковать сотрудника (рис. 68-1);

– шаг назад после выполнения отвлекающего удара приводит к тому, что между «замком» и туловищем проводящего прием увеличивается расстояние. В результате попытка выполнить из этого положения загиб руки за спину с поворотом туловища вокруг своей оси на 180^0 или без него приводит к положению «рычаг плеча» (рука прямая не сгибается в локтевом суставе), отсутствию фазы приема – выведения ассистента из равновесия. Все это в целом не позволяет выполнить загиб руки за спину «замком» и создает благоприятный момент ассистенту для оказания сопротивления и проведения контратакующих действий (рис. 68-2);

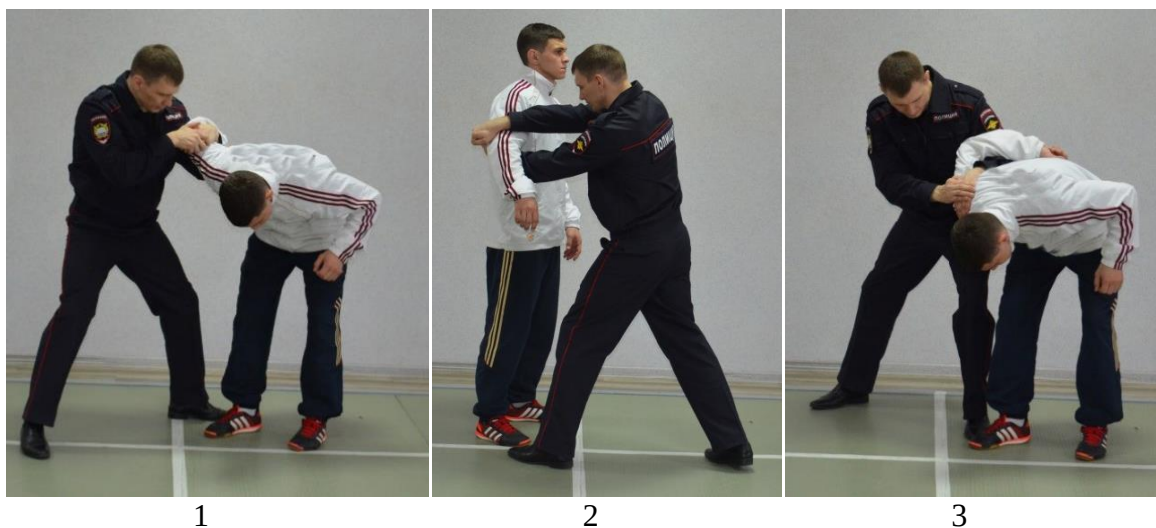


Рис. 68. Ошибки при выполнении загиба руки за спину «замком», связанные с неправильно выполненным выведением ассистента из равновесия

– выведение ассистента из равновесия, после выполнения отвлекающего удара и разворота вокруг опорной оси на 180^0 , ударом ладони не в район локтевого сустава атакуемой руки, а в плечевой сустав этой руки, создает ассистенту благоприятное положение для ухода из опасного положения кувырком вперед (рис. 68-3).

10.4. Болевой прием в стойке загиб руки за спину «нырком»

Болевой прием в стойке загиб руки за спину «нырком» в условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД так же, как и прием загиб руки за спину «нырком» может выполняться:

- как самостоятельный прием, целью которого является ограничение свободы перемещения правонарушителя и принуждение его к выполнению своих законных требований посредством болевого воздействия на атакуемую руку после перевода ее на загиб за спину, с последующим сопровождением до места назначения;

- как естественное продолжение приемов защиты от ударов снизу вооруженной и невооруженной рукой противника, с последующим обезоруживанием (если необходимо), сковыванием болевым захватом и сопровождением.

Болевой прием в стойке загиб руки за спину «нырком» выполняется при подходе к ассистенту спереди со средней дистанции. В методической литературе представлены разные варианты выполнения данного приема, в основе которого как элемент присутствует подъем атакуемой руки ассистента вверх и поворот проводящего прием под этой рукой кругом.

В действующем сегодня Наставлении п. 57.2. представлен следующий порядок действий при ограничении свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»:

- захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар;

- поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом;

- отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть;

- прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Данный вариант выполнения приема вполне приемлем для применения в условиях выполнения сотрудниками ОВД оперативно-служебных задач. Однако необходимо отметить, что данная техника выполнения приема энергозатратна и требует значительных физических усилий.

Поэтому мы же предлагаем для изучения, на этапе первоначального обучения, апробированный годами вариант выполнения данного приема, в основе которого лежат: координированное передвижение с сохранением и трансформацией боевой стойки, выведение ассистен-

та из равновесия, рациональное использование рычагов и естественных сгибов атакуемой руки. В соответствии с этими принципами болевой прием в стойке загиб руки за спину «нырком» выполняется с соблюдением следующей последовательности действий (рис. 69):



Рис. 69. Последовательность техники выполнения болевого приема в стойке загиб руки за спину «нырком»

1. Из исходного положения – левосторонняя боевая стойка, выполнить шаг вперед, не меняя боевой стойки, на дистанцию, позволяющую осуществить контроль правой руки ассистента (за запястье или предплечье), прямым захватом своих двух рук.

2. Переноса центр тяжести на впереди стоящую ногу, нанести (обозначить) отвлекающий удар ассистенту другой ногой (коленом в нижнюю часть туловища или носком стопы в голень).

3. После выполнения отвлекающего удара, не опуская ногу и толкая атакуемую руку вперед, как рычаг относительно плечевого сустава атакуемой руки, выполнить шаг вперед влево, со сменой боевой стойки с левосторонней на правостороннюю, на дистанцию, достаточную для касания своим плечевым суставом одноименного плечевого сустава ассистента.

4–5. Разворачиваясь вокруг своей оси на 180^0 , принять положение левосторонней боевой стойки, одновременно скручивая внутрь мимо себя вниз захваченную руку ассистента, вывести его из равновесия, заставив наклониться вперед или сделать шаг вперед для восстановления равновесия. При выполнении данного элемента (выведение из равновесия) доминантное усилие выполняет рука, одноименная атакуемой руке ассистента, которая после разворота туловищем продолжает выведение ассистента из равновесия усилием мимо себя вниз. В заключительной фазе, в момент разворота в левостороннюю боевую стойку, центр тяжести проводящего прием должен находиться на впереди стоящей (левой) ноге, а голень этой ноги должна проецироваться на опору в точку или находиться под наклоном вперед.

6–8. Продолжая выведение ассистента из равновесия доминантной в данном движении рукой, освободить свою разноименную руку от захвата за кисть атакуемой руки. Согнуть эту руку в локтевом суставе (локтем вниз) и основанием ладони, толчком снизу вверх в локтевой сустав ассистента по ходу естественного сгиба выполнить загиб руки за спину и перевести ассистента в подконтрольное положение.

В принципе, данный прием в определенных условиях можно не доводить до загиба руки за спину. После выведения ассистента из равновесия есть возможность, «провалив» его вперед, довести до падения на грудь или, находясь сзади сбоку в треугольнике между атакуемой рукой и туловищем, нанести травмирующий удар – ладонью в локтевой сустав против естественного сгиба, коленом по туловищу (печень или селезенка), локтем сверху по спине и т.д.

Характерными ошибками при выполнении приема загиб руки за спину «нырком», являются:

1. Неправильно выполненная атака подконтрольной руки ассистента, которая выражается (рис. 70):

– в попытке согнуть руку ассистента в локте движением за предплечье вверх (рис. 70-1). При недостаточно сильном отвлекающем ударе или если сотрудник ОВД уступает правонарушителю в силе и массе тела, такое движение в реальной обстановке вызывает напряжение атакуемой руки и попытку опустив локоть вниз, развернуть ее наружу. В результате вместо приема получается борьба за руку;

– в попытке толкнуть захваченную руку ассистента, после выполнения отвлекающего удара, не назад, а в сторону, что провоцирует прогиб в спине проводящего прием, и, как результат, происходит частичная потеря равновесия и невозможность эффективно провести прием (рис. 70-2);



1



2



3



4

Рис. 70. Ошибки выполнения приема загиб руки за спину «нырком» при неправильной попытке выполнить атаку подконтрольной руки ассистента

– в попытке шагнуть вперед на прямую ногу, в момент толчка атакуемой руки ассистента назад, после выполнения отвлекающего удара, что провоцирует разворот туловищем не на 180° , а только на 90° , а это не позволяет вывести ассистента из равновесия и, как результат, неудачная попытка провести прием (рис. 70-3);

– в попытке шагнуть головой вперед под атакуемую руку ассистента, что в реальной обстановке силового задержания может привести к захвату головы (рис. 70-4).

2. Неправильное выведение ассистента из равновесия, которое складывается из двух составляющих – неумения сохранять боевую стойку и непонимания, какая рука является доминантной в процессе выведения ассистента из равновесия (рис. 71):

– попытка быстро завести атакуемую руку ассистента за спину для выполнения подконтрольного положения загибом руки за спину (рис. 71-1). Однако в этом случае невозможно выведение ассистента из равновесия, а разноименная рука проводящего прием остается в захвате за кисть (предплечье) атакуемой руки ассистента, так как является доминантной в движении по заведению этой руки за спину и не может без дополнительных движений выполнить подконтрольное положение загибом руки за спину. Ассистент при этом остается пассивным наблюдателем, а в реальной обстановке будет иметь время и возможность для сопротивления;



1



2



3



4

Рис. 71. Ошибки выполнения приема загиб руки за спину «нырком» при неправильной попытке выполнить выведение ассистента из равновесия

– неправильное принятие положения левосторонней боевой стойки после разворота вокруг своей оси на 180^0 (рис. 71-2). В этом случае проводящий прием располагает свой центр тяжести не на впереди стоящей ноге, а на ноге, находящейся сзади. Это не позволяет выполнить необходимое усилие по выведению ассистента из равновесия рывком одноименной руки мимо себя и затрудняет эффективный выход на загиб руки за спину. В данном случае будет более целесообразно сделать шаг правой ногой вперед и, выводя ассистента из равновесия, выполнить загиб руки за спину «толчком» при подходе сзади, как ранее было показано на рис. 57;

– неправильно выполненное выведение ассистента из равновесия рывком одноименной руки мимо себя (рис. 71-3). В данном случае проводящий прием выводит ассистента из равновесия не рывком мимо себя, а рывком вниз, что приводит лишь к частичной потере ассистентом равновесия, как правило, наклоном туловища вниз. При этом локтевой сустав атакуемой руки ассистента находится на дистанции, не позволяющей быстро и эффективно выйти на загиб руки за спину. Происходит небольшая заминка, связанная с необходимостью выполнения дополнительных двигательных действий или приложением более значительных физических усилий, чем это необходимо при технически правильно выполненном выведении ассистента из равновесия;

– отшагивание назад, после разворота вокруг своей оси на 180^0 , и выход в правостороннюю стойку (рис. 71-4). При этом достигается лишь частичная потеря равновесия ассистентом, как и в предыдущем случае, наклоном туловища вниз. Однако дистанция до ассистента увеличивается, что делает невозможным эффективно выполнить подконтрольное положение загибом руки за спину.

10.5. Болевой прием в стойке «рычаг руки внутрь»

Болевой прием в стойке «рычаг руки внутрь» в условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД может выполняться:

– как самостоятельный прием, целью которого является ограничение свободы перемещения правонарушителя посредством болевого воздействия на атакуемую руку, с последующим силовым принуждением к выполнению своих законных требований или, после перехода на загиб руки за спину, сопровождением до места назначения;

– как естественное продолжение приемов защиты от ударов с различных направлений вооруженной и невооруженной рукой противника, с последующим обезоруживанием (если необходимо), скрыванием болевым захватом и сопровождением.

Порядок действий по выполнению техники данного приема – ограничение свободы перемещения скручиванием руки внутрь («ры-

чаг руки внутрь»)), регламентируется п. 1.4.8. приказа МВД России от 27 июля 2020 г. № 522:

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

Несомненно, данный вариант выполнения приема имеет право на существование, но он требует значительных физических затрат от сотрудника, проводящего прием. Кроме того, такое выполнение приема не способствует формированию у сотрудников ОВД, двигательного умения выходить на оптимальный захват кисти атакуемой руки в ответ на ее атаку с различных направлений (снизу, сбоку, сверху, наотмашь и прямо). Поэтому, по нашему глубокому убеждению, освоение базовое техники выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки внутрь» целесообразно осваивать из стандартного положения (ассистент находится во фронтальной стойке с опущенными вниз руками), с соблюдением следующей последовательности действий (рис. 72):

1–2. Из исходного положения – левосторонняя боевая стойка, выполнить шаг вперед, не меняя боевой стойки, на дистанцию, позволяющую осуществить контроль правой руки ассистента подставкой своей разноименной руки под запястье или предплечье атакуемой руки, с одновременным обратным хватом своей правой рукой за кисть или запястье этой руки.

3. Переноса центр тяжести напереди стоящую ногу, нанести (обозначить) отвлекающий удар ассистенту другой ногой (коленом в нижнюю часть туловища или носком стопы в голень). Одновременно с нанесением отвлекающего удара, необходимо начать поднимать атакуемую руку ассистента, своей разноименной рукой по кругу влево снизу вверх.

4–5. С разворотом вокруг опорной ноги на 180^0 , перенести центр тяжести на правую ногу, одновременно продолжая выкручивать атакуемую руку вверх внутрь. С постановкой правой ноги в опорное положение рывком правой рукой за атакуемую руку ассистента, мимо

себя, вывести его из равновесия, сбив центр тяжести на ногу, одноименную атакуемой руке, подведя плечо этой руки под свою левую подмышку.

6. Оставаясь в опорном положении на правой ноге и удерживая одноименной рукой атакуемую руку ассистента за кисть, плотно обхватить подмышечной впадиной его плечо, а левую кисть своей руки наложить на его локтевой сустав сверху. Выполнив данный захват атакуемой руки ассистента, необходимо осуществить болевое воздействие, которое ассистент должен почувствовать одновременно во всех трех суставах (плечевом, локтевом и лучезапястном) атакуемой руки.



Рис. 72. Последовательность техники выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки внутрь»

Для этого необходимо:

- жестко зафиксировать плечевой сустав атакуемой руки ассистента у себя под мышкой;
- плотно прижать атакуемую руку к своей груди и ладонью левой руки (вилкой между большим и указательным пальцем) надавить в район локтевого сустава против его естественного сгиба;

– кистью своей правой руки, продолжая выкручивать внутрь кисть атакуемой руки ассистента, отвести его предплечье от себя навстречу движению своей левой руки, осуществляющей давление в локтевой сустав.

В этой фазе приема, если это необходимо, резким выполнением болевого воздействия производится обезоруживание.

7. После проведения болевого приема перейти на загиб руки за спину, для этого необходимо:

– удерживая кисть атакуемой руки ассистента своей одноименной рукой, ослабить захват его плечевого и локтевого сустава;

– несколько отстраниться туловищем от атакуемой руки назад и в образовавшийся зазор опустить локоть своей левой руки, продолжая фиксировать ладонью этой руки его локтевой сустав;

– чуть согнув свои ноги, как бы подсесть под руку ассистента, переместив основание своей левой ладони под локтевой сустав атакуемой руки;

– толчком ног и основания левой ладони по ходу естественного сгиба локтевого сустава атакуемой руки снизу вверх перейти на загиб руки за спину. Зафиксировать удобный и плотный захват правой рукой, провести сопровождение ассистента под воздействием болевого приема загиб руки за спину.

Характерными ошибками при выполнении приема «рычаг руки внутрь», являются:

1. Отсутствие правильно выполненного выведения из равновесия ассистента в момент выполнения разворота туловища вокруг опорной ноги после выполнения отвлекающего удара. К выполнению данной ошибки приводит (рис. 73):

– шаг назад без разворота туловища (рис. 73-1);

– шаг назад с разворотом туловища примерно на 90^0 (рис. 73-2).

В обоих случаях эти ошибки затрудняют или вообще не позволяют осуществить выведение ассистента из равновесия, что не дает возможности эффективно выполнить данный прием, за исключением тех случаев, когда проводящий прием значительно превосходит в силовых или весоростовых параметрах ассистента.



1



2

Рис. 73. Ошибки, возникающие в результате неправильного выведения ассистента из равновесия в процессе выполнения приема «рычаг руки внутрь»

2. Неправильное выполнение болевого воздействия на атакуемую руку. К этим ошибкам приводит неплотный захват одного или двух суставов атакуемой руки, что не позволяет выполнить полноценное болевое воздействие на все три сустава руки одновременно (рис. 74):

- отсутствие плотного захвата плечевого сустава атакуемой руки. Вместо этого надавливание сверху вниз предплечьем разноименной руки проводящего прием на плечо атакуемой руки (рис. 74-1);
- обхват локтевого сустава атакуемой руки со стороны естественного сгиба и отсутствие давления ладонью проводящего прием на локтевой сустав против атакуемой руки ассистента (рис. 74-2);
- отсутствие выкручивания и дожима кисти атакуемой руки в лучезапястном суставе (рис. 74-3).



1



2



3

Рис. 74. Ошибки, возникающие в результате неправильного болевого воздействия на атакуемую руку в процессе выполнения приема «рычаг руки внутрь»

Все ошибки, связанные с неправильным выполнением болевого воздействия на атакуемую руку, если их своевременно не устранять, негативно влияют на процесс дальнейшего совершенствования техники выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки внутрь», когда он применяется как защита от ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими, или защита от угрозы огнестрельным оружием с коротким стволом. Наличие данных ошибок не позволяет быстро, надежно и безопасно производить обезоруживание ассистента.

3. Невыполнение переноса центра тяжести на дальнюю (одноименную) ногу в процессе проведения болевого воздействия на атакуемую руку ассистента.

Если центр тяжести проводящего прием сотрудника ОВД в процессе выполнения болевого воздействия на атакуемую руку ассистента равномерно распределен на обе ноги (рис. 75-1), то это создает неустойчивое положение и грозит потерей равновесия, при попытке ассистента оказать сопротивление. Такое положение особенно опасно, когда ассистент (преступник) имеет силовые и весоростовые характеристики выше, чем у сотрудника ОВД.

Если центр тяжести проводящего прием сотрудника полиции в процессе выполнения болевого воздействия на атакуемую руку ассистента находится на ближней (разноименной) к нему ноге (рис. 75-2), то это создает условия ассистенту (преступнику) для ухода из опасного положения кувырком вперед.

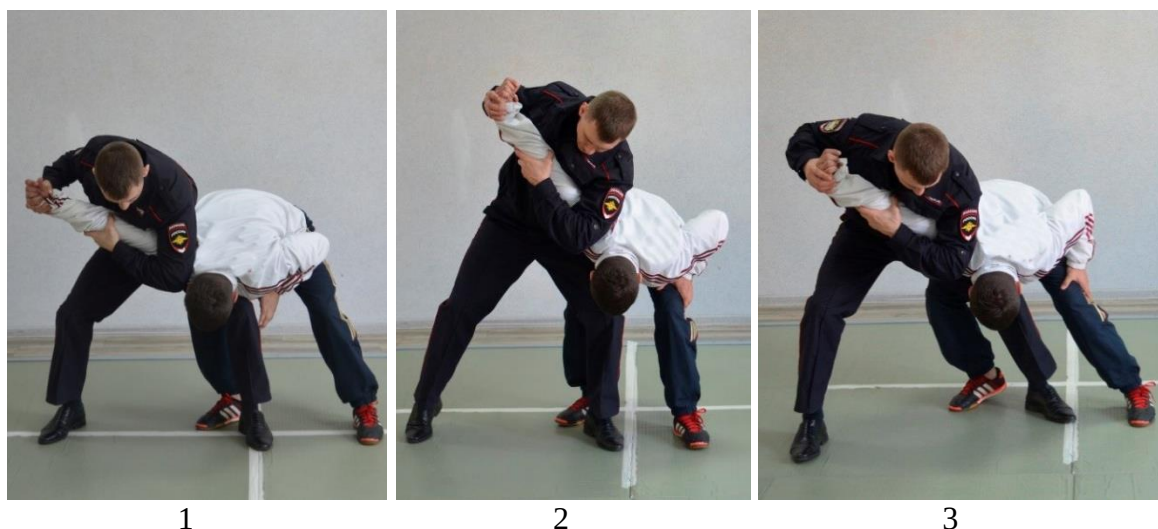


Рис. 75. Возможные варианты распределения центра тяжести в процессе выполнения болевого приема «рычаг руки внутрь»

Существует мнение, что в момент проведения болевого воздействия на атакуемую руку ассистента разноименная нога проводящего рычаг руки внутрь сотрудника ОВД должна находиться вплотную к ноге ассистента. Однако практика показывает, если сотрудник ОВД

правильно выполняет болевое воздействие на атакуемую руку и при этом выводит его центр тяжести на одноименную этой руке ногу, то у ассистента нет ни одной степени свободы, даже если нога проводящего прием сотрудника ОВД находится спереди или сзади ноги ассистента (рис. 75-3).

4. Неправильное выполнение перевода атакуемой руки ассистента после рычага в загиб руки за спину. Данная ошибка возникает в том случае, когда в момент перевода атакуемой руки в загиб руки за спину ладонь разноименной руки проводящего прием выполняет толчок не снизу вверх, по ходу естественного сгиба локтевого сустава ассистента (рис. 76-1), а сверху вниз против естественного сгиба (рис. 76-2).



1



2

Рис. 76. Ошибка, возникающая в результате неправильного перехода на загиб руки за спину в процессе выполнения приема «рычаг руки внутрь»

10.6. Болевой прием в стойке «рычаг руки наружу»

В настоящее время порядок действий по выполнению техники приема ограничение свободы перемещением скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»), регламентируется п. 1.4.8. приказа МВД России от 27 июля 2020 г. № 522:

- захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар;
- выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину;
- потянуть захваченную руку на себя, надавливая на кисть и скручивая ее, обойти ассистента со стороны головы, разворачивая его на живот, или, перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе, незамедлительно встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента;
- сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди;

– удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем принудить ассистента встать;

– сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Как видно из описания порядка выполнения данного приема он имеет две фазы выполнения. Первая – выведение ассистента из равновесия и опрокидывание на поверхность опоры набок или спину. Вторая – перевод ассистента, находящегося в партере, в подконтрольное положение с переводом в стойку и сопровождением. Необходимо отметить, что обе фазы выполнения приема имеют различные варианты выполнения, которые могут быть эффективны в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД.

Выведение из равновесия опрокидыванием ассистента в партер производится за счет создания скручивающего момента одновременно в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах его атакуемой руки, а также за счет дожима кисти этой руки. В начальной стадии формирования умений и навыков выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу» целесообразно рассмотреть три варианта такого выведения из равновесия. Главное отличие их заключается в разной работе ног проводящего прием при нанесении отвлекающего удара и дальнейшем выходе в положение, позволяющее эффективно осуществлять скручивание атакуемой руки наружу.

Выбор того или иного способа выполнения данного приема можно в последующем оставить за сотрудником ОВД, курсантом и слушателем, а при более высоком уровне подготовке и приобретении ими необходимых навыков, действия по выведению ассистента из равновесия могут и вовсе не быть привязанными к отвлекающему удару ногой.

Вариант 1. Последовательность выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу» с шагом назад после отвлекающего удара левой ногой (рис. 77):



1



2



3



4

Рис. 77. Последовательность техники выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу» с шагом назад после отвлекающего удара левой ногой

1. Из исходного положения – левосторонняя боевая стойка, выполнить шаг правой ногой вперед (меняя боевую стойку) на дистанцию, позволяющую осуществить контроль правой руки ассистента за кисть обратным хватом своей разноименной руки. При этом захвате большой палец проводящего прием должен быть плотно прижат к тыльной стороне кисти атакуемой руки ассистента в основании его безымянного или среднего пальца, а остальные четыре пальца должны находиться внутри захваченной кисти.

2. Перенося центр тяжести на впереди стоящую ногу, нанести отвлекающий удар ассистенту второй ногой в голень. Одновременно с нанесением (обозначением) отвлекающего удара, необходимо начать поднимать атакуемую руку ассистента своей разноименной рукой по круговой траектории вправо снизу вверх, разворачивая кисть атакуемой руки пальцами вверх.

3–4. В момент, когда кисть атакуемой руки ассистента выведена вверх примерно до уровня груди проводящего прием, необходимо усилить вращательное движение за счет приложения захвата второй руки, расположенной так, чтобы большие пальцы обеих рук были рядом. С шагом левой ногой назад, после выполнения отвлекающего удара, и разворотом туловища по ходу вращения атакуемой руки влево примерно на $45-90^{\circ}$, увеличить вращающий момент. В завершающей фазе приема перенести центр тяжести на левую ногу, скручивая и дожимая кисть атакуемой руки, опрокинуть ассистента на спину.

Вариант 2. Последовательность выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу» с шагом вперед после отвлекающего удара левой ногой (рис. 78):

1–2. Так же, как и в предыдущем варианте, из исходного положения – левосторонняя боевая стойка, выполнить шаг правой ногой вперед (меняя боевую стойку) на дистанцию, позволяющую осуществить контроль правой руки ассистента за кисть обратным хватом

своей разноименной руки. При этом захвате большой палец проводящего прием должен быть плотно прижат к тыльной стороне кисти атакуемой руки ассистента в основании его безымянного или среднего пальца, а остальные четыре пальца должны находиться внутри захваченной кисти. Перенося центр тяжести на впереди стоящую ногу, нанести отвлекающий удар ассистенту второй ногой в голень. Одновременно с нанесением (обозначением) отвлекающего удара, необходимо начать поднимать атакуемую руку ассистента своей разноименной рукой по круговой траектории вправо снизу вверх, разворачивая кисть атакуемой руки пальцами вверх.

3–4. В момент, когда кисть атакуемой руки ассистента выведена вверх примерно до уровня груди проводящего прием, необходимо усилить вращательное движение за счет приложения захвата второй руки, расположенной так, чтобы большие пальцы обеих рук были рядом. С шагом левой ногой, после выполнения отвлекающего удара, вперед в сторону, за счет перемещения своего центра тяжести увеличить вращающий момент в локтевом и лучезапястном суставах атакуемой руки, что приводит ассистента к потере равновесия и опрокидыванию назад.



1



2



3



4

Рис. 78. Последовательность техники выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу» с шагом вперед после отвлекающего удара левой ногой

Вариант 3. Последовательность выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу» с шагом в сторону после отвлекающего удара ногой (рис. 79):

1. Из исходного положения – левосторонняя боевая стойка, выполнить шаг вперед, не меняя боевую стойку, на дистанцию, позволяющую осуществить контроль правой руки ассистента за кисть обратным хватом своей разноименной руки. При этом захвате большой палец проводящего прием должен быть плотно прижат к тыльной стороне кисти атакуемой руки ассистента в основании его безымянного или среднего пальца, а остальные четыре пальца должны находиться внутри захваченной кисти.

2. Перенося центр тяжести на впереди стоящую ногу, нанести отвлекающий удар ассистенту второй ногой в голень. Одновременно с нанесением отвлекающего удара, необходимо начать поднимать атакуемую руку ассистента своей разноименной рукой по круговой траектории вправо снизу вверх, разворачивая кисть атакуемой руки пальцами вверх.

3. С шагом правой ногой, после выполнения (обозначения) отвлекающего удара, в правую сторону, пяткой вперед (с разворотом стопы внутрь примерно на 90^0) перенести на нее центр тяжести. Одновременно с этим, толкая кисть атакуемой руки ассистента вперед вверх примерно до уровня груди проводящего прием, необходимо усилить вращательное движение за счет приложения захвата второй руки, расположенной так, чтобы большие пальцы обеих рук были рядом.



1



2



3



4



5

Рис. 79. Последовательность выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу» с шагом в сторону после отвлекающего удара правой ногой

4–5. Продолжая вращательное движение руками по кругу вверх влево, в момент постановки правой стопы в опорное положение, разворачиваясь туловищем влево, перенести центр тяжести на левую ногу, зашагнув ей за правую ногу, увеличивая при этом вращательный момент на все три сустава атакуемой руки. Ассистент при этом теряет равновесие и падает на спину.

После выполнения «рычага руки наружу», в момент, когда ассистент оказывается опрокинутым на спину, в зависимости от ситуации можно:

- нанести ему удар рукой или ногой;
- если есть необходимость, провести обезоруживание;
- привести в положение, удобное для связывания или надевания наручников;
- провести загиб руки за спину, с тем, чтобы под воздействием болевого приема поднять в стойку и сопроводить.

Осуществление подконтрольного положения ассистента после выполнения приема «рычаг руки наружу» осуществляется по схеме: контроль атакуемой руки (если рука вооружена – обезоруживание); переворот ассистента на живот; проведение непосредственно болевого контролирующего воздействия; надевание средств ограничения подвижности или проведение загиба руки за спину; подъем и сопровождение.

Приведем три варианта перевода ассистента в подконтрольное положение после выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу».



1



2



3



4



Рис. 80. Перевод ассистента в подконтрольное положение с использованием инерции его падения на спину

Вариант 1. Перевод ассистента в подконтрольное положение с использованием инерции его падения на спину после выполнения приема «рычаг руки наружу» (рис. 80):

1–3. После опрокидывания ассистента на спину, используя инерцию его падения, не распуская захвата и продолжая движение своими руками по круговой траектории, описать ими круг и потянуть атакуемую руку на себя, разворачивая захваченную кисть пальцами вверх, упираясь в ее тыльную сторону своими большими пальцами. Ассистент при этом переворачивается на живот.

4. Не сгибая руку ассистента в локтевом суставе, продолжая проводить дожим и скручивание кисти, надавить на нее вниз по направлению к плечевому суставу, осуществляя этим движением контроль ассистента под воздействием болевого захвата. Этим же болевым воздействием на руку, если в этом есть необходимость, производится обезоруживание ассистента.

Вариант 2. Перевод ассистента, лежащего на спине, в подконтрольное положение зашагиванием в сторону головы (рис. 81):



Рис. 81. Перевод ассистента, лежащего на спине, в подконтрольное положение зашагиванием в сторону головы

1–2. После опрокидывания ассистента на спину, не отпуская захвата, продолжить осуществлять давление своими большими пальцами на кисть атакуемой руки или при необходимости (попытке оказать сопротивление), контролируя эту кисть разноименной рукой, нанести (обозначить) удар рукой или ногой.

3. Ногой, разноименной атакуемой руке ассистента, выполнить зашагивание в сторону его головы с разворотом стопы и туловища на 180° – 230° , примерно на уровень его пояса.

4. Скручивая кисть атакуемой руки внутрь, рывком на себя перевернуть ассистента на живот, при этом развернув его атакуемую руку локтем вверх.

5–6. Опереться левым коленом на поясницу ассистента, продолжая правой рукой выкручивать захваченную кисть; левой рукой, надавив на локтевой сустав против естественного сгиба, добиться бо-

левого воздействия. Соперник при этом прогибается в спине и вытягивается в длину. Этим же болевым воздействием на руку, если в этом есть необходимость, производится обезоруживание ассистента.

Вариант 3. Перевод ассистента, лежащего на спине, в подконтрольное положение перешагиванием через его туловище (рис. 82):

1. После опрокидывания ассистента на спину, зафиксировать его атакуемую руку, подтянув вверх и сжав своими коленями.

2. Продолжая удерживать атакуемую руку своей разноименной рукой за лучезапястный сустав, одноименной рукой захватить кисть этой руки сверху обратным хватом и, перегибая ее в лучезапястном суставе, согнуть по ходу естественного сгиба, добившись болевого воздействия. Этим же болевым воздействием на руку, если в этом есть необходимость, производится обезоруживание ассистента.

3. Продолжая дожимать кисть атакуемой руки ассистента, согнуть эту руку в локтевом суставе, надавив на сустав коленом одноименной ноги, и под болевым воздействием развернуть ассистента набок.

4. Направляя локоть согнутой в суставе атакуемой руки ассистента основанием ладони своей разноименной руки в сторону головы и одновременно перешагивая через туловище ассистента, начать переворачивать его на живот.

5. Встать на колено и, сядясь верхом на спину переворачиваемого на живот ассистента, подставить бедро этой ноги под плечо его атакуемой руки, которая к этому времени должна находиться в согнутом положении за спиной ассистента.

6. Осуществляя болевое воздействие на атакуемую руку ассистента, провести загиб второй руки за спину, также подставив бедро под плечо.

Получив такой контроль над ассистентом, целесообразно ограничить свободу его перемещений сковав наручниками (связав веревкой, шнурками от ботинок, брючным ремнем, галстуком и др.).

В принципе, такого подконтрольного положения можно достигнуть, выполняя любой из вышепредставленных вариантов переворота ассистента на живот после проведения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу».



1



2



3



4



5



6

Рис. 82. Перевод ассистента, лежащего на спине, в подконтрольное положение перешагиванием через его туловище

Кроме того, если обстановка и ситуация позволяют, то каждый из вариантов переворота ассистента на живот может заканчиваться выходом на болевой захват загибом руки за спину с последующим контролируемым подъемом в стойку и сопровождением. Для этого необходимо выполнить (рис. 83):

1. После перевода ассистента в положение лежа на животе, как показано на рис. 80-4, 81-6, 82-6, необходимо разноименной рукой выполнить загиб его атакуемой руки за спину. Встать на колени со стороны этой руки. Второй рукой зафиксировать плечевой сустав (можно любой) или голову ассистента движением этой руки на себя. В этом положении ассистент находится полностью под контролем благодаря болевому воздействию, которое достигается разнонаправленной работой рук проводящего прием. С одной стороны – плотным прижатием локтевого сустава руки, осуществляющей загиб к позвоночнику ассистента и движением этого локтя вверх по позвоночнику. С другой стороны – сильным надавливанием пальцами, обхватившими локтевой сустав атакуемой руки, вниз.



Рис. 83. Подъем ассистента в стойку под контролем
болевым приемом загиб руки за спину

2. Подать ассистенту команду «Повернуться набок». Помочь (или заставить), используя болевое воздействие, выполнить эту команду.

3. Подать команду «Согнуть ноги». Проконтролировать выполнение этой команды или заставить ее выполнить под воздействием болевого захвата;

4. Подать команду «Сесть, ноги под себя». Проконтролировать и помочь ассистенту выполнить эту команду. Для этого, рукой одноименной атакуемой руке ассистента, помочь ему сесть, активно под-держивая за голову или плечо.

5. Подать команду «Встать». Проконтролировать и помочь ассистенту выполнить эту команду. Зафиксировать подконтрольное положение в стойке и сопроводить.

Подавая все эти команды, наблюдая и помогая ассистенту под-няться в стойку, необходимо контролировать положение локтевого сустава руки, осуществляющей загиб за спину. Нельзя допускать зна-чительного разрыва контакта между локтевым суставом проводящего прием и позвоночником ассистента, чтобы избежать потери контроля над ассистентом и нанесения ему травмы плечевого сустава.

В каждом из вышеописанных способов переворота ассистента на живот с последующим переводом в подконтрольное положение мы выделили те моменты, в которые, если это необходимо, производится обезоруживание ассистента (рис. 80-4, 81-6, 82-2). Все они надежны и эффективны, однако есть, как минимум, еще один простой и надежный способ обезоруживания после проведения болевого при-ема в стойке «рычаг руки наружу», с последующим переводом assi-стента в подконтрольное положение одним из вышеописанных спосо-бов.

Порядок действий по обезоруживанию ассистента после прове-дения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу» (рис. 84):



Рис. 84. Прием обезоруживания после проведения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу»



1–2. После выполнения болевого приема «рычаг руки наружу» продолжить контроль кисти атакуемой руки ассистента, не перехватывая свой захват. Как вариант, при необходимости (попытке оказать сопротивление), контролируя эту кисть своей разноименной рукой,

можно нанести (обозначить) удар рукой или ногой в голову или туловище ассистента.

3. С разворотом туловища в сторону головы ассистента наступить коленом на плечевой сустав его атакуемой руки, продолжая одновременно скручивание захваченной кисти наружу. Ассистент при этом испытывает острую боль во всех трех суставах атакуемой руки, выгибается в пояснице и разжимает кисть, выпуская возможно находящееся в руке оружие.

Характерными ошибками при выполнении приема «рычаг руки наружу» являются:

– неправильно выполненный захват руки ассистента в начальной стадии проведения приема, когда захват осуществляется не обратным хватом за кисть атакуемой руки с плотным наложением своих больших пальцев на тыльную поверхность кисти ассистента в районе основания среднего и безымянного пальца (рис. 85-1), а за предплечье либо за пальцы (рис. 85-2-5);

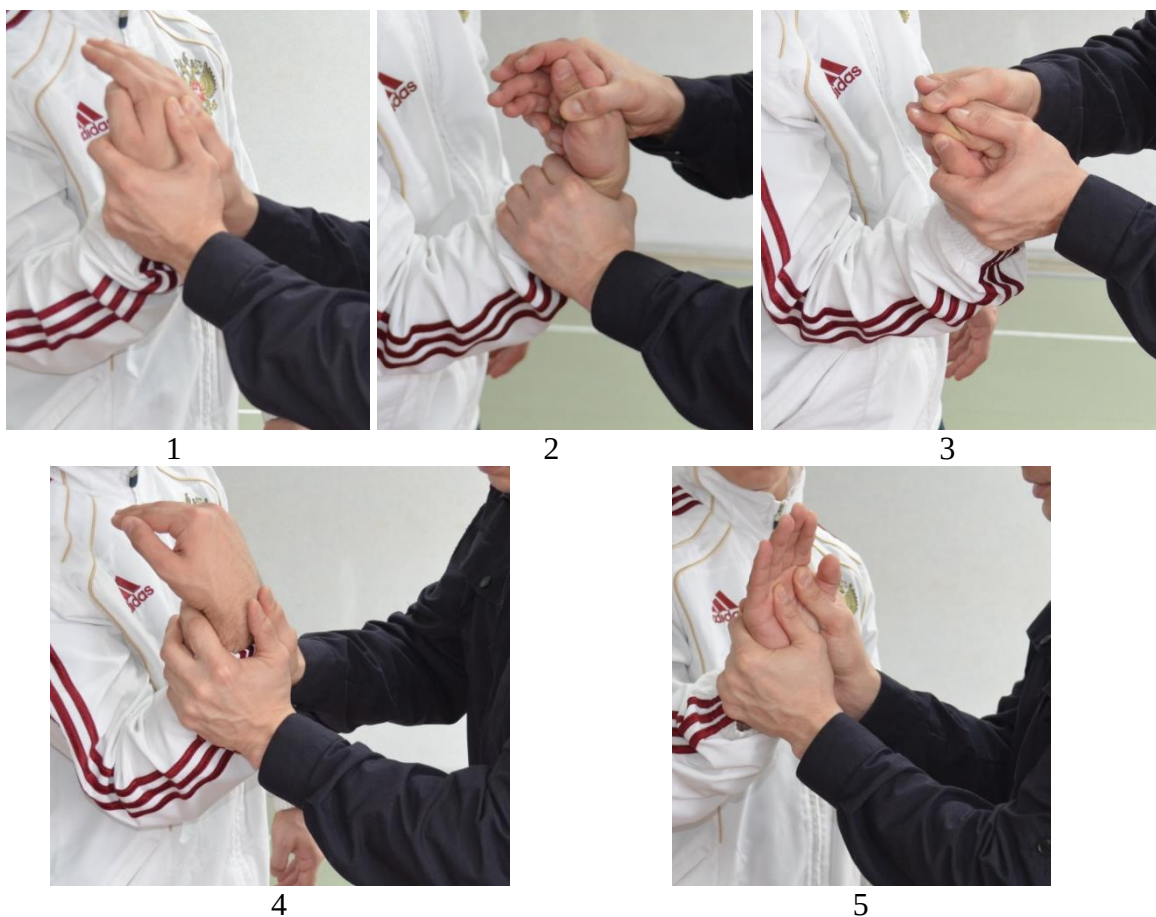


Рис. 85. Возможные ошибки захвата кисти атакуемой руки ассистента при выполнении приема «рычаг руки наружу»

– скручивание кисти атакуемой руки ассистента прямыми опущенными вниз руками, что не позволяет проводящему прием эффективно использовать согласованную работу всех сильных мышц орга-

низма (рук, ног и туловища) (рис. 86-1). Для устранения данной ошибки необходимо следить, чтобы руки проводящего прием были согнуты в локтях и находились в условном треугольнике (кисти рук, осуществляющие захват атакуемой руки, левый и правый плечевые суставы проводящего прием) – в уровне своего плечевого пояса во всех фазах проведения приема. Изменение всех фаз проведения приема в вертикальной плоскости должно осуществляться в основном за счет работы ног проводящего прием в коленных суставах;

– рычаг атакуемой руки навстречу выставленной вперед выпрямленной ноги проводящего прием, что ограничивает возможность увеличить вращающий момент в суставах этой руки (рис. 86-2).



Рис. 86. Возможные ошибки при выполнении приема «рычаг руки наружу»

10.7. Болевой прием в стойке «рычаг руки через предплечье»

Болевой прием в стойке «рычаг руки через предплечье» в условиях оперативно-служебной деятельности наиболее целесообразен для совместного ограничения свободы передвижения правонарушителя двумя сотрудниками ОВД, когда один сотрудник проводит этот прием, а второй загиб руки за спину или дожим кисти («под ручку»). Такое совместное задержание гарантирует надежный контроль правонарушителя в процессе сопровождения до места назначения. При необходимости данный прием может успешно осуществляться и одним сотрудником, однако для сопровождения правонарушителя, последнего лучше перевести в подконтрольное положение – загиб руки за спину. «Рычаг руки через предплечье» может выполняться как при подходе к правонарушителю спереди, так и сбоку.

В действующем сегодня Наставлении [70] п. 57.6 представлен порядок выполнения ограничения свободы передвижения рычагом руки через предплечье:

– захватить правую руку ассистента за плечо (левой рукой) и предплечье (правой рукой);

– нанести расслабляющий удар;
– обхватывая правую руку ассистента сверху быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое правое предплечье или одежду на груди;

– одновременно перегибая руку ассистента через предплечье наружу, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках.

Как и все боевые приемы в стойке «рычаг руки через предплечье» вариативен. Представленный в наставлении вариант наиболее целесообразен для сотрудника ОВД более сильного и высокого по отношению к задерживаемому. Поэтому мы рекомендуем в процессе базового освоения техники выполнения приема «рычаг руки через предплечье» использовать вариант, который позволяет эффективно выполнить данный прием сотруднику, не имеющему силовых и весоростовых преимуществ перед ассистентом (правонарушителем).

Последовательность выполнения данного варианта болевого приема в стойке «рычаг руки через предплечье» (рис. 87):



Рис. 87. Последовательность выполнения
болевого приема в стойке «рычаг руки через предплечье»

1. Из боевой левосторонней стойки выполнить шаг вперед без изменения стойки на дистанцию контроля атакуемой руки. Захватить эту руку прямым хватом одноименной руки за запястье изнутри, насколько это возможно.

2. Выкручивая захваченную руку наружу вверх и разворачивая свое туловище в одну плоскость с туловищем ассистента, рывком мимо себя вывести его из равновесия. Одновременно с этим другой рукой (кулаком прямо или наотмашь, основанием ладони в подбородок и др.) провести (обозначить) отвлекающий удар в голову ассистента.

3–4. Плотно обхватить своей подмышкой плечевой сустав атакуемой руки ассистента. Несколько согнуть в локтевом суставе свою разноименную руку и с силой надавить плечом со стороны трицепса (вниз в сторону своего туловища) на акромиальное сочленение плечевого сустава атакуемой руки ассистента. Это движение заставляет ассистента несколько прогнуться в спине назад и присесть вниз, лишая точки опоры и возможности оказывать быстрое сопротивление.

5. Подвести разноименное предплечье под локтевой сустав атакуемой руки.

6. Выполнить болевое воздействие на атакуемую руку ассистента. Для этого необходимо одновременно провести ряд согласованных действий:

- плотно зафиксировать плечевой сустав соперника под своей разноименной подмышкой и осуществлять на него давление вниз;

- выкручивая кисть атакуемой руки ассистента наружу своей одноименной рукой, перегнуть атакуемую руку через подставленное под ее локтевой сустав предплечье своей разноименной руки против ее естественного сгиба. Бицепс и предплечье руки проводящего прием должны быть напряжены, а предплечье при этом осуществлять давление на локтевой сустав ассистента снизу вверх.

Правильно выполненный болевой захват вызывает у ассистента резкую боль в атакуемой руке, под воздействием которой он, как правило, поднимается на носки и прогибается в пояснице назад. Однако долго это болевое ощущение сохранить сложно, поэтому на практике данный болевой прием, как было отмечено выше, рекомендуется применять в основном при групповом задержании или после его проведения необходимо перейти на загиб руки за спину.

Характерными ошибками при выполнении приема «рычаг руки через предплечье» являются:

- первоначальный прямой захват запястья атакуемой руки ассистента, без смещения внутрь, своей одноименной рукой, что исключает возможность скручивать его руку наружу в процессе проведения приема;

– отсутствие силовой фиксации и давления вниз на плечевой сустав атакуемой руки ассистента в момент перегибания этой руки против естественного сгиба в локтевом суставе (рис. 88-1);

– отсутствие должного усилия на запястье атакуемой руки при перегибании этой руки против естественного сгиба в локтевом суставе, в момент осуществления силовой фиксации и давления вниз на плечевой сустав данной руки (рис. 88-2);

– концентрация захвата атакуемой руки на локтевом суставе ассистента, а не на плечевом суставе этой руки (рис. 88-3).

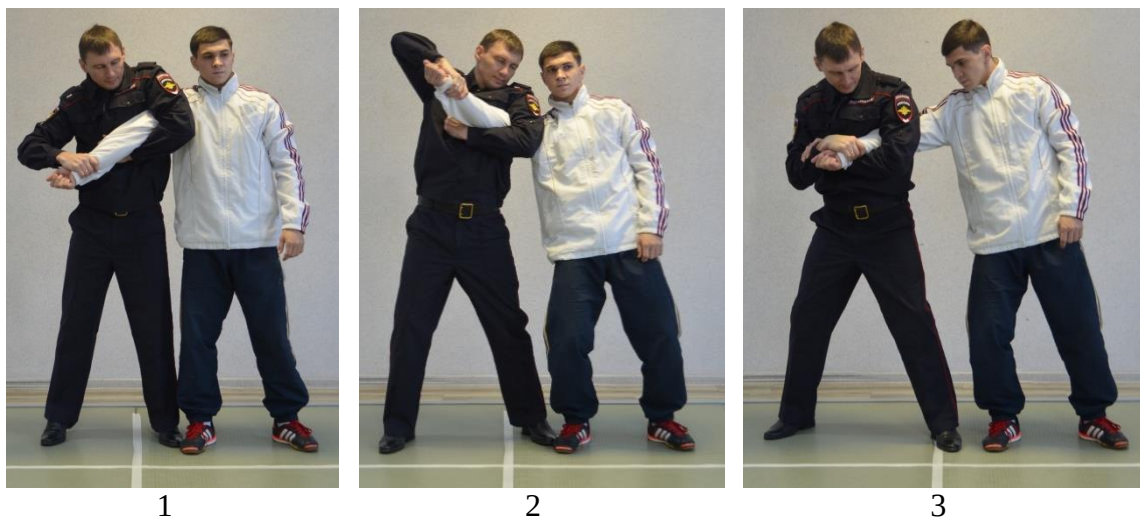


Рис. 88. Возможные ошибки при выполнении
болевого приема в стойке «рычаг руки через предплечье»

10.8. Болевой прием в стойке «рычаг руки через шею»

В условиях решения оперативно-служебных задач болевой прием в стойке «рычаг руки через шею» является надежным средством ограничения подвижности правонарушителя и дальнейшего его сопровождения под воздействием болевого захвата. Наиболее целесообразно применять данный прием, когда разница ростовых характеристик сотрудника ОВД и правонарушителя составляет 10–15 см в одну или другую сторону.

Последовательность выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки через шею» (рис. 89):

1. Из боевой левосторонней стойки выполнить шаг вперед без изменения стойки на дистанцию контроля атакуемой руки. Захватить эту руку прямым хватом одноименной руки за запястье изнутри, насколько это возможно.

2. Выкручивая захваченную руку наружу вверх, своей ногой (носком или подъемом стопы), одноименной атакуемой руке ассистента, нанести (обозначить) отвлекающий удар (по голени, коленному суставу или в нижнюю часть туловища) и, разворачивая свое туловище в одну плоскость с туловищем ассистента, рывком мимо себя

вывести его из равновесия. Одновременно с этим другой рукой (кулаком прямо или наотмашь, основанием ладони в подбородок и др.) провести отвлекающий удар в голову ассистента.

3. С шагом вперед после нанесения отвлекающего удара выйти в положение правосторонней стойки, одновременно поднырнув головой под атакуемую руку ассистента так, чтобы шея проводящего прием оказалась под предплечьем этой руки как можно ближе к запястью.

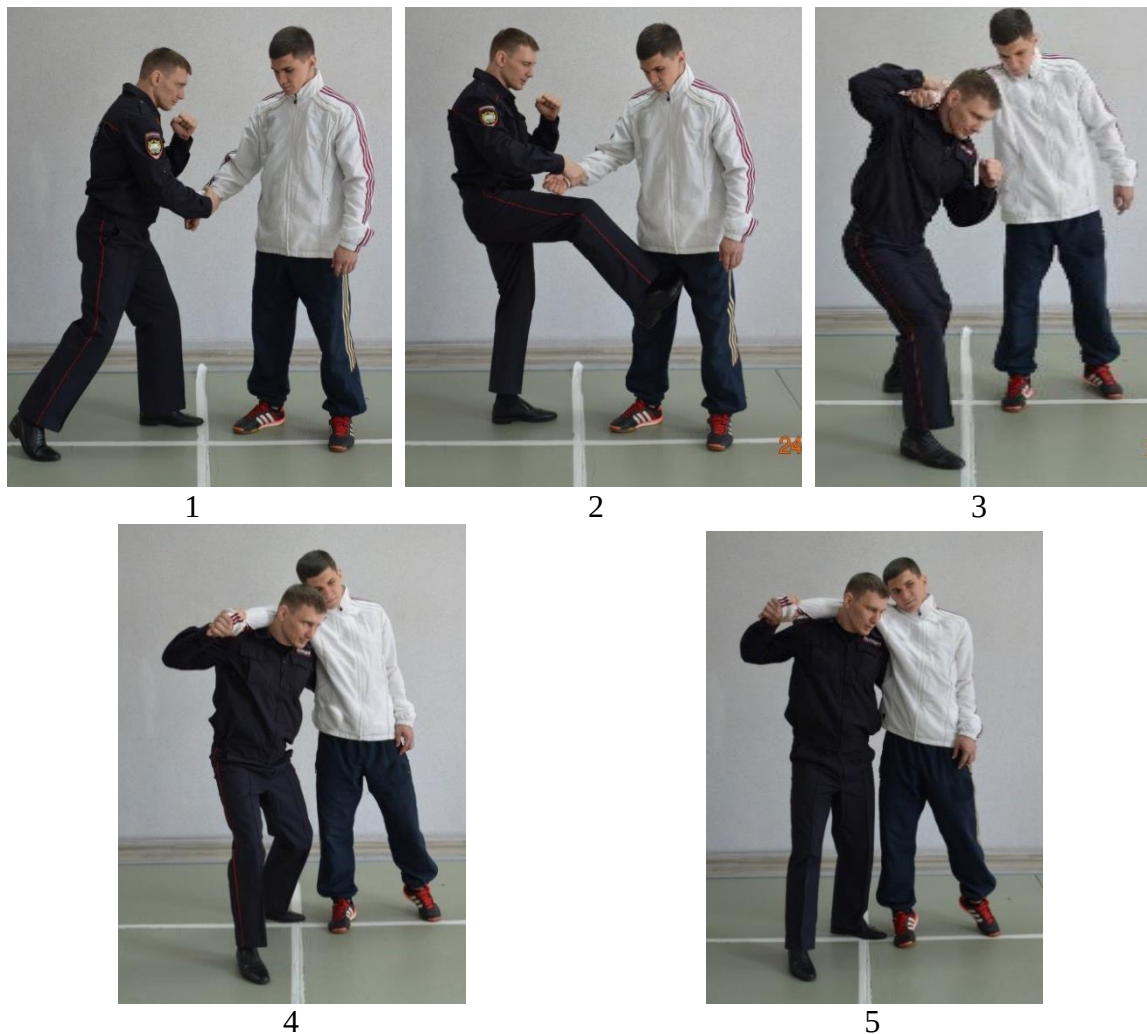


Рис. 89. Последовательность выполнения
болевого приема в стойке «рычаг руки через шею»



4. Продолжая скручивание атакуемой руки наружу, выпрямиться на ногах в положение правосторонней стойки. При этом атакуемая рука ассистента выпрямляется, разворачивается локтем вниз и как бы скользит, относительно точки приложения предплечья, к шее проводящего прием.

5. Как только атакуемая рука ассистента доходит до критической точки в месте соприкосновения с шейными позвонками проводящего прием, в локтевом суставе ассистента, который в данном случае работает на скручивание и перегибание против естественного сгиба, возникает острая боль. Ассистент как бы повисает на своем локте-

вом суставе. Одновременно с осуществлением болевого воздействия свободной рукой необходимо обхватить туловище ассистента сзади и захватить локтевой сустав его свободной руки, ограничивая противнику возможность в оказании сопротивления.

Следует отметить, что данная критическая точка соприкосновения атакуемой руки, с шеей проводящего прием весьма условна и во многом зависит от степени гибкости локтевого сустава и разницы ростовых показателей ассистента и проводящего прием. Схематично данный прием представлен на рис. 90:

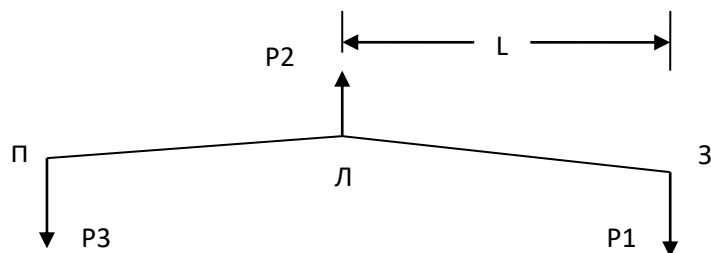


Рис. 90. Схема приложения сил в процессе реализации болевого воздействия при проведении болевого приема в стойке «рычаг руки через шею»:

З, Л и П – запястье, плечевой и локтевой суставы ассистента;

P1 – сила воздействия проводящего прием на запястье атакуемой руки ассистента;

P2 – сила, создающая болевое воздействие в точке соприкосновения атакуемой руки и шеи проводящего прием;

P3 – вес тела ассистента;

L – плечо между кистью атакуемой руки и точкой приложения болевого воздействия

Как видно, в данной схеме все величины переменные, они зависят от конкретной пары сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, отрабатывающих данный прием. Поэтому величина L, и соответственно точка приложения силы P2, может находиться не только в районе локтевого сустава атакуемой руки, как показано на схеме, но также в районе предплечья или плеча.

Характерными ошибками при выполнении приема «рычаг руки через шею» являются (рис. 91):

- прямой первоначальный атакующий захват за запястье, а не изнутри. Это не позволяет в заключительной фазе выполнения приема при осуществлении болевого воздействия на атакуемую руку эффективно проводить скручивание и перегибание локтевого сустава руки ассистента (рис. 91-1);

- поднимание атакуемой руки до уровня своего роста с последующим подныриванием под эту руку головой (рис. 91-2). Данное действие значительно дольше по времени и менее эффективно, чем движение, представленное на рис. 89-3, что ставит под сомнение реальность практического проведения данного варианта приема.

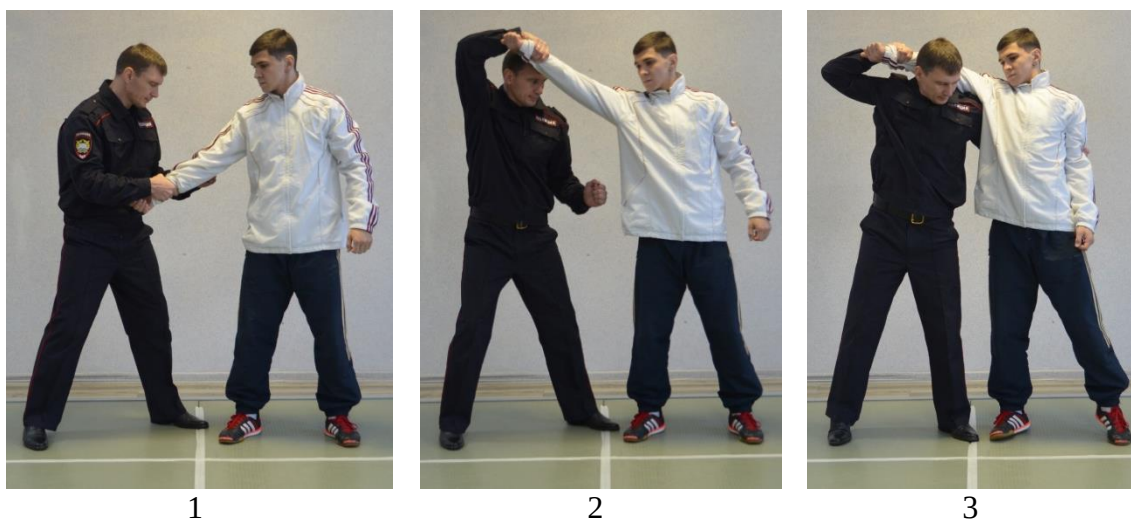


Рис. 91. Возможные ошибки при выполнении
болевого приема в стойке «рычаг руки через шею»

10.9. Болевой прием в стойке «дожим кисти «под ручку»»

В действующем сегодня Наставлении [70], в п. 57.7. болевой прием в стойке – ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»), представлен в силовом варианте:

- находясь сзади, захватить правой рукой правое запястье ассистента (большой палец сверху) и отвести его немного назад-вправо;
- шагая вперед-влево, нанести расслабляющий удар;
- рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой – снаружи) его кисть двумя руками;
- дожимая кисть и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо, вынудить ассистента встать, а затем двигаться на носках.

Несомненно, такой способ выполнения данного приема существует, но для его эффективного применения сотрудник ОВД должен физически значительно превосходить правонарушителя. На самом же деле данный болевой прием в стойке «перегибание кисти дожимом «под ручку» разрабатывался специалистами еще в области боевого самбо для применения в условиях практической деятельности сотрудников ОВД при скрытом, неожиданном подходе к правонарушителю сзади, или как второй вспомогательный прием при задержании правонарушителя вдвоем. Поэтому в принципе он может выполняться без отвлекающего удара. В реальной обстановке время, затраченное на выполнение отвлекающего удара, позволит правонарушителю напрячь и закрепить атакуемую руку, сведя на нет эффект неожиданности, и переведет условия проведения приема в плоскость силового единоборства, что требует значительных физических затрат и умения вести поединок в обоюдном захвате.

В связи с этим мы рекомендуем сотрудникам ОВД осваивать последовательность выполнения болевого приема в стойке «перегибание кисти дожимом «под ручку» с использованием элемента неожиданности за счет подхода сзади, выведения ассистента из равновесия и сгибания атакуемой руки по ходу естественных сгибов (рис. 92):

1. Подойти сзади к ассистенту со стороны атакуемой руки на дистанцию, позволяющую осуществить контроль этой руки своей разноименной рукой.



Рис. 92. Последовательность выполнения болевого приема в стойке «перегибание кисти дожимом «под ручку»

2. С шагом вперед мимо ассистента поменять боевую стойку и одновременно с этим, подбив его атакуемую руку снизу вверх своей разноименной рукой, вывести ассистента из равновесия, заставив несколько наклониться или сделать шаг вперед.

3. Подбивая вверх, захватить запястье атакуемой руки ассистента и рывком к себе согнуть его руку в локтевом суставе, подперев своим плечом со стороны бицепса его плечо сзади, со стороны трицепса. Одновременно, одноименной рукой захватить кисть атакуемой

руки. Если по какой-то причине (сильная рука; реакция защиты ассистента и др.) в момент подбива вверх и рывка к себе атакуемая рука не сгибается в локтевом суставе, то необходимо незамедлительно ладонью одноименной руки проводящего прием нанести удар в локтевой сустав ассистента по ходу естественного сгиба, а затем уже захватить кисть этой руки.

4–5. С шагом вперед поменять боевую стойку и принять устойчивое положение. Перегибая кисть атакуемой руки вниз на себя и добавляя небольшое вращение в лучезапястном суставе наружу, выполнить болевой прием. В результате болевого воздействия соперник поднимается на носки.

6. Если кисть ассистента достаточно сильная, то дожим кисти целесообразно осуществлять двумя руками.

Если кисть атакуемой руки имеет повышенную гибкость, то болевой эффект достигается выкручиванием ее наружу, пальцами вверх, с последующим дожимом одноименной рукой проводящего прием.

Характерной ошибкой при выполнении приема «перегибание кисти дожимом «под ручку» является неплотное прижимание атакуемой руки к бицепсу проводящего прием сотрудника.

В заключение данной главы необходимо особо подчеркнуть значение базового этапа подготовки, когда сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны сформировать умения выполнять болевые приемы в стойке на правую и левую руку:

- передвигаться с сохранением или изменением боевой стойки в процессе выполнения боевых приемов в стойке, что обеспечивает устойчивое положение в каждой фазе проведения приема;

- выходить на оптимальную дистанцию осуществления контроля атакуемой руки;

- наносить отвлекающие удары без потери темпа выполнения болевого приема;

- выводить ассистента из равновесия;

- сгибать атакуемую руку, какой бы сильной она не была, по ходу естественных сгибов, с максимальным использованием возможных рычагов.

Естественно все эти умения должны формироваться на основе уже ранее приобретенных умений при начальном освоении техники ударов и защит.

Все это в дальнейшем позволит совершенствовать эти умения и доводить их до уровня навыка, отрабатывая различные комбинации болевых приемов в стойке, а также приемов защиты от ударов невооруженного и вооруженного ассистента с выходом на болевой прием в стойке, обезоруживание (если необходимо) и сопровождение.

10.10. Комбинации выполнения болевых приемов в стойке

Вторым этапом в процессе формирования у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей двигательных умений и навыков выполнения болевых приемов в стойке должно быть освоение техники выполнения их комбинаций. Переходом к данному этапу подготовки можно считать тот момент, когда сотрудники ОВД, курсанты и слушатели становятся способны на уровне умения выполнять болевые приемы в стойке на правую и левую руку ассистента. Могут на слух дифференцировать и выполнять команды преподавателя (инструктора) на демонстрацию техники того или иного приема.

Процесс обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей технике комбинаций болевых приемов в стойке во многом расширяет их двигательные способности и позволяет решать более сложные двигательные задачи. Данный процесс:

- будет во многом способствовать дальнейшему совершенствованию приобретенных умений выполнения болевых приемов в стойке;
- позволит выявить и исправить приобретенные ошибки в выполнении болевых приемов в стойке;
- повысит специализированные координационные способности сотрудников ОВД, курсантов и слушателей;
- позволит сформировать такое специфическое чувство, как тактильная чувствительность, незаменимое при доведении приемов самозащиты до уровня навыка.

В принципе, осваивая технику болевых приемов в стойке, сотрудники ОВД, курсанты и слушатели уже на первом этапе начинают осваивать комбинации болевых приемов, если так можно выразиться, комбинации первого рода. К таким приемам можно отнести:

- «рычаг руки внутрь», когда после болевого воздействия на атакуемую руку ассистента рычагом производится переход на болевое воздействие загибом руки за спину;
- «рычаг руки наружу», когда после болевого воздействия на атакуемую руку ассистента производится его опрокидывание с последующим переходом на контроль загибом руки за спину.

К комбинациям такого рода можно также отнести:

- переход от выведения ассистента из равновесия, при выполнении начальной стадии приема загиб руки за спину «нырком», на «рычаг руки внутрь». Данная комбинация особенно целесообразна при защите от ударов холодным оружием;
- переход от болевого приема в стойке «рычаг руки через предплечье» к загибу руки за спину «толчком» для последующего сопровождения под контролем болевого захвата.

К комбинациям второго порядка относятся комбинации болевых приемов в стойке, позволяющие логично переходить от одного боле-

вого приема к другому, с использованием защитной инерции сопротивления атакуемой руки ассистента. В реальной обстановке оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД необходимость в выполнении комбинации приемов может возникнуть в результате:

- допущенной сотрудником ОВД задержки в темпе проведения болевого приема в стойке;
- неэффективности проведенного отвлекающего удара;
- хорошей реакции или физической подготовленности правонарушителя (преступника);
- изначального намерения со стороны правонарушителя (преступника) оказывать пассивное или активное сопротивление законным действиям сотрудника ОВД и др.

Комбинаций болевых приемов в стойке может быть много. К ним относятся: «загиб руки за спину рывком» – «рычаг руки наружу», и наоборот; «загиб руки за спину рывком» – «загиб руки за спину нырком», и наоборот; «рычаг руки наружу» – «рычаг руки внутрь», и наоборот; «рычаг руки за спину нырком» – «рычаг руки наружу», и наоборот и т.д.

При отработке техники выполнения данных комбинаций приемов ассистент должен оказывать незначительное сопротивление рукой в ответ на ее контроль для проведения первого приема. При этом сотрудник ОВД, курсант или слушатель, изучающий или отрабатывающий технику выполнения приема, должен правильно осуществлять только начальную фазу приема (первоначальный захват атакуемой руки ассистента, отвлекающий удар, начальное движение ногами по выведению ассистента из положения равновесия). Во второй фазе приема, как бы почувствовав сопротивление ассистента, необходимо немедленно перехватить захват руками и ногами выйти в позицию для проведения второго приема, после чего довести его до логического завершения.

Общей ошибкой при отработке техники выполнения комбинации болевых приемов в стойке является то, когда проводящий прием практически выполнил первый прием эффективно, а затем приступает к выполнению второго приема. Этого делать ни в коем случае нельзя, так как теряется весь смысл отработки данных комбинаций приемов. Примерами таких действий при проведении первого приема может быть:

- при проведении «рычага руки наружу» – выведение атакуемой руки ассистента до уровня груди, когда ни что не мешает увеличить скручивающий момент для успешного завершения первого приема;
- при проведении загиба руки за спину «рывком» – выполненное сгибание атакуемой руки ассистента в локте по ходу естественного сгиба и выведение его из равновесия, когда ничто не мешает успешно выйти на загиб руки за спину;

– при проведении «рычага руки внутрь» – выведение атакуемой руки ассистента вверх до уровня плечевого сустава, когда ничто не мешает успешно завершить первый прием и т.д.

Последовательность действий при выполнении комбинации болевых приемов загиб руки за спину «нырком» – «рычаг руки внутрь» (рис. 93):

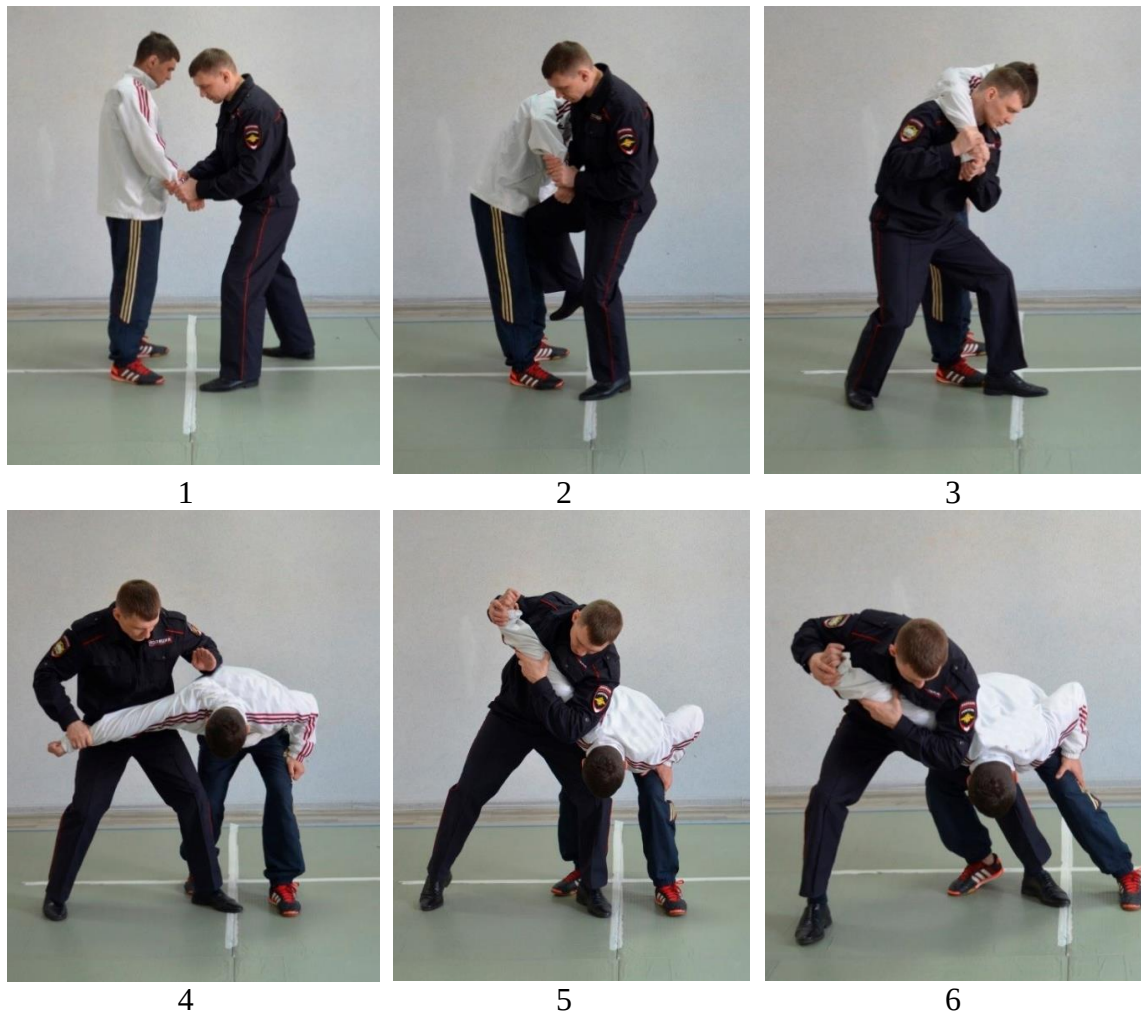


Рис. 93. Комбинация болевых приемов
загиб руки за спину «нырком» – «рычаг руки внутрь»

1–4. Прямым хватом двух рук захватить атакуемую руку ассистента и, выполняя первую фазу болевого приема в стойке загиб руки за спину «нырком», вывести ассистента из равновесия за счет выполнения непосредственно самого нырка под атакуемую руку с разворотом на 180°.

5. Оказавшись в треугольнике между туловищем ассистента и его выпрямленной атакуемой рукой, осуществить плотный захват этой руки.

Для этого своей разноименной рукой одновременно:

- подмышечной частью обхватить плечевой сустав атакуемой рукой;
- ладонью обхватить локтевой сустав атакуемой руки.

6. Плотнo фиксируя атакуемую руку ассистента своей разноименной рукой, с шагом правой ногой вперед перенести на нее центр тяжести. Одновременно с этим поменять захват своей одноименной рукой – с прямого за запястье атакуемой руки на обратный за кисть, и провести «рычаг руки внутрь».

Последовательность действий при выполнении комбинации болевых приемов «рычаг руки через предплечье» – загиб руки за спину «толчком» (рис. 94):



Рис. 94. Комбинация болевых приемов
«рычаг руки через предплечье» – загиб руки за спину «толчком»

1. Выполнить болевой прием в стойке «рычага руки через предплечье» как описано и показано в параграфе 10.7.

2–3. Плотнo фиксируя плечo атакуемой руки, с шагом вперед сначала правой, а затем левой ногой вывести ассистента из равновесия вперед. Одновременно с шагами согнуть его атакуемую руку в локтевом суставе и развернуть локоть вперед.

4–6. Перенеся центр тяжести на сзади стоящую ногу, опустить локоть своей разноименной руки вниз и толчком основанием ладони

снизу вверх в локтевой сустав атакующей руки по ходу естественного сгиба выполнить загиб руки за спину «толчком».

Последовательность действий при выполнении комбинации болевых приемов загиб руки за спину «рывком» – «рычаг руки наружу» (рис. 95):



Рис. 95. Комбинация болевых приемов загиб руки за спину «рывком» – «рычаг руки наружу»

1–3. При попытке выполнить болевой прием в стойке загиб руки за спину «рывком», в момент, когда проводящий прием выполняет шаг назад и пытается вывести ассистента из равновесия рывком мимо себя, ассистент несколько отклоняется назад и, противодействуя рывку за локоть, сгибает свою руку в локтевом суставе кистью вверх.

4. Противодействуя подставкой своего разноименного предплечья попытке ассистента согнуть атакуемую руку, подвести под эту руку кисть своей одноименной руки.

5. Движением своей разноименной руки по круговой траектории вправо снизу вверх поднять атакуемую руку ассистента до уровня груди, разворачивая его кисть пальцами вверх.

6. Захватить своими руками кисть атакуемой руки, наложив большие пальцы с тыльной стороны на основание среднего и безымянного пальцев этой кисти. С шагом правой ногой вперед в сторону скручивания атакуемой руки выполнить «рычаг руки наружу».

Последовательность действий при выполнении комбинации болевых приемов «рычаг руки наружу» – загиб руки за спину «рывком» (рис. 96):



Рис. 96. Комбинация болевых приемов
«рычаг руки наружу» – загиб руки за спину «рывком»



1–2. Находясь в левосторонней стойке, выйти на дистанцию, позволяющую осуществить контроль правой руки ассистента своими руками:

- разноименной рукой, обратным хватом за кисть;
- одноименной рукой, подставкой предплечья под кисть атакующей руки.

При попытке выведения атакующей руки по круговой траектории вправо снизу вверх (после проведения отвлекающего удара или без него), ассистент, оказывая сопротивление, сгибает руку в локте и пытается отвести ее назад.

3. В этот момент, продолжая контролировать атакующую руку ассистента подставкой своей разноименной руки, необходимо ладонью второй руки перейти на захват его локтевого сустава.

4–5. С шагом назад и разворотом туловища на 180°, рывком за локоть атакующей руки мимо себя вывести ассистента из равновесия и провести загиб руки за спину.

Последовательность действий при выполнении комбинации болевых приемов загиб руки за спину «рывком» – загиб руки за спину «нырком» (рис. 97):



Рис. 97. Комбинация болевых приемов
загиб руки за спину «рывком» – загиб руки за спину «нырком»

1–3. При попытке выполнить болевой прием в стойке загиб руки за спину «рывком» в момент, когда проводящий прием пытается вывести ассистента из равновесия рывком за локоть атакуемой руки, ассистент несколько отклоняется или отшагивает назад и, противодействуя рывку за локоть, напрягает выпрямленную в локтевом суставе атакуемую руку и пытается отвести ее назад.

4. Контролируя подставкой своего разноименного предплечья атакуемую руку ассистента, необходимо своей одноименной рукой быстро поменять захват с локтевого сустава ассистента на захват предплечья атакуемой руки прямым хватом, как можно ближе к запястью.

5–7. Помогая ассистенту в его попытке уйти от первого захвата, толкнуть его атакуемую руку по направлению защитного движения назад, с шагом вперед и сменой боевой стойки выполнить загиб руки за спину «нырком».

Последовательность действий при выполнении комбинации болевых приемов загиб руки за спину «нырком» – загиб руки за спину «рывком» (рис. 98):



Рис. 98. Комбинация болевых приемов загиб руки за спину «нырком» – загиб руки за спину «рывком»

1–2. При попытке выполнить болевой прием в стойке загиб руки за спину «нырком» в момент, когда проводящий прием пытается вывести ассистента из равновесия, толкая атакуемую руку вперед, ассистент, защищаясь, наклоняется вперед, сгибает при этом атакуемую руку в локтевом суставе, напрягая мышцы плеча и прижимая локоть к туловищу.

3. Контролируя запястье атакуемой руки ассистента захватом своей разноименной руки, необходимо своей одноименной рукой быстро поменять захват с предплечья на захват локтевого сустава атакуемой руки.

4–5. Рывком за локоть атакуемой руки ассистента, с шагом назад и разворотом туловища на 180^0 , максимально используя при этом созданный в результате защитных действий ассистента рычаг между его локтевым и плечевым суставом, провести загиб руки за спину «рывком».

Последовательность действий при выполнении комбинации болевых приемов «рычаг руки наружу» – «рычаг руки внутрь» (рис. 99):

1–3. При попытке выполнить болевой прием в стойке «рычаг руки наружу» в момент, когда проводящий прием пытается вывести ассистента из равновесия, толкает атакуемую руку по круговой траектории вправо снизу вверх, ассистент, оказывая сопротивление, пытается развернуть кисть своей руки внутрь и с шагом отвести ее назад.

4–5. Используя реакцию защиты ассистента, шагнуть в сторону его атакуемой руки, контролируя ее предплечьем или кистью своей разноименной руки. Одновременно с этим развернуть туловище в сторону атакуемой руки и выполнить ее захват своей одноименной рукой обратным хватом за запястье или предплечье около него.

6–8. Вращая атакуемую руку ассистента по ходу его защитного движения, по круговой траектории влево снизу вверх, вывести ассистента из равновесия и осуществить «рычаг руки внутрь».

Последовательность действий при выполнении комбинации болевых приемов «рычаг руки внутрь» – «рычаг руки наружу» (рис. 100):

1–2. При попытке выполнить болевой прием в стойке «рычаг руки внутрь» в момент, когда проводящий прием пытается вывести ассистента из равновесия, толкает атакуемую руку по круговой траектории влево снизу вверх, ассистент, оказывая сопротивление, напрягая свою руку, пытается развернуть кисть этой руки наружу кулаком вверх.

3. Используя реакцию защиты ассистента, шагнуть в направлении движения его атакуемой руки, контролируя ее предплечьем или кистью своей одноименной руки. Одновременно с шагом развернуть туловище в сторону атакуемой руки, и как только кисть ассистента по высоте достигнет уровня груди, проводящего прием, за-

хватить ее своей разноименной рукой пальцами вверх. При этом большой палец проводящего прием должен быть плотно прижат с тыльной стороны этой кисти в основании среднего пальца.



Рис. 99. Комбинация болевых приемов
«рычаг руки наружу» – «рычаг руки внутрь»



4–6. Контролируя своей разноименной рукой кисть атакуемой руки ассистента, развернуть свою вторую руку пальцами вверх и также выполнить ей захват атакуемой кисти. При этом большие пальцы проводящего прием должны оказаться вместе на тыльной стороне кисти атакуемой руки в районе основания среднего и безымянного пальца. Продолжая движение атакуемой руки ассистента в сторону выполнения защиты и увеличивая крутящий момент в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах этой руки, за счет работы ног провести «рычаг руки наружу».



Рис. 100. Комбинация болевых приемов
«рычаг руки внутрь» – «рычаг руки наружу»

Последовательность действий при выполнении комбинации болевых приемов загиб руки за спину «нырком» – «рычаг руки наружу» (рис. 101):

1–2. При попытке выполнить болевой прием в стойке загиб руки за спину «нырком» в момент, когда проводящий прием толкает атакуемую руку вперед, чтобы выполнить шаг в этом направлении для дальнейшего проведения приема, ассистент, оказывая сопротивление,

напрягая свою руку, наклоняется вперед и пытается развернуть кисть этой руки наружу кулаком вверх.



Рис. 101. Комбинация болевых приемов
загиб руки за спину «нырком» – «рычаг руки наружу»



3. Используя реакцию защиты ассистента, шагнуть в направлении движения его атакуемой руки, контролируя ее захватом кистью своей разноименной руки за запястье или предплечьем около него. Одновременно с шагом развернуть туловище в сторону атакуемой руки, и как только кисть ассистента по высоте достигнет уровня груди, проводящего прием, захватить ее своей одноименной рукой, пальцами, развернутыми вверх, за кисть. При этом большой палец проводящего прием должен быть плотно прижат с тыльной стороны этой кисти в основании среднего пальца.

4–6. Контролируя своей одноименной рукой кисть атакуемой руки ассистента, развернуть свою вторую руку пальцами вверх и также выполнить ей захват атакуемой кисти. При этом большие пальцы проводящего прием должны оказаться вместе на тыльной стороне кисти атакуемой руки в районе основания среднего

и безымянного пальца. Продолжая движение атакуемой руки ассистента в сторону выполнения защиты и увеличивая крутящий момент в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах этой руки, за счет работы ног провести «рычаг руки наружу».



Рис. 102. Комбинация болевых приемов
«рычаг руки наружу» – загиб руки за спину «нырком»

Последовательность действий при выполнении комбинации болевых приемов «рычаг руки наружу» – загиб руки за спину «нырком» (рис. 102):

1–2. При попытке выполнить болевой прием в стойке «рычаг руки наружу» в момент, когда проводящий прием пытается вывести ассистента из равновесия, толкает атакуемую руку по круговой траектории вправо снизу вверх, ассистент, оказывая сопротивление, пытается развернуть кисть своей руки внутрь и с шагом отвести ее назад.

3. Используя реакцию защиты ассистента, шагнуть в направлении движения его атакуемой руки, толкая ее в этом направлении и контролируя предплечьем своей разноименной руки. Одно-

временно с шагом развернуть туловище в сторону атакуемой руки и захватить ее за запястье своей одноименной рукой прямым хватом.

4–6. Продолжая толкать атакуемую руку вперед, разноименной рукой так же провести прямой захват за предплечье этой руки. Выполнить нырок под атакуемую руку ассистента, разворачивая туловище на 180° и изменяя боевую стойку на противоположную. Рывком одноименной руки, доминантной в этом движении, вывести ассистента из равновесия и осуществить загиб руки за спину.

11. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОВД БРОСКОВ

Одним из наиболее эффективных и проверенных временем средств, составляющих понятие «боевые приемы борьбы», являются броски. Броски, а в реальной обстановке и производное от них – сваливания, как правило, являются одной из важнейших составляющих любого единоборства в обоюдном захвате, будь то спортивный поединок по правилам одного из видов борьбы, или поединок без правил с преступником, наиболее характерный применительно к условиям служебной деятельности сотрудников ОВД. Броски могут выполняться как действия, направленные на самозащиту, так и на нападение.

Приемами самозащиты они могут быть в ситуациях освобождения от захватов и обхватов, а также защиты от ударов. При этом, в условиях решения оперативно-служебных задач, броски целесообразно проводить в сторону атакующих действий противника, максимально используя инерцию его нападения.

В качестве приемов нападения броски могут использоваться в ситуациях опережающего навязывания противнику необходимого (доминантного) захвата:

- с последующим выполнением броска, используя для этого благоприятную боевую стойку противника;
- с последующим передвижением, выведением противника из равновесия и выполнением броска;
- как логическое продолжение действий защиты от атакующих ударов противника, лишая или затрудняя ему ориентацию в пространстве, с последующим выведением из равновесия и выполнением непосредственно броска;
- как логическое продолжение своих атакующих или контратакующих ударных действий, с последующим выведением противника из равновесия и выполнением броска.

Броски могут выполняться вперед, назад и в сторону, с определенной амплитудой в момент отрыва противника от площади опоры с переворотом и без переворота, или скручиванием (сваливанием). В любом случае основная ценность бросков заключается в том,

что они позволяют, за счет выведения из равновесия, опрокинуть противника на поверхность опоры, при этом:

- создать условия для быстрого преследования противника поражающим ударом, удержанием, болевым или удушающим приемом;
- лишить возможности противника оказывать дальнейшее сопротивление в результате высокой вероятности получения травмы, различной степени тяжести.

Проводящий бросок сотрудник ОВД, в силу сложности действий, его составляющих, ситуационной обстановки, жесткой или неоднородной площади опоры, не всегда может контролировать свое усилие и предвидеть вред, причиняемый противнику падением. Поэтому броски являются не только одним из эффективных, но и наиболее опасных средств, в перечне боевых приемов борьбы.

В процессе выполнения непосредственного силового принуждения или осуществления мер личной безопасности броски будут эффективны, если они достаточно хорошо освоены и у сотрудника ОВД, курсанта и слушателя сформированы необходимые для этого умения и навыки. Ввиду технической сложности выполнения бросков, процесс их освоения достаточно продолжительный по времени и трудозатратный. Поэтому, по нашему мнению, в процессе физической подготовки сотрудников ОВД наметилась устойчивая тенденция к сокращению объема времени, затрачиваемого на бросковую, а вместе с ней и борцовскую подготовку. О истоках этой тенденции более подробно говорилось во второй главе данной работы. Еще одним доводом в пользу этого сокращения является утверждение некоторых специалистов, что броски являются недостаточно эффективным средством самозащиты в условиях группового нападения.

Но, по нашему мнению, все эти доводы – плод довольно-таки поверхностного суждения о роли борцовской подготовки в процессе обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей технике выполнения боевых приемов борьбы.

В первую очередь борцовская подготовка предназначена, как это и задумывалось основателями отечественной системы единоборств, для системного формирования специальных двигательных умений и навыков, которые и должны быть основой успешного освоения техники выполнения боевых приемов борьбы. В свое время (до середины 80-х годов прошлого столетия) это было аксиомой. Целесообразность такого подхода к процессу освоения боевых приемов борьбы, в более поздний период, в своем диссертационном исследовании убедительно доказал А.Н. Кустов (1988) [35]. На основании экспериментальных данных он показал, что спортсмены – самбисты, благодаря своим двигательным навыкам, значительно быстрее и качественнее осваивают боевые приемы борьбы, чем представители

других видов спорта, и тем более тех, кто не занимался спортом никогда.

Поэтому борцовская подготовка и броски, выполняемые с ассистентом, не оказывающим сопротивление, совместно с умениями перемещаться в боевой стойке на необходимую дистанцию выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий и умениями выполнять технику болевых приемов в стойке, так же не оказывающему сопротивлению ассистенту, являются основой базовой двигательной подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей. При этом необходимо понимать, что такая базовая подготовка предназначена для формирования специальных двигательных умений и навыков. По смыслу она значительно отличается от трактовки и понятия физической подготовки сотрудников ОВД третьего уровня физической подготовки – базовой подготовки.

Данную специальную двигательную базовую подготовку должны осваивать сотрудники ОВД всех трех уровней физической подготовки (специальной, усиленной и базовой подготовки) регламентируемых действующими сегодня нормативными документами, а также курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России. А в дальнейшем на ее основе в процессе всей служебной деятельности последовательно должна строиться индивидуальная физическая подготовленность каждого сотрудника ОВД, с учетом изменений условий служебной деятельности, карьерного роста, возрастных и гендерных особенностей.

Хорошо физически и профессионально подготовленный сотрудник ОВД как минимум должен обладать борцовскими навыками единоборства в партере, умением выполнять необходимый набор бросков (вперед, назад и в сторону), поставленным ударом и болевым приемом в стойке, чтобы тактически грамотно применять свои умения и навыки в процессе решения различных оперативно-служебных задач. Причем все эти приемы и действия должны соответствовать морфофизиологическим, психологическим и физическим особенностям организма каждого конкретного сотрудника ОВД.

В настоящее время, когда в нашей стране и в мире существуют и развиваются различные системы единоборств, необходимость базовой системы подготовки многократно подтверждена опытом проведения различных соревнований по смешанным видам единоборств, где выигрывают в основном спортсмены, ранее добившиеся значительных успехов в своем стиле единоборств, имеющие по нему хорошую базовую подготовку. Примером тому могут служить победы самбистов О. Тактарова, Ф. Емельяненко, В. Минакова, представителя вольной борьбы Х. Нурмагомедова и многих других.

Поэтому было бы правильно, если процесс физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей и впредь продолжал

опираться на одну или несколько спортивных систем единоборств, которые должны включать в себя, в том числе, и бросковую подготовку. Практика показывает, что альтернативы противостоять, например, напористому плотному захвату противника, который часто встречается в полицейской практике, кроме броска нет.

Другое дело, что необходимо более тщательно провести биодинамическую оценку техники предлагаемых к изучению сотрудниками ОВД бросков с позиции: технической сложности их освоения; ситуационного применения; минимальной возможности получения травмы самим сотрудником в процессе проведения броска в условиях оперативно-служебной обстановки, без предварительной разминки.

В этой связи, по нашему глубокому убеждению, при подготовке нормативных документов, регламентирующих применение сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями боевых приемов борьбы в целом и бросков в частности, необходимо учитывать, как минимум, два фактора. Среди сотрудников ОВД, курсантов и слушателей могут быть те, кто ранее занимался борьбой, и те, кто не занимался.

Сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, ранее серьезно занимавшиеся самбо, дзюдо или спортивной борьбой, применяя физическую силу в условиях выполнения оперативно-служебных задач, особенно связанных с повышенным риском, в силу своих ранее приобретенных навыков, неосознанно, всегда автоматически будут применять захваты и свои «коронные» броски. Такие приемы, в силу их освоенности, они могут выполнять как в условиях самозащиты, так и в условиях проведения атакующих или контратакующих действий. Но эти технические действия не всегда регламентируются нормативными документами и могут трактоваться как незаконные. Представить же все возможные броски и их комбинации в рамках конкретного Наставления или примерной программы по физической подготовке практически невозможно. Например, специалисты в области спортивного самбо Е.М. Чумаков и С.Ф. Ионов (1983) [139], рекомендуя для изучения в секциях самбо объем технико-тактических действий, называли 1459 бросков и комбинаций, выполняемых в стойке. И это не предел. Поэтому при подготовке таких документов целесообразно отмечать, что сотрудники ОВД, курсанты и слушатели в условиях применения физической силы и боевых приемов борьбы имеют право применять любые броски.

В перечень бросков, рекомендованных к освоению в рамках Наставления или примерной программы по физической подготовке, должны входить броски для освоения теми сотрудниками, которые ранее не изучали борцовскую технику. Количество таких бросков должно быть ограничено. Причем в зависимости от координации и двигательной подготовки сотрудника ОВД, курсанта и слушателя, данные броски целесообразно осваивать, как правило, в одну удобную

для них сторону. Главное, чтобы в конце процесса обучения они могли выполнять эти броски не только на несопротивляющемся сопернике, но и реальном поединке как средство: самозащиты, в ситуациях с использованием удобной для проведения броска боевой стойки противника; защиты от ударов и быстрого освобождения от захватов и обхватов противника с максимальным использованием инерции его нападения или сопротивления; ухода броском из создавшегося опасного положения.

Большой педагогический опыт и ряд проведенных нами исследований показывают, что для эффективного выхода из вышеперечисленных ситуаций, которые могут возникнуть в условиях решения сотрудниками ОВД оперативно-служебных задач, могут быть следующие броски:

1. Бросок в сторону – зацеп стопой снаружи. Его целесообразно выполнять в ответ на попытку противника, использующего ударную технику, принять левостороннюю или правостороннюю стойку.

2. Группа бросков назад. Броски данной группы целесообразно выполнять, максимально используя инерцию движения противника назад:

– бросок задняя подножка выполняется как быстрое освобождение от захвата в ситуациях, когда противник, осуществляя захват двумя руками за одежду, шею, руки или туловище, тянет на себя или на себя в сторону, пытаясь провести бросок, сваливание или просто сковать сотрудника ОВД захватом;

– бросок захватом двух ног спереди применяется в ситуациях, когда созданы необходимые условия – центр тяжести соперника перемещается назад. Например, при попытке противника провести захват за одежду спереди опережающим захватом или отбивом, необходимо убрать его руки вниз в стороны, сбивая его центр тяжести назад, после чего провести бросок; в ответ на атаку соперника ударами руками в голову выполнить защиту подставкой руками и в момент, когда он будет выходить из атаки, провести ответную атаку броском с захватом двух ног спереди; и т.д.;

– бросок задняя подножка под одну ногу в ответ на атаку ударом ногой сбоку.

3. Группа бросков вперед. Броски данной группы целесообразно выполнять, максимально используя инерцию движения противника вперед:

– бросок через бедро выполняется как быстрое освобождение от захвата или обхвата туловища в ситуациях, когда противник в обоюдном захвате за туловище или одежду теснит и пытается свалить сотрудника ОВД;

– бросок через спину с захватом руки на плечо выполняется как защита от ударов сверху и сверху сбоку, рукой или ударно-рубящими предметами;

– бросок через голову с упором стопой в живот или с подсадом голенью. Бросок через голову с упором стопой в живот может выполняться как контратакующий бросок противника, теснящего сотрудника ОВД назад, осуществляя при этом жесткий захват прямыми напряженными руками. Бросок через голову с подсадом голенью может использоваться как контратакующий бросок противника, пытающегося свалить сотрудника ОВД захватом ноги. Оба эти приема целесообразно использовать при уходе из опасного положения в момент потери сотрудником равновесия и падения на спину;

– бросок захватом двух ног при подходе сзади применяется как неожиданный прием задержания преступника, в том числе и при проведении заранее спланированного задержания в составе группы.

Представленный перечень бросков вполне оптимален для обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, ранее никогда не занимавшихся единоборствами в захвате. Они достаточно просты в исполнении и безопасны прежде всего для самого сотрудника ОВД, курсанта и слушателя, проводящего данные приемы. Естественно, в зависимости от условий несения службы сотрудниками ОВД и обучения в конкретной образовательной организации МВД России курсантов и слушателей, от их способности к освоению бросковой техники, в дальнейшем перечень бросков и вариативность их исполнения могут расширяться. Кроме того, сотрудники ОВД, курсанты и слушатели могут дополнительно заниматься в секциях и группах спортивного совершенствования по различным видам единоборств с захватами, где изучать и совершенствовать другие броски и тактику их применения в условиях выполнения оперативно-служебных задач.

Вместе с тем необходимо отметить, что мы намеренно не рекомендуем включать в нормативные документы по организации физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей для обязательного освоения такие броски, как передняя подсечка и передняя подножка, броски переворотом через плечи («мельница») и боковой переворот захватом бедра снаружи. Ранее эти броски не раз были рекомендованы к освоению. Все они очень красивы при исполнении на показательных выступлениях и эффективны при выполнении мастерами, специализирующимися в технике их исполнения. Для надежного и эффективного применения данных бросков нужны годы специализированных тренировок. Недостаточно освоенные броски передняя подсечка и передняя подножка в реальном поединке с правонарушителями и преступниками могут создать для сотрудника ОВД, курсанта и слушателя опасное положение в результате опрокидывания на спину с заваливанием нападающего на себя. В свою оче-

редь недостаточно освоенная техника выполнения переворотов в условиях реального поединка, без предварительной разминки, может привести к травме позвоночника самого сотрудника ОВД, курсанта и слушателя.

Рассматривая технико-тактические особенности применения сотрудниками ОВД бросков при выполнении оперативно-служебных задач, необходимо более подробно остановиться на вопросе о необходимости применения отвлекающего (расслабляющего) удара. В настоящее время существует мнение некоторых специалистов в области физической подготовки сотрудников ОВД (С.В. Кузнецов, 2016) [32, 33] и требование действующего сегодня НФП-2017 [70], что проведению броска в условиях противоборства с преступником должен обязательно предшествовать отвлекающий (расслабляющий) удар. Как следствие, его исполнения требуют проверяющие на всех инспекторских и контрольных проверках при оценке техники выполнения броска. Но это противоречит биомеханике выполнения бросков, которая достаточно освоена в любом виде спортивной борьбы, где спортсмены в условиях жесткого поединка, без применения каких-либо ударов, выполняют броски. В условиях ведения реального единоборства в обоюдном захвате, когда преступник (правонарушитель) берет захват для того, чтобы смять, свалить или бросить на землю сотрудника ОВД, любая попытка нанести удар будет способствовать потере равновесия, падению и созданию опасной ситуации. Поэтому при обучении сотрудников ОВД, курсантов и слушателей броскам целесообразно их рассматривать как средство быстрого освобождения от захватов соперника с максимальным использованием инерции его нападения или сопротивления. Для этого в период базового обучения, в процессе отработки бросков на несопротивляющемся ассистенте, необходимо научить также и ассистента создавать соответствующие выполняемому броску условия, что будет способствовать более быстрому и эффективному использованию сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями динамического стереотипа ситуации для проведения броска. В дальнейшем, в процессе совершенствования техники выполнения бросков и приобретения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями «коронного» броска или если такая техника была приобретена ранее в результате серьезного занятия спортом, целесообразно отрабатывать и совершенствовать выход на свой доминантный захват и бросок после выполнения атакующих или контратакующих одиночных или серийных ударов. Но такая техника применения бросков относится к более высокому порядку исполнения, и удары здесь являются не как средство расслабления преступника, а как средство подавления его агрессии с последующим захватом, броском и переводом его в подконтрольное положение.

В заключение необходимо отметить, что борьба самбо как система единоборства самодостаточна. Многие спортсмены, владеющие борьбой самбо в качестве базовой основы, не раз доказывали ее эффективность и надежность на различных всестилевых соревнованиях с представителями других единоборств. А сотрудники ОВД, осваивающие боевые приемы борьбы на ее базовой основе, много раз доказывали эффективность своей физической подготовленности в условиях решения различных оперативно-служебных задач. Средства и методы борьбы самбо, основанные на объективных закономерностях формирования двигательных умений и навыков, принципах физической культуры и спорта, до настоящего времени позволяли ей быть надежной платформой для эффективного освоения боевых приемов борьбы.

Но если сегодня появились многие виды ударных и смешанных единоборств, тренировочный процесс которых не противоречит принципам и закономерностям физической подготовки, наверное, это дает право этим видам спорта также быть базовой основой эффективного освоения боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей. Но для этого вначале необходимо досконально продумать структуру, содержание и методику освоения данных систем для внедрения в процесс физической подготовки сотрудников ОВД. Нельзя разрушать старое и проверенное временем, не создав и не доказав обоснованность нового. Иначе, как и сегодня, все будет сводиться к изучению техники отдельных приемов, что не приведет к нужному результату, потому что освоение отдельных приемов, как правило, не дает положительного переноса ранее приобретенных умений на новые двигательные действия.

Кроме того, если считать базовой основой раздела «Боевые приемы борьбы» борьбу самбо или один из других видов спортивных единоборств, то весь бюджет учебного времени, отводимого на практические занятия по физической подготовке для формирования необходимых двигательных умений и навыков, развития и совершенствования физических качеств, целесообразно посвятить средствам и методам данного вида. А если необходимо, проводить комплексные практические занятия по физической подготовке с привлечением разнообразных средств и методов физической культуры и других видов спорта.

12. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ, РЕКОМЕНДОВАННЫХ К ОБУЧЕНИЮ СОТРУДНИКОВ ОВД

Прежде чем применять броски в качестве боевых приемов борьбы в условиях самозащиты и выполнения оперативно-служебных задач, сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны на практических занятиях по физической подготовке освоить технику их выполнения на несопротивляющемся ассистенте. Для этого вначале сотрудников ОВД, курсантов и слушателей необходимо научить принимать основные боевые стойки в захвате, выполнять эти захваты и передвигаться в обоюдном захвате со сменой и без смены боевой стойки. В целях подготовки к освоению непосредственно техники выполнения бросков и профилактики травматизма, сотрудников ОВД, курсантов и слушателей необходимо также предварительно обучить выполнению специальных подготовительных упражнений, различных элементов акробатики, приемов самостраховки и страховки. Такое обучение должно осуществляться на специально отведенных для этой цели практических занятиях. А затем все разученные упражнения и двигательные действия, в том числе и в режиме постоянного усложнения условий их выполнения, целесообразно совершенствовать в подготовительной части практических занятий.

В целях оптимизации процесса физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, на первом этапе обучения целесообразно освоить технику выполнения рекомендованных к изучению бросков: в сторону (зацеп стопой снаружи); назад (задняя подножка под одну ногу и захватом двух ног спереди); вперед (через бедро, через спину с захватом руки на плечо, бросок захватом двух ног сзади, бросок через голову с упором голенью или стопой в живот). Причем вначале, в целях профилактики травматизма и совершенствования приемов самостраховки, лучше осваивать броски с низкой амплитудой движения, позволяющие осуществлять надежную страховку падающего ассистента. Это такие броски, как зацеп стопой снаружи и задняя подножка, а после их освоения изучать технику выполнения других бросков, более амплитудных.

В дальнейшем, в процессе совершенствования техники изученных бросков, по мере необходимости и развития двигательных способностей сотрудников ОВД, курсантов и слушателей можно расширять вариативность выполнения этих бросков и осваивать технику других бросков.

Стойки, передвижения, дистанции и захваты в борьбе

Борьба или любое единоборство с захватами начинается из положения в стойке. Стойкой в борьбе называется необходимое для ведения единоборства положение сотрудника ОВД, курсанта и слушателя, при котором они касаются опоры только ступнями ног. В единоборстве в захвате, так же как и в ударном единоборстве, различают правостороннюю (рис. 103-1), левостороннюю (рис. 103-2) и фронтальную стойки.



1



2

Рис. 103. Правосторонняя и левосторонняя стойки при обоюдном захвате

Кроме того, по высоте, стойка бывает высокой (рис. 104-1), средней (рис. 104-2) и низкой (рис. 104-3). Высокая стойка характеризуется повышенной подвижностью, но меньшей устойчивостью. Низкая стойка, наоборот характеризуется более высокой устойчивостью, но несколько ограниченной подвижностью, ее отличают широко расставленные в стороны ноги, сильно согнутые в коленных суставах.

Устойчивость и возможность свободно передвигаться, изменяя боевую стойку, зависят от расположения общего центра тяжести (ОЦТ) сотрудника ОВД, курсанта и слушателя, а также площади опоры, которую он занимает.



1



2



3

Рис. 104. Дальняя, средняя и ближняя дистанции при обоюдном захвате

Характеризуя площадь опоры единоборца, находящегося в стойке, необходимо отметить, что она образуется опорной поверхностью стоп и тем пространством, которое заключено между ними. В процессе единоборства соперники чаще всего зрительно контроли-

руют изменение площади опоры. Естественно, что чем больше площадь опоры, тем больше степень устойчивости.

Общий центр тяжести тела, находящегося в стойке единоборца, расположен примерно на уровне второго крестцового позвонка. При изменении позы ОЦТ смещается и в некоторых случаях может находиться вне площади опоры. В этом случае степень устойчивости тела единоборца в направлении смещения ОЦТ характеризуется углом устойчивости. Углом устойчивости принято называть угол, образованный линией, соединяющей ОЦТ тела с краем площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости тела. Угол устойчивости возрастает с понижением ОЦТ тела, увеличением опорной площади и удалением линии ОЦТ от края площади опоры, то есть равновесие нарушается, когда отвесная линия ОЦТ приближается к пределам площади опоры и выходит за нее.

В момент выполнения броска атакующий стремится вывести своего соперника из состояния устойчивости, чтобы опрокинуть его. Однако при выведении соперника из равновесия атакующий так же теряет равновесие, ибо выполнить такие движения без потери равновесия невозможно. Таким образом, оба соперника во время единоборства в захвате непрерывно теряют и восстанавливают равновесие. Отсюда следует, что первое условие, при котором сотрудник ОВД, курсант или слушатель может выполнять движения, направленные на выполнение броска или защиту от него – это необходимость сохранения равновесия или точки опоры.

В процессе ведения поединка в обоюдном захвате сотрудник ОВД, курсант и слушатель может передвигаться вперед, назад, влево, вправо, вправо вперед, влево вперед, вправо назад, влево назад. При передвижении ступни ставятся на опору либо на всю площадь стопы, либо на переднюю часть стопы. При этом необходимо контролировать равновесие тела, что достигается:

- передвижением короткими шагами, скользя подошвами по плоскости опоры либо поднимая их на небольшую высоту;
- опорой руками в захвате на соперника.

В процессе передвижения в обоюдном захвате или выполнения броска равновесие легче удержать, когда сохраняются три опорные точки, с опорой на две ноги и одну руку или две руки и одну ногу. Кроме того, передвигаясь мелкими шагами, лучше сохраняется подвижность в различных направлениях, так как центр тяжести тела легче и быстрее смещается к правой или левой ноге.

Под дистанцией в единоборстве с захватами понимают расстояние между соперниками в стойке. Дистанция определяется единоборцами как исходное положение для проведения атаки или защиты и зависит от выполнения захвата. При этом различают следующие дистанции: вне захвата, дальнюю (рис. 104-1), среднюю (рис. 104-2)

и ближнюю (рис. 104-3). В любом виде единоборства с бросками необходим захват для выполнения технического действия. Захваты бывают разные: за руку (руки), туловище, ногу (ноги) соперника и одежду.

Захват руки соперника можно осуществить одноименной и разноименной рукой, прямым и обратным хватом (рис. 105). Комбинации данных захватов позволяют выполнять захваты одной руки двумя руками – прямым хватом обеих рук, обратным хватом или комбинированным хватом (одной рукой – прямой хват, другой – обратный), а также различныехваты за две руки.

Обхватить руками тело соперника можно за шею или туловище, при этом различают два способа захвата руками – замком (рис. 106-2) и за запястье (рис. 106-1). Шею можно обхватить сбоку и сзади, туловище – спереди, сбоку и сзади, с обхватом рук и без них.

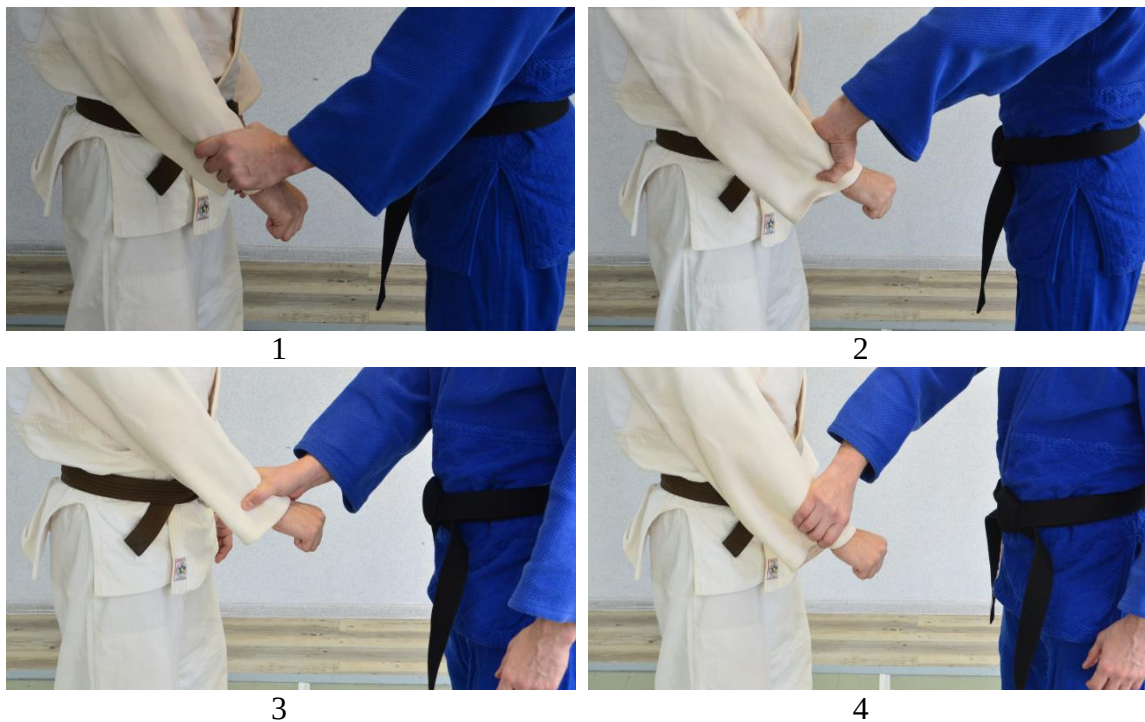


Рис. 105. Возможныехваты за руку разноименной и одноименной рукой, прямым и обратным хватом



Рис. 106. Возможные хваты руками за запястье и в замок при обхвате туловища ассистента

Однако одной из особенностей единоборства с правонарушителем в условиях полицейской практики является то, что оно может осуществляться в любое время года, когда и правонарушитель, и сотрудник ОВД вынуждены захватывать одежду друг друга. Поэтому на этапе начального периода обучения технике выполнения бросков желательно, чтобы сотрудники ОВД, курсанты и слушатели были одеты в куртки самбо или кимоно. Это, во-первых, отвечает требованиям гигиены и соблюдения мер безопасности. Но самое главное, использование специализированных курток для освоения техники выполнения бросков позволит научить сотрудников ОВД, курсантов и слушателей рационально использовать захваты за одежду, как дополнительные рычаги для эффективного выполнения бросков. Чем более тесная одежда (куртка самбо), тем короче рычаг. Чем одежда просторнее (кимоно для дзюдо), тем рычаг длиннее. А это, в свою очередь, требует соответственно большего или меньшего приложения физических усилий для проведения броска.

На рис. 107 показаны наиболее часто применяемые захваты за одежду:

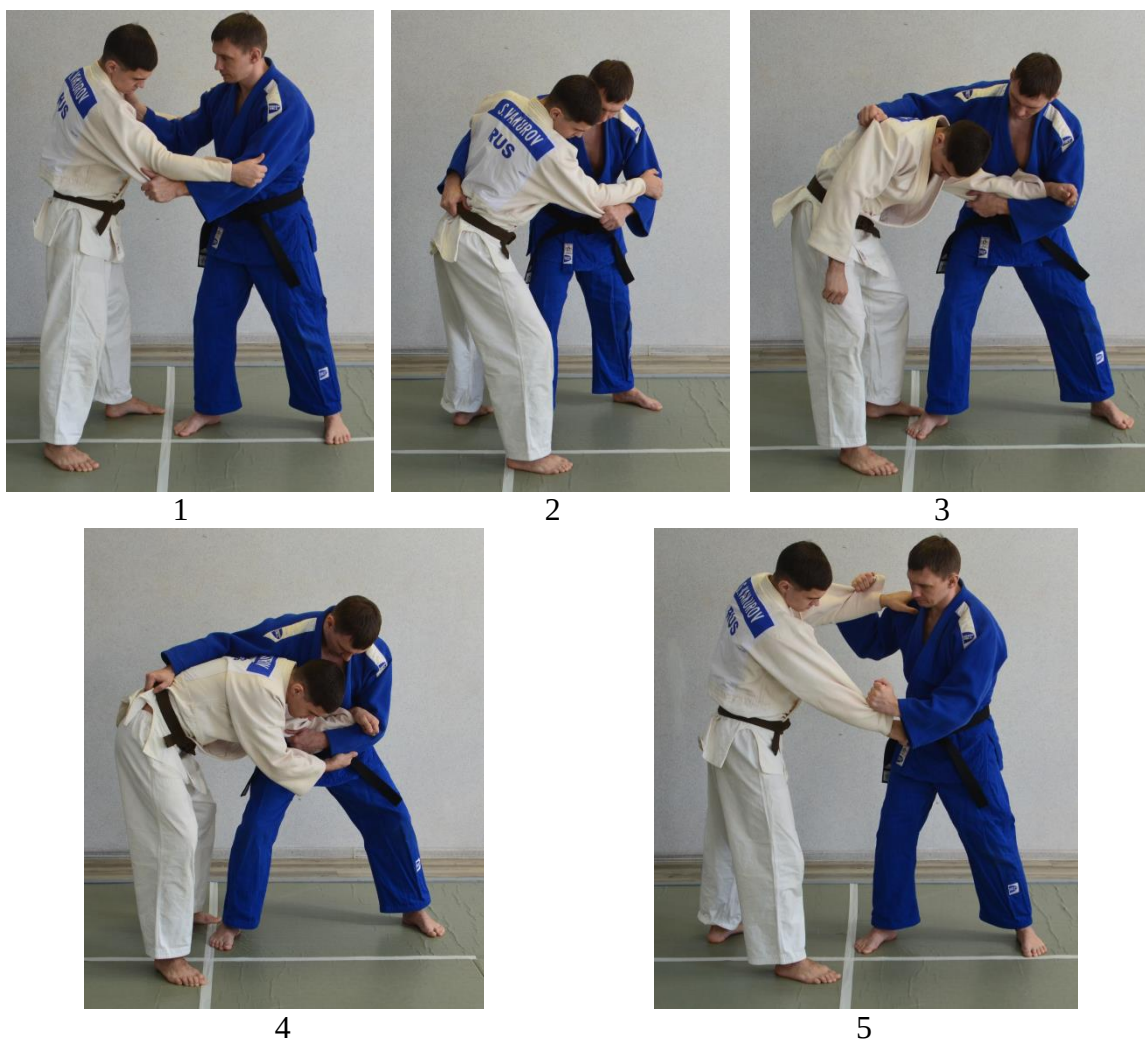


Рис. 107. Различные варианты захватов за куртку ассистента

– захват одной рукой за разноименный рукав куртки ассистента из-под локтя и различные варианты захвата другой рукой: за одноименный или разноименный отворот куртки (рис. 107-1), за куртку на спине, за пояс сзади (рис. 107-2) или спереди;

– захват одной рукой за одноименный рукав куртки ассистента из-под локтя или в районе запястья и захваты другой рукой за куртку на спине (рис. 107-3) или за пояс (рис. 107-4);

– захват за два рукава куртки ассистента (рис. 107-5).

В реальном поединке все эти захваты могут иметь как оборонительную функцию, сковывающую возможные активные действия правонарушителя, так и атакующую функцию, позволяющую посредством броска перевести противника в партер с последующим преследованием его приемом, ограничивающим свободу передвижения.

В период формирования первоначальных двигательных умений передвижения с захватами и техники выполнения бросков целесообразно следить, чтобы сотрудники ОВД, курсанты и слушатели всегда находились в обоюдном захвате. Особенно это касается ассистента в процессе отработки техники бросков. Для этой цели можно приме-

нять классический захват одной рукой за разноименный рукав куртки ассистента из-под локтя, другой рукой – за одноименный или разноименный отворот куртки, захват за куртку на спине или пояс сзади.

Специально-подготовительные упражнения, страховка и самостраховка

Единоборства с использованием захватов, борьба и освоение техники боевых приемов борьбы, связанных с бросками, борьбой в партере и удушающими приемами, предъявляют большие требования к подвижности суставов и эластичности суставных связок тела сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, к развитию ловкости, пространственной координации и тактильной чувствительности. Поэтому, как было отмечено выше, вначале на практических занятиях по физической подготовке, которые должны проводиться в залах с мягким покрытием, сотрудников ОВД, курсантов и слушателей необходимо научить выполнять специальные упражнения борцов, элементы акробатики, приемы страховки и самостраховки. В последующем данные двигательные умения и физические качества совершенствуются в подготовительной части занятий, в основном, когда у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей формируют технику бросков и боевых приемов борьбы с использованием захватов.

Специальные упражнения борцов – это упражнения, направленные на развитие гибкости и укрепление мышц и связок рук, ног и туловища, позвоночника в целом и особенно его шейного сегмента.

Для укрепления мышц шеи и связок шейных позвонков применяются различные наклоны, вращения без напряжения и с напряжением мышц шеи, упражнения в положении передний и борцовский «мост», стойка на лопатках, голове и руках.

Для укрепления мышц и связок рук и плечевого пояса целесообразно применять различные упражнения на вращение, растяжение и укрепление пальцев рук, лучезапястного, локтевого и плечевого суставов.

Для укрепления мышц туловища следует применять различные наклоны, вращения и скручивания, в том числе и с отягощениями.

Для укрепления мышц и связок ног целесообразно применять: ходьбу и бег различными способами; ходьбу в полуприседе, в полном приседе и на коленях; прыжки в приседе, на коленях и поочередно из положения приседа на колени и обратно; в положении сидя – вращение стопы, подтягивание ее к груди и голове и др.

Кроме простых специально-подготовительных упражнений существуют сложные, которые комплексно влияют на развитие физических качеств, а иногда являются элементами техники единоборств:

1. Упражнения для повышения гибкости и укрепления силы мышц шеи и позвоночника в целом. К ним относятся гимнастический

«мост», борцовский «мост», стойка на голове, стойка на руках и упражнения с использованием этих положений.

Гимнастический «мост» – это положение занимающегося, при котором он, прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, упирается в ковер ладонями выпрямленных рук и ступнями ног, поставленными на ширину плеч.

Борцовский «мост» – это положение занимающегося, при котором он, прогнувшись назад, упирается в ковер лбом и поставленными на ширину плеч ступнями ног.

Прежде чем приступать к упражнениям повышенной сложности на укрепление мышц шеи в положении борцовского «моста», необходимо укрепить мышцы шеи и спины. Для этого в положении:

- стоя или сидя на коленях выполнить наклоны головой вперед, назад, в стороны и по кругу, без напряжения и с напряжением мышц шеи;

- находясь на коленях, упереться головой и руками в ковер и выполнить перекаты со лба на теменную часть, движения к коврику поочередно правым и левым ухом, круговые движения головой.

После того как данные упражнения освоены и мышцы шеи достаточно разогреты, эти упражнения выполняются из положения переднего борцовского «моста» – упор головой, согнувшись вперед, с опорой на стопы ног, сначала с помощью рук, затем без них.

К упражнениям для развития мышц шеи и спины повышенной сложности можно отнести стойку на голове с последующим выходом силой из этого положения, переходы через стойку на голове из положения переднего борцовского «моста» в положение борцовского «моста» и обратно, забегания на «мосту».

2. Упражнения с сопротивлением – это такие, которые выполняются в парах в стойке и в партере с взаимным сопротивлением в виде различных игровых упражнений в захваты, теснения, выталкивания и др.

Игры в захваты являются эффективным средством специальной физической подготовки к ведению поединка в захвате, развитию чувства дистанции, координации движений и ловкости, устойчивости и тактильной чувствительности, формированию умения активно атаковать или защищаться, используя или навязывая доминирующий захват. Игры в захваты целесообразно включать в заключительный период подготовительной или основной части проведения практического занятия, в целях повышения эмоционального настроения занимающихся, исключая монотонность, которая иногда присутствует при длительном повторении одних и тех же технических действий. В практике физической подготовки борцов существует большое количество игр в захваты, использование их зависит от уровня физической и тактической подготовленности занимающихся. При подготовке со-

трудников ОВД, курсантов и слушателей, на начальном этапе обучения можно рекомендовать использование таких игр, как:

- в обоюдном захвате, на опережение наступить на ногу ассистенту;
- на опережение обхватить туловище ассистента и оторвать его от ковра;
- на опережение обойти ассистента со стороны спины, обхватить его за туловище и оторвать от ковра и т.д.

3. Упражнения в парах, с борцовским манекеном или на специальных тренажерах, направленные на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.

4. Имитационные упражнения в приемах без партнера, в том числе и с использованием резиновых амортизаторов, направленные на развитие двигательных умений и навыков.

5. Упражнения, направленные на развитие равновесия и координации движений. Основой таких упражнений являются элементы акробатики: кувырки вперед и назад, перекаты боком, перевороты через правое и левое плечо (колесо), прыжки-кувырки в длину и в высоту, прыжки-кувырки через партнера, стоящего на четвереньках и в стойке согнувшись, перевороты вперед прогнувшись и др.

Для обучения сотрудников ОВД, курсантов и слушателей координации движений, тактильной чувствительности и равновесию на первоначальном этапе подготовки целесообразно выполнять следующее упражнение:

- два сотрудника ОВД, курсанта или слушателя встают в пол-оборота лицом друг к другу в левостороннюю или правостороннюю стойки, плотно касаясь ступнями впереди стоящей ноги друг друга, и выполняют захват одноименными руками, ладонь в ладонь, вторая рука свободная или на поясе;
- по команде, борясь с помощью рук, находящихся в захвате, соперники пытаются вывести друг друга из равновесия;
- проигрывает тот, кто первый потеряет равновесие и сдвинется ногами с места.

Чрезвычайно важное значение при освоении техники выполнения бросков имеет умение занимающихся, смягчая падение, безопасно приземляться на ковер или любую другую поверхность. При этом необходимо научить их быстро подниматься в стойку независимо от силы броска. Умение безопасно падать необходимо как атакующему, так и атакуемому сотруднику ОВД, курсанту и слушателю. Так, в случае неудачного проведения броска атакующий сам может потерять равновесие и оказаться в положении партера. Сотрудник ОВД, курсант и слушатель, в совершенстве не владеющий техникой падения, боится падать, осторожничает, движения его скованы и ограничены. Умение безопасно падать на бок, на спину и вперед

называется самостраховкой. Изучение приемов самостраховки целесообразно начинать с перекатов в группировке в партере, с хлопком ладонями по ковру при перекате с боку на бок и на спину, с опорой на ладони при перекате вперед. Затем осваиваются более сложные упражнения самостраховки. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо из положения: на коленях, полуприседа, со стойки, через партнера, стоящего в положении партера и т.д. Во всех упражнениях приемы самостраховки при падении на бок необходимо отрабатывать на правую и левую стороны. При этом важно понимать, что если кувырок выполняется через правое плечо, то занимающийся в группировке «приходит» на левый бок с одновременным амортизирующим хлопком по ковру левой рукой, ладонью вниз, левой голенью и правой стопой. А если кувырок выполняется через левое плечо, то самостраховка выполняется на правый бок.

В процессе формирования умения падать вперед с опорой на руки целесообразно использовать следующие упражнения:

- сгибать и разгибать руки в упоре, на какой-либо опоре и лежа;
- падение вперед, прогнувшись в спине, с опорой на ладони из положения на коленях;
- падение вперед с опорой на ладони, сгибая руки и амортизируя удар из положения стоя.

Непосредственно к освоению техники выполнения бросков сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны допускаться только после успешной сдачи зачета по технике выполнения приемов самостраховки.

12.1. Броски в сторону

Бросками в сторону называются такие броски, в результате которых ассистент после проведения броска падает в левую или правую сторону от проводящего прием. Такие броски выполняются в основном ногами. К ним относятся зацеп стопой снаружи, боковая подсечка под одну и две ноги, подсад бедром снаружи и др. Все эти броски достаточно эффективны в единоборстве и часто применяются в спортивной практике. Однако с точки зрения применения в ситуациях реального силового единоборства сотрудников ОВД, курсантов и слушателей с преступными элементами в условиях выполнения оперативно-служебных задач и самозащиты, бросок зацеп стопой снаружи наиболее подходит для обязательного освоения. Во-первых, он оптимален как средство упреждения активных атакующих или защитных действий со стороны правонарушителя в ситуациях, когда тот принимает или уже принял левостороннюю или правостороннюю боевую стойку. Во-вторых, достаточно простой в техническом исполнении. В-третьих, практически не травмоопасен для ассистента в период

обучения и дальнейшего совершенствования, в отличие от подсечки, которая выполняется ударом под опорную ногу ассистента. В-четвертых, проводящий прием после его выполнения остается в стойке, что дает ему возможность преследовать правонарушителя приемом ограничения свободы передвижения или, если того требует ситуация, решать другие тактические задачи.

С тактической точки зрения бросок зацепом стопой снаружи наиболее эффективен при атаке впереди стоящей ноги ассистента, а так как в реальном поединке противник может принимать левостороннюю и правостороннюю боевую стойку, то данный прием целесообразно научиться выполнять левой и правой ногой.

Техника выполнения броска зацеп стопой снаружи под впереди стоящую правую ногу ассистента (рис. 108):



Рис. 108. Бросок зацеп стопой снаружи под правую впереди стоящую ногу ассистента



1–2. В исходном положении ассистент находится в правосторонней стойке и двумя руками осуществляет захват за куртку проводящего прием. Проводящий прием рывком руками сбивает центр тяжести ассистента на его впереди стоящую ногу. При

этом выполняет подшагивание своей правой ногой вперед, перенося на нее свой центр тяжести.

3. Стопой левой ноги цепляет впереди стоящую ногу ассистента под пятку снаружи и сзади. Опорная нога проводящего бросок чуть согнута в колене, а пятка ноги, выполняющей зацеп при этом расположена вниз, носок стопы направлен вверх, образуя «крючок».

4–5. Поднимая ногу, выполняющую зацеп на себя вверх (коленом по направлению к подбородку) и в сторону, сорвать стопу ассистента с опоры. Руками скрутить и опрокинуть ассистента на спину на то место, где стояла его опорная нога.

6. После того как ассистент потерял равновесие и падает, с шагом назад в сторону поставить левую ногу в устойчивое положение и руками докрутить ассистента так, чтобы его голова оказалась между ног проводящего бросок.

Бросок зацеп стопой снаружи под впереди стоящую левую ногу ассистента (рис. 109):



Рис. 109. Бросок зацеп стопой снаружи под впереди стоящую левую ногу ассистента

1. Этот бросок выполняется аналогично предыдущему. Из исходного положения, когда ассистент находится в левосторонней стойке, а проводящий прием в правосторонней стойке в классическом захвате левой рукой за правый рукав из-под локтя, правой за разномысленный отворот куртки, рывком руками вправо вниз сбить центр тяжести ассистента на впереди стоящую правую ногу.

2. С шагом левой ногой вперед по направлению к атакуемой ноге ассистента, перенести на нее свой центр тяжести.

3–4. Зацепить стопой правой ноги впереди стоящую левую ногу ассистента и провести зацеп стопой снаружи.

5. После того как ассистент потерял равновесие и падает, с шагом назад в сторону поставить правую ногу в устойчивое положение и руками докрутить ассистента так, чтобы его голова оказалась между ног проводящего бросок.

Характерной ошибкой при выполнении броска зацеп стопой снаружи является:

- не выведение центра тяжести ассистента на атакуемую ногу;
- выполнение зацепа прямой ногой, как при проведении подсечки;
- отсутствие устойчивого положения, которое обеспечивается переносом центра тяжести на опорную ногу и двумя точками опоры руками за куртку ассистента;
- расположение носка стопы, выполняющей зацеп не пальцами вверх, а пальцами вниз;
- недостаточная тяга руками, направленная на скручивание ассистента в сторону убираемой зацепом ноги;
- отсутствие шага назад в сторону, ногой, выполняющей зацеп, в момент опрокидывания ассистента на спину.

12.2. Броски назад

Бросками назад называются такие броски, в результате которых ассистент после проведения приема падает назад по отношению к вектору своего движения. К таким броскам относятся различные варианты броска задней подножкой (под одну или две ноги), броски захватом двух или одной ноги спереди. Все эти броски достаточно эффективны в спортивной борьбе и в качестве боевых приемов борьбы сотрудников правоохранительных органов.

Классическим вариантом выполнения броска назад является бросок задняя подножка под одну ногу. В полицейской практике этот бросок особенно эффективен как средство быстрого освобождения от плотного захвата, нападающего правонарушителя захватившего одежду сотрудника ОВД двумя руками и при этом:

- тянет сотрудника на себя;

– попытке свалить сотрудника на землю рывком мимо себя в сторону.

Научившись выполнять бросок задняя подножка под одну ногу, в дальнейшем при необходимости сотрудникам ОВД, курсантам и слушателям не составит большого труда освоить технику других бросков этой серии – бросок задняя подножка под две ноги, задняя подножка с захватом ноги, защита от удара ногой сбоку с броском задняя подножка и т.д.

Техника выполнения броска задняя подножка под одну ногу (рис. 110):

1. Исходное положение: ассистент и проводящий прием стоят в правосторонней стойке в обоюдном захвате. При этом на начальной стадии освоения приема ассистент должен создавать динамический стереотип положения тела, которое бы возникло в процессе реального нападения. Для этого его руки должны быть несколько согнуты в локтях, туловище выпрямлено, а проекция ОЦТ сдвинута назад к границе площади опоры (в дальнейшем в процессе совершенствования техники выполнения данного броска эти условия могут не соблюдаться).



Рис. 110. Техника выполнения броска задняя подножка под одну ногу

2. С шагом левой ногой вперед влево, к разноименной ноге ассистента, поменять боевую стойку и перенести свой центр тяжести напереди стоящую ногу. Одновременно с этим согнуть свои руки в локтевых суставах, рывком прижаться грудью к груди ассистента, в результате чего его центр тяжести должен быть выведен на правую ногу.

3. Маховым движением вперед вынести свою правую прямую ногу вперед, мимо одноименной ноги ассистента, продолжая сбивать его центр тяжести назад.

4–5. Наклоняясь вперед поставить свою правую ногу назад на носок под коленный сустав одноименной ноги ассистента, после чего движением правой ноги с носка на пятку подколенным суставом подбить ногу ассистента и рывком руками назад влево провести бросок.

6. В момент падения ассистента его необходимо подстраховать, потянув за правую руку на себя вверх.

Характерными ошибками при выполнении броска задняя подножка являются:

- движение на ассистента вперед при выведении его из равновесия с прямыми, напряженными в локтевых суставах руками;

- вынос не прямой, а согнутой правой ноги вперед, в результате чего таз и центр тяжести проводящего прием остаются сзади и мешают эффективному проведению приема;

- постановка правой ноги под атакуемую ногу ассистента, не на носок, а на всю стопу, в результате чего отсутствует необходимая экскурсия подколенного сустава в момент проведения подбива этой ноги.

Еще одним классическим вариантом выполнения бросков назад является бросок захватом ног спереди. В полицейской практике этот бросок особенно эффективен как средство быстрого перевода правонарушителя в партер в ситуациях, когда из тактических соображений целесообразно уйти от ударного единоборства. Освоив технику выполнения данного броска, в дальнейшем сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, если это необходимо, могут освоить и другие броски из этой серии – бросок захватом за одноименное бедро изнутри, бросок захватом за разноименное бедро снаружи и т.д.

Техника выполнения броска захватом ног спереди (рис. 111):

1. Исходное положение: ассистент и проводящий прием стоят в правосторонней стойке на дистанции вне захвата.

2. Переходя в нижнюю стойку, выполнить шаг левой (правой) ногой вперед и кистями рук захватить бедра ассистента снаружи, чуть выше колен.

3. Рывком потянуть захваченные ноги ассистента на себя в стороны и, выпрямляя ноги в коленных суставах, толчком грудью вперед опрокинуть его назад на спину.

Характерными ошибками при выполнении броска захватом ног спереди являются:

- захват руками за ноги ассистента ниже или значительно выше колен ассистента;
- наклон туловища вперед для захвата ног ассистента, а не подход к ним, сгибая свои ноги в коленных суставах;



- попытка опрокинуть ассистента одними руками без толчка грудью;
- рывок руками за захваченные ноги ассистента без разведения рук в стороны, при этом движении ноги ассистента попадают между ног проводящего прием.

12.3. Броски вперед

Бросками вперед называются такие броски, в результате которых ассистент после проведения броска падает вперед по направлению вектора своего движения. К таким броскам относятся различные варианты бросков подворотом – через бедро, спину и передняя подножка; бросок захватом двух ног сзади; броски через голову с упором голенью или стопой и т.д. Все эти группы бросков достаточно эффективны в спортивной борьбе и в качестве боевых приемов борьбы сотрудников правоохранительных органов. Они многовариативны и для каждой конкретной группы имеют свою, специфическую, структуру двигательных действий. Вместе с тем способы выполнения бросков одной группы могут так же во многом отличаться друг от друга за счет разных положений исходной боевой стойки, дистанций и взаимных захватов.

В отличие от спортивной практики, где спортсмен создает себе условия для эффективного выполнения задуманного броска, сотру-

ник ОВД, применяя технику бросков в условиях выполнения оперативно-служебных задач, должен уметь прогнозировать развитие двигательной ситуации и максимально использовать выгодно сложившуюся для проведения броска ситуацию. Для этого необходимо соблюдать принцип минимизации двигательных действий. Например, броски вперед подворотом с использованием инерции нападения ассистента имеют характерную особенность: опорная нога, являющаяся осью вращения в момент проведения захвата и последующего подворота, должна располагаться сразу впереди.

Все броски вперед должны изучаться по принципу – от простого к сложному. Для этого на этапе базовой подготовки целесообразно осваивать броски, наиболее подходящие под классический принцип выполнения таких элементов структуры приема, как выполнение захвата, выведение из равновесия, подбив и непосредственно сам бросок. К таким броскам вперед можно отнести бросок через бедро (с захватом за разноименную руку и пояс сзади), бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок захватом двух ног сзади, бросок через голову с упором голенью или стопой в живот. Затем после формирования базовых двигательных умений в процессе последующих этапов подготовки, если это необходимо или у сотрудника ОВД, курсанта и слушателя раскрывается способность к освоению техники борьбы в захвате, можно осваивать другие варианты выполнения бросков данных группы, в том числе и как средство самообороны или активного задержания преступника.

С точки зрения тактики применения бросков вперед подворотом в условиях полицейской практики они чаще применяются как средство самозащиты. Бросок через бедро особенно эффективен как средство быстрого освобождения подворотом от плотного нападающего захвата с использованием инерции движения вперед самого нападающего, а бросок через спину – как средство защиты от ударов сверху, в том числе и предметами.

Техника выполнения броска через бедро с захватом за пояс ассистента сзади (рис. 112):

1. В исходном положении ассистент находится во фронтальной стойке с двумя захватами за куртку проводящего прием и чуть наклонен вперед, создавая динамический стереотип положения тела, которое возникает в процессе реального нападения. При этом проекция его ОЦТ сдвинута вперед, к границе площади опоры (в дальнейшем в процессе совершенствования техники выполнения данного броска эти условия могут не соблюдаться). Проводящий прием находится в правосторонней стойке, в захвате правой рукой за пояс из-под разноименной руки ассистента, левой – за правый рукав из-под локтя.

2. Подшагнуть правой ногой вперед к носку ступни одноименной ноги ассистента и, несколько согнув ее в колене, перенести на нее

свой центр тяжести, одновременно движением левой рукой, локтем вверх влево, вывести соперника на носки. При этом правая нога проводящего прием должна стать как бы осью вращения, вокруг которой будет выполняться подворот.

3. Не останавливая тяговое движение левой рукой, разворачиваясь вокруг опорной ноги своей левой ногой, подсесть под соперника. Одновременно с этим, правой рукой прижать ассистента к бедру опорной ноги и подбить его вверх. В момент разворота левая стопа разворачивается примерно на 180^0 и ставится чуть дальше правой стопы, которая с постановкой левой стопы разворачивается и становится параллельно левой.

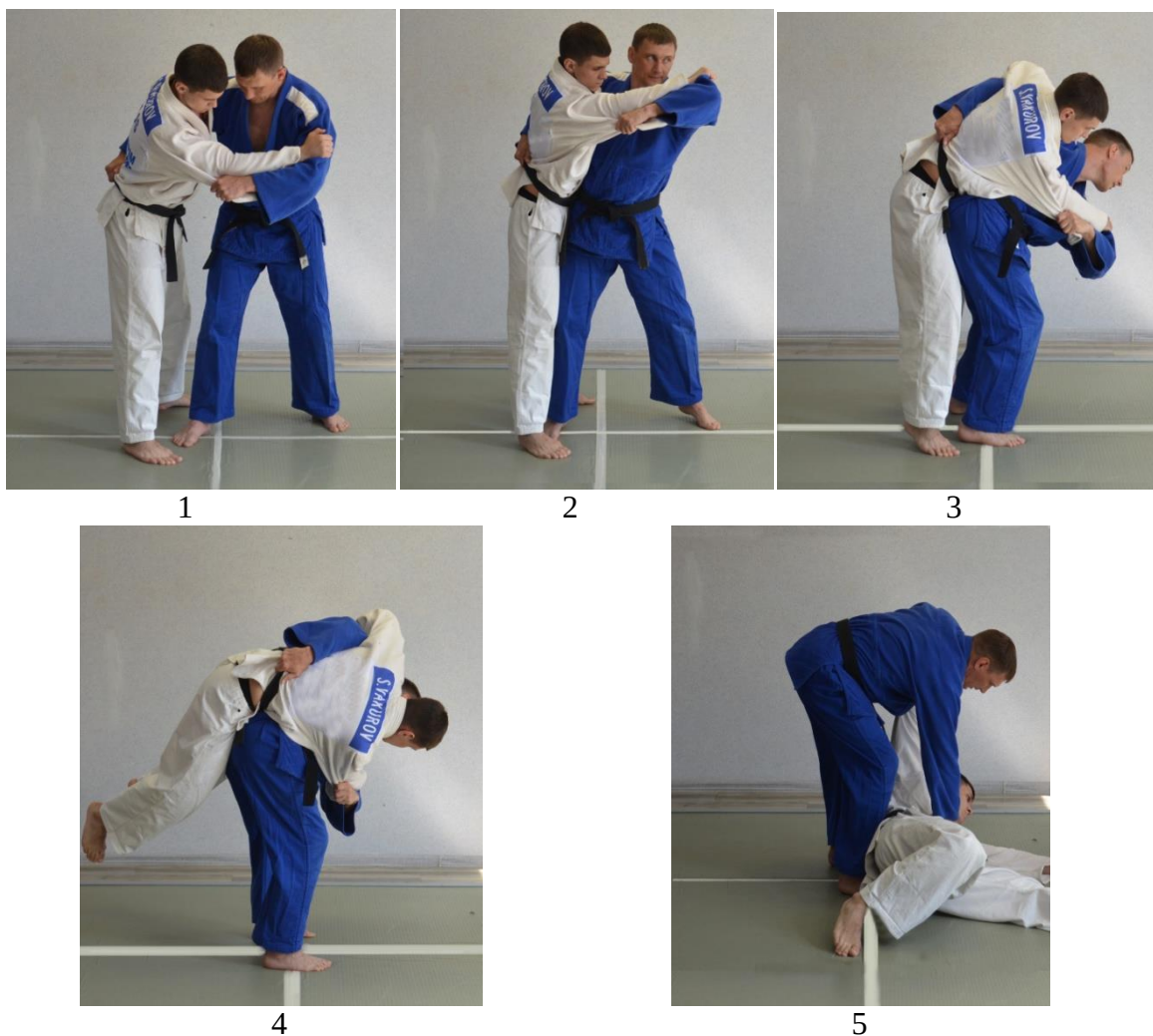


Рис. 112. Техника выполнения броска через бедро с захватом за пояс ассистента сзади

4–5. Продолжая тягу руками, выпрямляя ноги в коленных суставах, подбив ассистента вверх и скручивая свою голову и туловище по направлению справа налево и вниз, провести бросок через бедро. В момент падения ассистента его необходимо подстраховать, потянув за правую руку на себя вверх.

Характерными ошибками при выполнении броска через бедро являются:

- слишком глубокая постановка правой ноги между ног ассистента, что мешает развороту при постановке левой ноги и приводит к недовороту туловища. Как результат, в лучшем случае происходит небросок, а сваливание ассистента. Если же подворот в этом случае и получается, то толчок ассистента бедром назад в момент разворота сбивает его ОЦТ назад, в результате чего для эффективного выполнения броска требуется значительно больше физических усилий;

- равномерное распределение центра тяжести между своими ногами в момент выполнения подворота мешает полноценному и быстрому развороту туловища. Как следствие, невыведение ассистента из равновесия;

- отсутствие разворота головой, вслед за тягой левой рукой по направлению локтем вперед и вверх;

- прижимание кисти левой руки в момент выведения ассистента из равновесия и разворота к животу, что не позволяет выполнить полноценное выведение ассистента из равновесия;

- подбив ассистента наклоном туловища вперед, а не выпрямлением ног и скручиванием головы и туловища по направлению справа налево и вниз, что также не позволяет выполнить прием или, в лучшем случае, приводит к сваливанию ассистента.

Прежде чем приступать к технике освоения бросков через спину, необходимо отметить, что работа ног при выполнении данных бросков, в классическом варианте их исполнения, идентична работе ног при выполнении броска через бедро. В качестве классического варианта освоения техники броска через спину, на начальном этапе обучения целесообразно принять и освоить технику выполнения броска через спину с захватом руки на плечо.

Техника выполнения броска через спину с захватом руки ассистента на плечо (рис. 113):

1. В исходном положении ассистент находится во фронтальной стойке с двумя захватами за куртку проводящего прием и чуть наклонен вперед, создавая динамический стереотип положения тела, которое возникает в процессе реального нападения. При этом проекция его ОЦТ сдвинута вперед к границе площади опоры (в дальнейшем в процессе совершенствования техники выполнения данного броска эти условия могут не соблюдаться). Проводящий прием находится в правосторонней стойке, в захвате правой рукой за разносторонний отворот куртки ассистента, левой – за правый рукав из-под локтя.

2. Шагнуть правой ногой вперед к носку правой ступни ассистента и, несколько согнув ее в колене, перенести на нее свой центр тяжести. Одновременно с этим правой рукой, согнутой в локтевом суставе, захватить одноименную руку ассистента снизу под плечо

и плотно прижать это плечо к своему плечу, а движением левой рукой, локтем вверх влево мимо себя, вывести ассистента из равновесия вперед, сбив на носки.

3. Не останавливая тяговое движение левой рукой, развернуться кругом вокруг опорной правой ноги и подсесть под ассистента так, чтобы он грудью был плотно прижат к спине проводящего бросок и отрывался ногами от плоскости опоры. При этом, в момент разворота левая стопа проводящего бросок разворачивается примерно на 180° и ставится чуть дальше правой стопы, которая с постановкой левой стопы разворачивается и становится параллельно левой. Передняя часть туловища ассистента прижимается к спине проводящего прием, а его ноги при этом начинают отрываться от опоры.

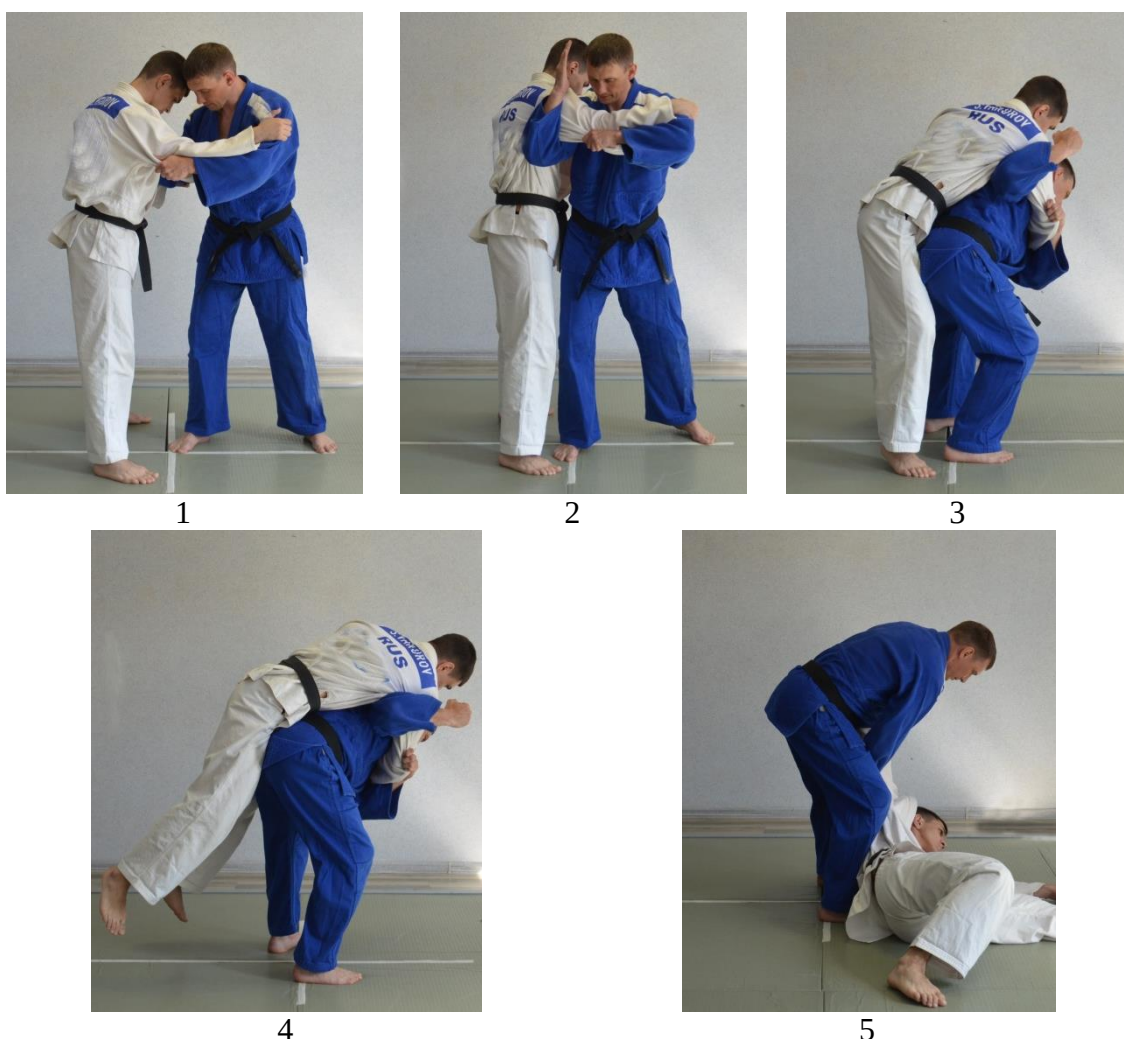


Рис. 113. Техника выполнения броска через спину с захватом руки ассистента на плечо

4–5. Выпрямляя ноги в коленных суставах, подбить ассистента вверх и, продолжая тягу левой рукой вперед, скручиваясь правым плечом, головой и туловищем влево вперед и вниз по направлению к своей левой ноге, провести бросок через спину. В момент падения ас-

систента его необходимо подстраховать, потянув за правую руку на себя вверх.

Характерными ошибками при выполнении броска через спину с захватом руки на плечо являются все ошибки, указанные для броска через бедро, а также отсутствие плотного захват плеча атакуемой руки ассистента в начальный момент движения по выведению его из равновесия.

В отличие от бросков вперед подворотом, которые в условиях выполнения оперативно-служебных задач являются средством самозащиты, бросок захватом двух ног сзади целесообразно применять при проведении заранее запланированного задержания преступника с использованием элемента неожиданности. Особенно, когда заранее известно, что преступник достаточно силен или имеет хорошую физическую подготовку, в том числе и в области боевых единоборств.

Техника выполнения броска захватом двух ног сзади (рис. 114):

1. В исходном положении ассистент находится во фронтальной стойке спиной к проводящему прием, который стоит на шаг сзади его в боевой стойке вне захвата.

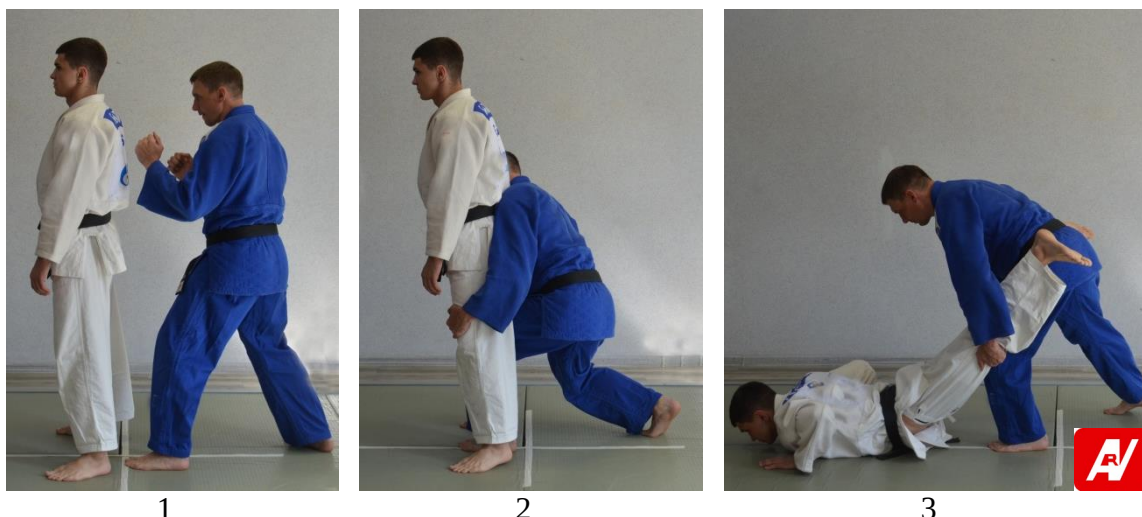


Рис. 114. Техника выполнения броска захватом двух ног сзади

2. С шагом вперед поставить ногу между ног ассистента, перейти в низкую стойку и захватить ладонями его ноги снаружи за бедро несколько выше коленных суставов.

3. Толчком вперед грудью в нижнюю часть спины вывести ассистента из равновесия. В тот момент, когда он начинает терять равновесие и падать вперед, рывком руками на себя в стороны за ноги бросить ассистента на грудь.

Характерными ошибками при выполнении данного приема являются:

– захват за ноги ниже коленных суставов;

– отсутствие удара грудью в нижнюю часть туловища ассистента;

– захват ног ассистента наклоном вперед, без сохранения низкой боевой стойки;

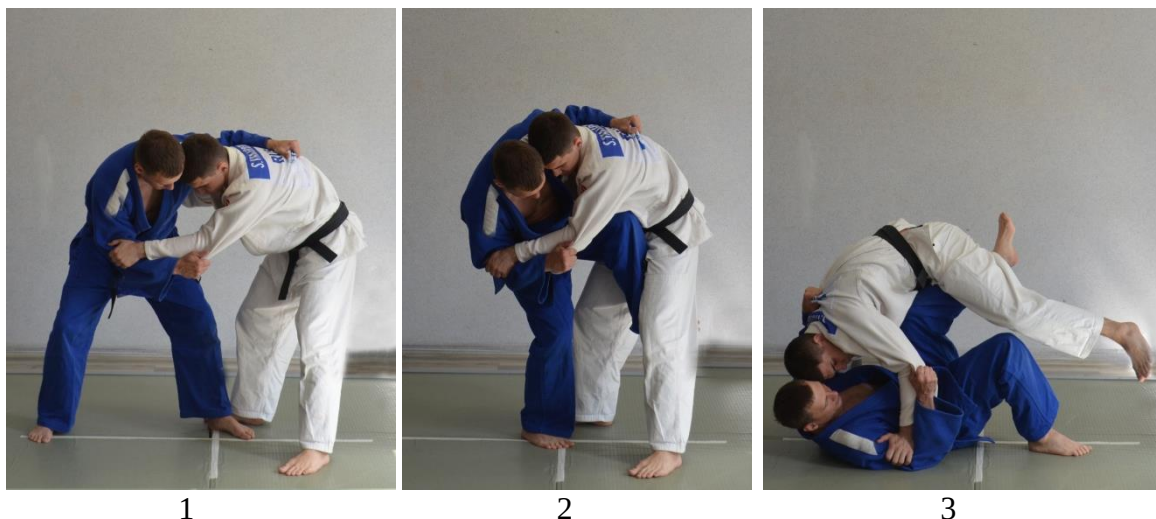
– рывок за ноги без разведения их в стороны.

Броски через голову с упором голенью или стопой по квалификации могут относиться к броскам переворотом и к броскам вперед, так как выполняются по ходу естественного движения ассистента вперед с полным переворотом ассистента вокруг своей оси. В полицейской практике эти броски целесообразно выполнять для перевода противника в положение лежа на спине, в ситуациях:

– когда сотрудник ОВД вынужден защищаться от преступника, осуществляющего теснение с напором вперед в обоюдном захвате за одежду. Причем, если теснение противником осуществляется в низкой стойке с попыткой захвата за ноги, целесообразно применять броски через голову с упором голенью в живот или одноименное бедро изнутри. Если же противник находится в прямой, высокой стойке, в жестком захвате с прямыми руками целесообразно применять броски через голову с упором стопой в живот, в обоих случаях броски выполняются с использованием инерции нападения противника;

– когда сотрудник ОВД, в результате действий нападающего противника, попадая в критическую ситуацию, начинает падать назад, но за счет группировки и выполнения броска выходит в преимущественное положение, садясь верхом на грудь противника.

Техника выполнения броска через голову с упором голенью в живот или в разноименное бедро изнутри (рис. 115):





4



5

Рис. 115. Техника выполнения броска через голову с упором голенью в живот

1. В исходном положении ассистент находится в низкой, согнутой стойке с обоюдным захватом за куртку проводящего прием. Проводящий прием находится в левосторонней стойке с захватом правой рукой за левый рукав куртки ассистента из-под локтя, а левой рукой – за куртку сзади на спине.

2. С подшагиванием вперед правой ногой и постановкой ее в опорное положение. Голень согнутой в коленном суставе второй ноги плотно прижать к животу или внутренней поверхности бедра ассистента.

3. Рывком левой руки вверх на себя и удерживая голень своей ноги в плотном контакте с туловищем ассистента, садясь ягодицами на ковер как можно ближе к пятке правой ноги, вывести ассистента из равновесия.

4. После выполнения седа, прокатываясь по спине от ягодиц до лопаток, ногой, прижатой к животу ассистента, подбить его вверх и перевернуть через голову.

5. В момент, когда ассистент перевернулся и оказался в положении лежа на спине, используя захваты за его куртку, подтянуться на руках и, выполнив кувырок назад, выйти в положение – сед верхом на груди ассистента.

Техника выполнения броска через голову с упором стопой в живот (рис. 116):



Рис. 116. Техника выполнения броска через голову с упором стопой в живот

1. В исходном положении ассистент находится в высокой стойке в обоюдном захвате и с незначительным наклоном вперед имитирует напор вперед на проводящего прием. Проводящий прием находится в левосторонней стойке с захватом правой рукой за левый рукав куртки ассистента из-под локтя, а левой рукой – за разноименный отворот куртки.

2. С подшагиванием вперед левой ногой и постановкой ее в опорное положение, садясь на ягодицы как можно ближе к пятке левой ноги, упереть в живот ассистента стопу согнутой в коленном суставе второй ноги и рывкам на себя вывести ассистента из равновесия.

3–4. Прокатываясь по спине от ягодиц до лопаток, продолжая рывковое движение руками к себе и толчком стопой ноги вверх перевернуть ассистента вокруг головы и бросить на спину.

5. В момент, когда ассистент перевернулся и оказался в положении лежа на спине, используя захваты за его куртку, подтянуться на руках и, выполнив кувырок назад, выйти в положение – сед верхом на груди ассистента.

Характерными ошибками при выполнении бросков через голову с упором голенью или стопой являются:

- высед на ягодицы на расстояние, значительно удаленное от пятки опорной ноги, в момент выполнения упора другой ногой;
- отсутствие должного контроля ассистента руками в процессе его переворота через голову;
- слабый подбив ассистента ногой, выполняющей упор;
- отсутствие группировки в момент перекачивания по спине и перехода в положении сидя верхом на груди, лежащего на спине после броска ассистента.

13. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД, КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ

Процесс формирования специальных двигательных навыков, позволяющих сотрудникам ОВД, курсантам и слушателям успешно и эффективно применять физическую силу и боевые приемы борьбы в ситуациях осуществления мер физического принуждения правонарушителей и преступников к выполнению своих законных требований, а также обеспечения личной безопасности, является поэтапным и многолетним. В принципе, он длится на протяжении всего срока служебной деятельности сотрудника ОВД. Поэтому очень важна методика последовательного формирования необходимых профессионально-важных двигательных умений и навыков, и их поддержания на оптимальном уровне в процессе всей служебной деятельности.

В действующем сегодня НФП-2017, методика обучения боевым приемам борьбы представлена пятью лаконичными пунктами. По мнению авторов НФП-2017, методика обучения боевым приемам борьбы осуществляется в три этапа [70]:

1. Создание начального представления о двигательном составе боевого приема борьбы – обеспечивается: показом способа его выполнения; рассказом и объяснением его технической основы и деталей техники; выполнением упражнений, подводящих к формированию его основы.

2. Разучивание рационального способа его выполнения – достигается в результате осознанного выполнения приема (действия) в целом в стандартных условиях и осуществляется посредством: формирования неразделимых друг от друга двигательных представлений о направлении, форме, траектории, амплитуде составляющих его движений, их темпе и частоте, ритме, характере прикладываемых при этом усилий; устранения сопутствующих (лишних) движений; упражнений, добиваясь при этом стабильного выполнения приемов.

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

Данная технология обучения общепринята. Она подходит для обучения одному конкретному упражнению или боевому приему борьбы. Но, ее нельзя отождествлять с методикой формирования умений и навыков эффективного применения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями всего комплекса технико-тактических действий и боевых приемов раздела «Боевые приемы борьбы». Потому что не понятно: какие приемы необходимо осваивать в первую очередь, до какого уровня и сколько на это необходимо затрачивать времени, как использовать приобретенные двигательные навыки в выполнении определенных боевых приемов борьбы для формирования новых, более сложных двигательных навыков?

Для ответа на данные вопросы необходимо понимать, что целью физической подготовки сотрудников ОВД является не обучение отдельным боевым приемам борьбы для регулярной сдачи контрольных нормативов, по принципу сдал и не сдал. Такая дифференсация оценки качества, выполнения боевых приемов борьбы специальных двигательных действий очень ограничена. Поэтому многие сотрудники ОВД, как правило, могут выполнить эти двигательные действия только после предварительной подготовки, на уровне умения, по расчлененному принципу действий: делай – раз, делай – два и т.д.

По нашему мнению, основной целью физической подготовки сотрудников ОВД является формирование их физической готовности к успешному и эффективному выполнению оперативно-служебных задач, к умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы в соответствии с компетентностными требованиями, предъявляемыми к служебной деятельности. В свою очередь, основой этой готовности должны быть сформированные умения и навыки выполнения необходимых приемов и технико-тактических действий, с учетом индивидуальных весоростовых характеристик и психофизиологических особенностей организма каждого сотрудника ОВД. Такие умения и навыки должны формироваться в процессе поэтапного освоения всего арсенала боевых приемов борьбы и технико-тактических действий, составляющих раздел «Боевые при-

емы борьбы». Однако, успешное освоение материала данного раздела сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями до уровня навыка на практике вызывает определенные трудности. Прежде всего, причиной этого является наличие большого объема необходимых для освоения сложно-координационных и разнонаправленных двигательных действий, а также отсутствие должного многолетнего планирования процесса физической подготовки сотрудников ОВД в целом и отдельных практических занятий в частности.

Оптимальное соотношение сроков и качества обучения, результатом которого должна быть способность реального применения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями физической силы и мер по обеспечению личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности, может быть достигнуто лишь за счет поэтапного освоения всего необходимого материала по принципу многолетней спортивной тренировки. Такая методика достаточно полно разработана в спорте высших достижений [28, 50, 83, 125, 126, 140]. Общеизвестна и методика обучения физическим упражнениям основанная на многоэтапном процессе обучения как одному двигательному действию, так и системе движений [82, 84]. Обычно обучение одному конкретному физическому упражнению, в том числе и боевому приему борьбы, осуществляется в три этапа, как и представлено в НФП-2017: 1) ознакомление с приемом, 2) разучивание и 3) совершенствование.

Но механизм формирования двигательного умения и навыка, основанный на трудах основоположников физиологии и психологии (Н.А. Бернштейн, А.Н. Леонтьев, В.С. Фарфель, П.К. Анохин и др.), доказывает, что этот процесс достаточно продолжительный по времени, подчиняется определенным объективным законам, которые нельзя игнорировать и зависит от многих факторов.

Поэтому в условиях лимита времени на обучение сотрудников ОВД, курсантов и слушателей и большого объема необходимого к освоению материала раздела «Боевые приемы борьбы», важна условная граница для последовательного перехода от освоения одних приемов к другим. В этой связи можно отметить три способа в последовательности разучивания новых движений [21]:

- не начинают обучение новому движению, пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное обучение);
- обучение новому движению начинают после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- к изучению нового движения приступают, как только предыдущее освоено до уровня двигательного умения (т.е. правильно выполняется при специальной фиксации внимания), а затем многократно

и периодически возвращаются к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

Практический опыт и научные исследования, проводимые по проблемам физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей показывают, что именно третий способ разучивания новых движений целесообразно использовать на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей. В целом же процесс формирования специальных двигательных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы для достижения требований, определенных нормативными документами к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, целесообразно осуществлять последовательно в четыре этапа подготовки (обучения) [93 – 95, 97, 100]:

- этап начального формирования специальных базовых двигательных умений и навыков;
- этап углубленной подготовки, перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков;
- этап формирования и совершенствования индивидуальных специальных двигательных умений и навыков (вычленение из всего многообразия технико-тактических действий «коронных» приемов и комбинаций, их совершенствование);
- этап совершенствования и закрепления специальных индивидуальных двигательных навыков для оптимального применения в различных ситуациях и условиях служебной деятельности.

Временной объем учебной нагрузки блока дисциплин «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России соразмерен 500 часам аудиторных занятий при сроке обучения в 5 лет. Экспериментально доказано, что по временному объему обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России первый этап подготовки соответствует 1 и 2 семестрам обучения; второй этап – 3 и 4 семестрам обучения; третий этап – 5, 6, 7 и 8 семестрам обучения; четвертый этап – 10 семестру обучения [95]. Затем освоенные умения и навыки должны совершенствоваться и поддерживаться на занятиях в системе профессиональной, служебной и физической подготовки в процессе всей служебной деятельности, с учетом неизбежных изменений условий этой деятельности (по возрасту, сроку службы, карьерному росту и т.д.).

Организация, форма и условия проведения физической подготовки сотрудников ОВД во многом отличаются от организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. Объем обязательных занятий направленных на физическую подготовку сотрудников ОВД в соответствии с нормативными документами [71] составляет 100 часов практических занятий в год. Таким образом, за 5 лет службы это будут те же 500 ча-

сов, которые предназначены для физической подготовки курсантов и слушателей. Только в отличие от образовательных организаций МВД России, где курсанты и слушатели по модулю дисциплин «Физическая подготовка» получают еще и теоретические знания, у сотрудников ОВД весь объем этого времени отводится на проведение практических занятий по физической подготовке. Поэтому такую же четырехэтапную методику физической подготовки (обучения) можно применять и при подготовке сотрудников ОВД. За единицу времени, запланированному на освоение каждого этапа, в этом случае условно можно принять один год (100 часов практических занятий). Тогда по временному объему подготовки сотрудников ОВД:

- первый этап подготовки будет соответствовать периоду первоначального обучения на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» на факультетах профессиональной подготовки образовательных организаций системы МВД России или в центрах профессиональной подготовки территориальных органов МВД России на окружном, межрегиональном и региональном уровнях;

- второй этап подготовки должен осуществляться на практических занятиях по физической подготовке в рамках обязательной для всех сотрудников ОВД профессиональной, служебной и физической подготовки в течение первого и второго годов службы в ОВД;

- третий этап подготовки должен осуществляться на практических занятиях по физической подготовке в рамках профессиональной, служебной и физической подготовки в течение третьего и четвертого годов службы в органах внутренних дел;

- четвертый этап подготовки должен осуществляться на практических занятиях по физической подготовке в рамках профессиональной, служебной и физической подготовки в течение пятого года службы. А затем на этих же занятиях необходимо совершенствовать и поддерживать достигнутый уровень своей физической подготовленности в процессе всей служебной деятельности, с учетом специфики данной конкретной служебной деятельности и неизбежных изменений условий этой деятельности (по возрасту, сроку службы, карьерному росту и т.д.).

Естественно, временные рамки предложенных этапов подготовки весьма условны, зависят от многих факторов и при необходимости могут корректироваться. Но в любом случае деление процесса физической подготовки на этапы предусматривает последовательное освоение материала, заложенного в тематический план обучения, что позволяет концентрировать все внимание на решении приоритетных задач, стоящих перед каждым этапом обучения.

Таким образом, методика планирования физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей по этапам обучения позволяет гармонично и последовательно формировать и осваивать до

необходимого уровня профессионально-прикладные двигательные навыки на протяжении всего периода обучения и службы. Способствует поддержанию у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей интереса к практическим занятиям по физической подготовке за счет постоянного повышения сложности технико-тактических действий и требований к оценке технико-тактического мастерства.

Дифференцированная оценка качества выполнения приемов и двигательных действий должна, также как курсантам и слушателям, регулярно выставляться сотрудникам ОВД по прохождению определенных тем или блоков тем обучения и соответствовать требованиям каждого этапа обучения. Такая оценка, так же как у курсантов и слушателей, во многом будет определять сознательность и активность сотрудников ОВД, на занятиях по физической подготовке, а также влиять на самооценку уровня их физической подготовленности. Кроме того, для формирования сознательного и осознанного отношения к регулярным занятиям по физической подготовке и физическому самосовершенствованию в рамках проведения профессиональной и служебной подготовки сотрудников ОВД целесообразно планировать курс теоретической подготовки.

Средства и методы, необходимые для реализации цели и задач каждого этапа физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, могут быть различными. Они зависят от материально-технической оснащенности мест занятий, контингента занимающихся и их предварительной подготовленности, а также от квалификации преподавателя или инструктора по физической подготовке и т.д. В любом случае они должны непременно соответствовать целям и задачам конкретного этапа подготовки и способствовать их решению.

Доминантной задачей каждого практического занятия по физической подготовке, особенно на первом и втором этапах обучения, должно быть формирование и развитие специальных двигательных умений и навыков первых трех блоков раздела «Боевые приемы борьбы»: «Удары и защиты», «Приемы борьбы» и «Специальная подготовка сотрудников ОВД» (рис. 1). Это продиктовано тем, что только при осуществлении данной формы физической подготовки в обязательном порядке предусмотрен руководитель занятия, способный методически грамотно объяснить нюансы техники выполнения осваиваемых приемов, а самое главное есть ассистент, с которым можно отрабатывать эту технику.

Для четкой и ясной организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей на каждом этапе подготовки необходима разработка годового тематического плана, поурочного рабочего плана освоения конкретной учебной темы или комплекса таких тем. Для преподавателей и инструкторов, имеющих

незначительный опыт педагогической работы необходима разработка планов-конспектов проведения каждого практического занятия. Процесс разработки этих документов носит творческий характер и может варьироваться в зависимости от различных объективных и субъективных причин.

За временную единицу каждого годового плана (этапа обучения) сотрудников ОВД, как уже говорилось выше, целесообразно взять 100 часов практических занятий, которые составляют обязательное количество часов, отведенных на занятия физической подготовкой сотрудников ОВД в рамках профессиональной, служебной и физической подготовки. А этот объем времени в необходимых пропорциях делить между блоками и учебными темами раздела «Боевые приемы борьбы». При этом этап начального формирования специальных базовых двигательных умений и навыков у сотрудников ОВД осуществляется в рамках учебной нагрузки по блоку дисциплин «Физическая подготовка» на факультетах профессиональной подготовки в образовательных организациях системы МВД России или в центрах профессиональной подготовки территориальных органов МВД России на окружном, межрегиональном или региональном уровнях. Суммарное время нагрузки по блоку дисциплин «Физическая подготовка», в этом случае также соизмеримо с величиной в 100 часов.

В качестве примера в приложении 2 приведен примерный годовой поурочный рабочий план проведения практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД на этапе углубленной подготовки, служебной специализации сотрудников – патрульно-постовая служба (ППС), в объеме 100 часов [103].

Количество часов учебной нагрузки по блоку дисциплин «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России в каждом году обучения – величина непостоянная. Она зависит от утвержденного учебного плана и может быть соразмерна 100 часам с незначительным отклонением в ту или другую сторону. В любом случае данное учебное время может также пропорционально делиться между блоками и темами раздела «Боевые приемы борьбы».

Для того чтобы максимально сконцентрировать учебное время на развитии и совершенствовании специальных двигательных умений и навыков повышенной координационной сложности к которым относятся средства первых трех блоков раздела «Боевые приемы борьбы», освоение средств четвертого блока – «Тактико-специальные действия сотрудников ОВД», целесообразно проводить:

- сопряженно в процессе совершенствования умений и навыков выполнения сложно-координационных приемов и двигательных действий;

- в процессе осуществления других форм физической подготовки сотрудников ОВД;

– самостоятельно, изучая алгоритм действий в той или иной ситуации и порядок подачи необходимых команд.

Сотрудники ОВД, которым знание приемов и двигательных действий таких тем данного блока как «Наружный осмотр», «Одевание наручников» и т.д. необходимо для эффективного и безопасного исполнения служебных обязанностей, материал данных тем могут изучать самостоятельно по нормативным документам и учебно-методическим пособиям после показа преподавателя, в процессе занятий по первоначальной физической подготовке. В дальнейшем эти примы и действия они могут совершенствоваться на занятиях по физической подготовке, сопряженно с совершенствованием техники выполнения боевых приемов борьбы и в процессе специализированного тренажа перед заступлением на службу под руководством непосредственных командиров подразделений.

Курсанты образовательных организаций системы МВД России, для которых освоение приемов и действий данного блока не является первостепенной важностью, могут осваивать их самостоятельно после показа преподавателя и совершенствовать на третьем этапе обучения, сопряженно с совершенствованием средств и методов других тем. Например, порядок действий выполнения приемов досмотра под угрозой применения табельного оружия целесообразно осваивать сопряженно с совершенствованием техники выполнения защиты от угрозы огнестрельным оружием с коротким стволом. Досмотр или одевание средств ограничения подвижности под болевым воздействием отрабатывать, сопряженно с совершенствованием приемов защиты от ударов с выходом на болевой прием загибом руки за спину и т.д.

В принципе, самостоятельное изучение команд и алгоритмов действий при проведении наружного осмотра, надевании средств ограничения подвижности и других приемов и действий блока «Тактико-специальные действия сотрудников ОВД», для людей, поступающих на службу в ОВД не должно составлять никакого труда. Потому что все они, как минимум, имеют среднее образование и получили врачебное заключение, в том числе и психологическое, о пригодности к службе в ОВД. Естественно весь этот процесс должен находиться под регулярным контролем преподавателей и инструкторов и периодически проверяться. Точно так же, как совершенствование и поддержание на должном уровне сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями своих физических качеств, которые невозможно развивать и совершенствовать в процессе одного-двух занятий в недельном тренировочном цикле. Ответственность за развитие и совершенствование физических качеств сотрудников ОВД, курсантов и слушателей должна возлагаться на них самих. Для этого у них необходимо воспитывать осознанную необходимость к физическому самосовершенствованию, а также создать систему стимулов повыше-

ния уровня физической подготовленности, в том числе и на основании дифференцированной оценки. Сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны активно и осознанно развивать, совершенствовать и поддерживать на необходимом уровне свои физические качества. Это может осуществляться на практических занятиях сопряженно с освоением боевых приемов борьбы или самостоятельно, но не реже трех раз в неделю. Упражнения в парах, которыми в принципе и является процесс отработки техники выполнения боевых приемов борьбы, сам по себе является мощным и комплексным средством развития физических качеств. Кроме того, для развития, совершенствования и поддержания на необходимом уровне физические качества сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны активно использовать другие формы физической подготовки, предусмотренные нормативными документами:

- утреннюю физическую зарядку и самостоятельные занятия в личное свободное время, по рекомендациям преподавателей или инструкторов, а также с помощью различных учебно-методических материалов по физическому самосовершенствованию;
- занятия в спортивных секциях по избранному виду спорта или тренажерных (фитнес) залах и бассейнах под руководством инструкторов;
- участие в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях;
- различные формы активного отдыха.

14. ЭТАП НАЧАЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ОВД, КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ БАЗОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Целью этапа начального формирования у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей специальных базовых двигательных умений и навыков является освоение техники выполнения боевых приемов борьбы, входящих в арсенал первых трех блоков раздела «Боевые приемы борьбы» – «Удары и защиты», «Техника специальных приемов и действий сотрудников ОВД» и «Приемы борьбы», до уровня умения. В связи с этим на практических занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей на данном этапе подготовки (обучения) последовательно осваиваются приемы и двигательные действия, составляющие основу этих блоков – техника выполнения ударов руками и защиты от них, болевые приемы в стойке и броски.

Многолетняя практика планирования годовых тематических учебных планов занятий и примерных поурочных рабочих планов проведения практических занятий по физической подготовке курсан-

тов и слушателей показывает, что на первом этапе подготовки для формирования двигательных умений и навыков технико-тактических действий и приемов весь бюджет времени целесообразно разделить в трех пропорциях:

- средства блока «Удары и защиты» – 24 %;
- средства блока «Болевые приемы в стойке» – 36%;
- средства блока «Приемы борьбы» – 42%.

Предлагаемый примерный бюджет времени для освоения учебных тем очень условный. Он зависит от уровня первоначальной двигательной подготовленности контингента сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, опыта и педагогического мастерства преподавателя или инструктора. При необходимости данные пропорции времени могут варьироваться, а в предлагаемый примерный поурочный план проведения практических занятий первого этапа подготовки могут включаться дополнительные средства (прил. 1).

Все практические занятия первого этапа обучения имеют ярко выраженную учебную направленность. Поэтому в начале изучения техники выполнения каждого упражнения, элемента двигательного действия и приема, важно создать у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей правильное представление о разучиваемом действии и рациональном способе его выполнения. Для этого преподаватель (инструктор) должен:

- назвать изучаемое специально-подготовительное упражнение, элемент двигательного действия и прием, обосновать их важность и цель практического применения;
- образцово показать изучаемое специально-подготовительное упражнение, элемент двигательного действия и прием в целом (в боевом темпе) и по разделениям с фиксацией опорных точек, если это необходимо, указать на главное (опорные точки) в технике выполнения;
- объяснить и показать особенности выхода на дистанцию удара, захвата или контроля атакуемой правой и левой руки из правосторонней и левосторонней стойки, это особо необходимо, если в группе есть сотрудники ОВД, курсанты и слушатели левши;
- указать на возможные ошибки, механизм их возникновения и способы устранения.

Для отработки техники выполнения приемов, а так же статических и динамических упражнений в парах, в этом периоде обучения, если это возможно, целесообразно подбирать ассистентов с примерно одинаковыми весоростовыми характеристиками. Однако в дальнейшем ассистентов желательно менять через несколько занятий, чтобы не происходило привыкания, так как каждый из них индивидуален. Каждый имеет свои психофизические качества и характеристики костно-мышечной системы. Это, в свою очередь,

позволяет более активно развивать у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей тактильную чувствительность, необходимую для эффективного выполнения боевых приемов борьбы.

По окончании первого этапа обучения сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны по требованию преподавателей (инструкторов) выполнять в невысоком темпе (возможно по разделениям) освоенные боевые приемы борьбы и специальные двигательные действия, уметь выполнять приемы самостраховки при падении вперед, назад и на бок.

14.1. Формирование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями ударов руками и защиты от них

Перед практическими занятиями, отведенными в тематическом плане на формирование и освоение техники выполнения ударов руками и защиты от них, стоят следующие задачи:

- ознакомить сотрудников ОВД, курсантов и слушателей с основными понятиями ударной техники – стойка, дистанция, перемещения, а затем научить передвигаться, сохраняя боевую стойку и выходить на необходимую дистанцию для нанесения ударов или выполнения защитных действий;

- научить обучаемых технике выполнения основных стандартных ударов – прямо, сбоку и снизу – на месте и в движении со сменой и без смены боевой стойки;

- научить обучаемых технике выполнения защитных действий от ударов левой и правой рукой: уклонами, нырками, подставками и отбивами.

Приобретенные в процессе реализации данных задач двигательные умения в дальнейшем должны совершенствоваться при освоении учебного материала, составляющего основу других тем блока «Удары и защиты» и тем других блоков, осваиваемых на этапе базовой подготовки. Для формирования двигательных умений и навыков технико-тактических действий и приемов блока «Удары и защиты» в рамках бюджета выделенного времени вначале в начале процесса обучения целесообразно осваивать комплексную тему «Стойки, передвижения, дистанции. Удары руками», в объеме 10 часов, а затем тему «Удары ногами», в объеме 4 часа. Основу этих занятий составляет формирование умений выполнять стандартные удары руками и удары ногами прямо, сбоку и сбоку, защиты от ударов руками уклонами и нырками. Затем, после определенного перерыва, связанного с освоением двигательных умений и навыков технико-тактических действий и приемов других блоков, во второй половине учебного года вернуться к ударной технике, осваивая комплексную тему «Удары руками, ногами.

Защита от ударов руками», в объеме 10 часов. Основу практических занятий в этом периоде подготовки составляет дальнейшее освоение техники ударов руками прямо, сбоку и снизу, изучение техники нанесения ударов наотмашь и сверху, изучение техники защиты от ударов подставками, отбивами и уходами с линии поражения с выходом на болевые приемы в стойке (прил. 1).

Разрабатывая поурочные рабочие планы практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, необходимо помнить, что с течением времени требования к качеству техники выполнения боевых приемов необходимо повышать. Это должно соответствовать критериям оценки качества выполнения осваиваемых приемов и двигательных действий.

Сроки и объем необходимых к освоению двигательных умений и навыков требуют определенной оптимизации процесса организации физической подготовки в целом и практических занятий в частности. Для достижения этой цели на практических занятиях по освоению технико-тактических двигательных действий блока «Удары и защиты» необходимо:

- вначале, в основной части практических занятий, знакомить обучаемых с элементами техники выполнения специальных двигательных действий (принятие положения боевой стойки; перемещение с ее сохранением на необходимую дистанцию; техника различных ударов руками и способов защиты от них и т.д.) и изучать их;

- в подготовительной части последующих занятий, также решающих задачи данного блока, использовать специально-подготовительные упражнения, включающие основные элементы двигательных действий и приемов, в качестве упражнений разминки.

Со временем на каждом этапе подготовки, по мере совершенствования техники двигательных действий и приемов, данные специально-подготовительные упражнения целесообразно постоянно усложнять. Если вначале – это стандартные удары руками на месте в разных направлениях (прямо, сбоку, снизу), то впоследствии – стандартные и нестандартные удары руками на месте и в движении; имитация защиты (подставки, отбивы, уклоны, нырки, перемещения) на месте и в движении; серии ударов руками в движении; различные удары руками в комбинации с другими технико-тактическими действиями и т.д.

Основными средствами обучения двигательным действиям и ударам на этапе начального формирования специальных базовых двигательных умений и навыков являются упражнения, выполняемые на месте и в движении, индивидуально и в парах.

Упражнения на месте целесообразно проводить, расположив группу в несколько шеренг (желательно четное количество). Все упражнения выполняются под счет сериями по десять повторений.

Вначале преподаватель или наиболее подготовленный сотрудник (курсант или слушатель) располагается перед группой для качественной демонстрации выполняемых упражнений. Затем счет поочередно ведут все занимающиеся, а преподаватель, проходя между рядами и шеренгами занимающихся, устраняет индивидуальные ошибки, а при необходимости обращает внимание на наиболее характерные ошибки всей группы. В перечне упражнений на месте на данном этапе подготовки могут быть:

- прямые удары руками на месте из фронтальной, левосторонней и правосторонней стойки;
- боковые удары руками на месте из фронтальной, левосторонней и правосторонней стойки;
- удары снизу из фронтальной, левосторонней и правосторонней стойки;
- прямые и боковые сдвоенные удары левой и правой рукой на месте из левосторонней и правосторонней стойки;
- серии ударов руками по разным уровням из левосторонней и правосторонней стойки;
- уклон на месте из фронтальной, левосторонней и правосторонней стойки;
- нырок на месте из фронтальной, левосторонней и правосторонней стойки;
- уклон на месте с контратакой прямым ударом рукой или серией ударов левой, правой рукой, из левосторонней и правосторонней стойки;
- нырок на месте с контратакой боковым ударом рукой или серией ударов левой, правой рукой, из левосторонней и правосторонней стойки.

Передвижения в боевой стойке с ударами руками также целесообразно изучать при расположении группы в шеренгах, под общий счет. А затем совершенствовать в процессе разминки при передвижении в колонну по периметру спортивного зала (площадки). В перечне упражнений в движении на данном этапе подготовки могут быть:

- удары руками в движении вперед и спиной вперед под разную ногу (удары со сменой боевой стойки);
- удары руками в движении вперед и спиной вперед с сохранением боевой левосторонней или правосторонней стойки (удары без смены боевой стойки);
- защита уклоном в движении с сохранением боевой левосторонней или правосторонней стойки;
- защита нырком в движении с сохранением боевой левосторонней или правосторонней стойки;

– защита уклоном в движении с контратакой прямым ударом рукой с сохранением боевой левосторонней или правосторонней стойки;

– защита нырком в движении с контратакой боковым ударом рукой с сохранением боевой левосторонней или правосторонней стойки.

Упражнения в парах также могут выполняться на месте и в движении. Для обучения и совершенствования техники выполнения двигательных действий, ударов, приемов защиты и контратаки в парах достаточно нечетные ряды занимающихся развернуть кругом. При этом занимающимся необходимо объяснять, что выполняемая работа обоих ассистентов носит тренировочный характер. У одного – по обучению и совершенствованию атакующих ударных действий, у другого – по обучению и совершенствованию защитных и контратакующих ударных действий. Основное внимание, при работе в парах, необходимо уделять развитию чувства дистанции. В перечне упражнений в парах, выполняемых на месте, на данном этапе подготовки могут использоваться:

– удары руками (прямо, сбоку и снизу) из левосторонней и правосторонней стойки, до касания подставленных ассистентом ладоней, боксерских лап или перчаток (рис. 117);

– один бьет прямые удары руками в голову из левосторонней и правосторонней стойки, второй отвечает уклоном в сторону с одновременным встречным прямым ударом рукой в туловище;

– один производит прямые удары руками в голову из левосторонней и правосторонней стойки, второй выполняет уклоны;

– один производит прямые удары руками в голову из левосторонней и правосторонней стойки, второй выполняет уклоны с ответной контратакой прямым ударом в подставленную ассистентом ладонь, боксерскую лапу или перчатку;

– один производит боковые удары руками в голову из левосторонней и правосторонней стойки, второй выполняет защиту нырком;

– один производит боковые удары руками в голову из левосторонней и правосторонней стойки, второй выполняет защиту нырком с ответной контратакой боковым ударом в подставленную ассистентом ладонь, боксерскую лапу или перчатку.

В перечне упражнений в парах, выполняемых в движении, на данном этапе подготовки могут использоваться:

– прямые удары из левосторонней и правосторонней стойки до касания выставленных ассистентом вперед ладоней, боксерских лап или перчаток с продвижением вперед со сменой боевой стойки (рис. 118);

– прямые удары из левосторонней и правосторонней стойки до касания выставленных ассистентом вперед ладоней, боксерских лап или перчаток с продвижением вперед без смены боевой стойки (рис. 119);

– один производит прямые удары руками в голову из левосторонней и правосторонней стойки, второй разрывает дистанцию на челноке или отшагивании и с контратакой прямым ударом рукой, до касания ладони, боксерской лапы или перчатки подставленной ассистентом, сокращает дистанцию;



Рис. 117. Удары руками (прямо, сбоку, снизу) из левосторонней стойки до касания подставленных ассистентом ладоней



Рис. 118. Прямые удары из левосторонней стойки до касания выставленных ассистентом ладоней, с продвижением вперед со сменой боевой стойки



Рис. 119. Прямые удары из левосторонней стойки до касания выставленных ассистентом ладоней, с продвижением вперед без смены боевой стойки

– один производит прямые удары руками в голову из левосторонней и правосторонней стойки, второй выполняет уклоны с ответной контратакой серией прямых ударов в подставленные ассистентом ладони, боксерские перчатки или лапы;

– один производит боковые удары руками в голову из левосторонней и правосторонней стойки, второй выполняет защиту нырками с ответной контратакой боковыми ударами в подставленные ассистентом ладони, боксерские лапы или перчатки.

Естественно, нами представлены не все ударные упражнения на месте и в движении, упражнения в парах, направленные на формирование двигательных умений и навыков ударной техники. На самом деле их значительно больше и все они могут быть применены в учебном процессе. Не обязательно стремиться с первого занятия доводить выполнение каждого упражнения до совершенства. Наоборот, частая смена таких упражнений заставляет обучающихся постоянно

менять условия выполнения по сути одних и тех же двигательных действий, которые со временем и позволяют добиваться необходимой согласованности и синхронности двигательных реакций ног, рук и туловища. Это постепенно формируется в двигательное умение и навык адекватно реагировать на перемещения ассистента и выходить на оптимальную дистанцию с сохранением боевой стойки, позволяющей незамедлительно, в зависимости от ситуации выполнять действия защиты, атаки и контратаки. Такой навык необходим в качестве фонового умения для освоения и совершенствования технико-тактических действий и приемов, составляющих основу других блоков и учебных тем раздела «Боевые приемы борьбы» физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей. В частности, при изучении, на первом этапе обучения технико-тактических действий и приемов, составляющих базовую основу таких тем как «Болевые приемы в стойке и сопровождение», «Броски», «Защита от угрозы применения огнестрельного оружия на близком расстоянии», «Защита от угрозы применения огнестрельного оружия на близком расстоянии» и др., фоновым умением будет являться:

- по теме «Болевые приемы в стойке и сопровождение» – умение выходить на необходимую дистанцию для проведения захвата атакуемой руки. Например, для захвата правой руки ассистента из положения левосторонней боевой стойки необходимо сделать шаг вперед без смены стойки, а для выхода на захват левой руки – со сменой боевой стойки. Кроме того, в процессе выполнения непосредственно болевых приемов в стойке необходимо постоянно поддерживать равновесное опорное положение с сохранением или, если того требует структура приема, с видоизменением стойки;

- по теме «Броски» – ранее освоенное умение передвигаться в различных направлениях со сменой и без смены боевой стойки;

- по теме «Защита от ударов холодным оружием» – ранее освоенное умение передвигаться на необходимую дистанцию с сохранением боевой стойки и выполнение защиты подставками, отбивами с перемещением с линии поражения. Кроме того, в процессе изучения данной темы должно происходить формирование двигательного умения выполнять удары рукой сверху и наотмашь;

- по теме «Защита от угрозы применения огнестрельного оружия на близком расстоянии» и «Упреждающие действия при попытке достать оружие» – ранее освоенное умение передвигаться в сторону вооруженной руки, с выходом на дистанцию обезоруживания или упреждающего действия;

- по теме «Освобождение от захватов и обхватов» – ранее освоенное умение быстро принимать боевую стойку в момент выполнения непосредственно приема освобождения от захвата или обхвата, а затем сохранять ее в процессе осуществления мер по ограничению

подвижности ассистента. В процессе обучения приемов освобождения от захватов и обхватов целесообразно формировать умение наносить удары локтем в различных направлениях.

По окончании процесса обучения технико-тактическим действиям и приемам блока «Удары и защиты» на первом этапе подготовки сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны уметь:

- демонстрировать технику выполнения стандартных ударов на месте и в движении без контакта с целью;
- передвигаться вперед и назад на необходимую дистанцию со сменой боевой стойки и без смены боевой стойки;
- демонстрировать технику выполнения защиты уклонами, нырками, подставками и отбивами.

14.2. Формирование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями болевых приемов в стойке

Перед практическими занятиями по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, отведенными в тематическом плане на формирование и освоение техники выполнения болевых приемов в стойке, стоят следующие задачи:

- формирование у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей осознанного отношения к процессу поэтапного освоения техники болевых приемов в стойке;
- формирование у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей базовых двигательных умений и навыков в передвижении на необходимую дистанцию осуществления контроля (захватом или подставкой) атакующей руки ассистента (с сохранением или трансформацией боевой стойки), чтобы создать условия для эффективного проведения отвлекающего удара и выведения ассистента из равновесия;
- обучение классической технике выполнения болевых приемов в стойке на правую и левую руку ассистента, не оказывающего сопротивления.

Многолетняя практика планирования учебного процесса на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей показывает, что формирование двигательных умений в выполнении болевых приемов в стойке на первом этапе подготовки целесообразно начинать после начального освоения двигательных действий и приемов учебной темы «Удары и защиты». То есть тогда, когда сотрудники ОВД, курсанты и слушатели уже должны понимать, что такое боевая стойка; как можно перейти из левосторонней стойки в правостороннюю; как выйти на оптимальную дистанцию для осуществления контроля атакующей руки ассистента; как выполнить удар рукой или ногой.

В приложении 1 представлена, по нашему мнению, наиболее рациональная последовательность изучения первоначальных умений техники выполнения болевых приемов борьбы в стойке. При этом в связи с тем, что перед освоением данной темы, в соответствии с нашими рекомендациями, сотрудники ОВД, курсанты и слушатели еще не изучали приемы самостраховки, в перечень приемов, подлежащих освоению на первых занятиях, не включен прием «рычаг руки наружу». Чтобы избежать возможных травм, данный прием мы рекомендуем изучать несколько позже, когда сотрудники ОВД, курсанты и слушатели освоят технику самостраховки при падении на спину и бок.

После первоначального знакомства с техникой выполнения болевых приемов в стойке, их дальнейшее освоение и совершенствование целесообразно проводить в рамках изучения приемов и действий других учебных тем, таких как: «Удары и защита», «Обезоруживание правонарушителя», «Уходы из опасных положений», «Обезоруживание правонарушителя», «Наружный осмотр, связывание, сковывание», «Способы помощи» и т.д.

Сотрудники ОВД, курсанты и слушатели быстрее научатся дифференцировать приемы на слух, если перед началом проведения приемов, особенно на первых занятиях, будут повторять их название.

Разрабатывая поурочные рабочие планы практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, необходимо помнить, что с течением времени на практических занятиях должны повышаться сложность двигательных действий и требования к качеству техники выполнения боевых приемов. Так, если в начале базового этапа обучения болевые приемы в стойке выполняются на руку несопротивляющегося ассистента, опущенную вниз, то в последующем сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны научиться в результате выполнения действий защиты выходить на оптимальную дистанцию контроля атакуемой руки ассистента, находящуюся на различных уровнях по высоте и т.д. Этим же условиям должны соответствовать и критерии оценки качества выполнения осваиваемых приемов и двигательных действий.

По окончании обучения болевым приемам в стойке и технико-тактическим действиям по их применению на первом этапе подготовки (обучения) сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны уметь по команде преподавателя (инструктора) выполнять требуемые болевые приемы на правую и левую руку ассистента, исходное положение которого – фронтальная стойка с опущенными вниз руками. На этом этапе подготовки допускается незначительная потеря темпа и равновесия при выполнении приема или выполнение его по разделениям. Главное, чтобы сотрудники ОВД, курсанты и слушатели могли:

– выполнять приемы адекватно подаваемой команде;

- выходить на дистанцию осуществления контроля атакуемой руки ассистента;
- выполнять отвлекающий удар;
- выводить ассистента из равновесия в процессе выполнения приема;
- сохранять устойчивое положение в опорных точках по ходу выполнения приема;
- осуществлять подконтрольное положение атакуемой руки и ассистента в целом.

Ошибками при выполнении болевого приема в стойке, на данном этапе, можно считать: неправильно выполненный захват, отсутствие фазы выведения из равновесия и отвлекающего удара, частичная потеря равновесия, неумение сохранять и трансформировать боевую стойку в процессе выполнения приема.

Болевой прием в стойке считается невыполненным, если демонстрируется не тот прием или при его выполнении происходит: полная потеря равновесия, значительная или полная остановка (проводящий прием находится в состоянии ступора) в процессе проведения приема.

14.3. Формирование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями бросков

Перед практическими занятиями по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, отведенными в тематическом плане на формирование и освоение техники выполнения бросков, стоят следующие задачи:

- формирование у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей осознанного отношения к процессу поэтапного освоения техники выполнения бросков;
- формирование у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей базовых двигательных умений и навыков, в том числе в передвижении, на необходимую дистанцию выполнения захватов за различные части тела или одежду ассистента, с сохранением или трансформацией боевой стойки. Это является необходимым условием для эффективного проведения одного из обязательных элементов единоборства в захвате – выведения ассистента из равновесия;
- обучение сотрудников ОВД, курсантов и слушателей классической технике выполнения бросков ассистента, при отсутствии сопротивления, в сторону, назад и вперед, подробно представленной выше в главе 12.

Многолетняя практика планирования практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей показывает, что к формированию двигательных умений в выполнении

бросков, на первом этапе подготовки, целесообразно приступать после начального освоения двигательных действий и приемов темы:

- «Удары и защиты», когда сотрудники ОВД, курсанты и слушатели научатся понимать, что такое боевая стойка, смогут менять боевую стойку, то есть естественно переходить из левосторонней стойки в правостороннюю и обратно. Научатся выходить на оптимальную дистанцию для осуществления необходимого захвата ассистента за различные части его тела или одежду;

- «Специально-подготовительные упражнения», когда сотрудники ОВД, курсанты и слушатели изучат технику выполнения специально-подготовительных упражнений в стойке и партере. Укрепят мышцы и связки своего тела, преимущественно спины и шеи, применяя эти упражнения на практических занятиях по физической подготовке. Приобретут специальные координационные умения, в том числе освоят на уровне умения приемы самостраховки при падении вперед, на бок и спину. Освоят простейшие элементы акробатики, такие как кувырок вперед и назад, прыжки кувырки в высоту и в длину, перевороты боком правым и левым плечом вперед и т.д.;

- «Приемы борьбы лежа», когда сотрудника ОВД, курсанты и слушатели, осваивая определенные элементы борьбы в партере (удержания и уходы от них, перевороты, болевые приемы и т.д.), приобретут умение вести единоборство в условиях плотного обоюдного захвата.

Вначале, на уровне умения, осваиваются средства темы «Специально-подготовительные упражнения», затем темы «Приемы борьбы лежа», а затем темы «Броски» в комплексе со средствами первых двух тем. Средства темы «Специально-подготовительные упражнения» непосредственно после первоначального освоения совершенствуются и усложняются в процессе проведения подготовительной части всех практических занятий блока «Приемы борьбы».

Для наглядности в приложении 1 представлены примерные поурочные планы проведения практических занятий учебных тем блока «Приемы борьбы» рекомендованные к проведению на первом этапе подготовки. Весь блок разбит на три части, в процессе которых решаются различные приоритетные задачи обучения.

При освоении первой части блока учебных тем, направленных на формирование борцовских двигательных умений, изучаются средства темы «Специально-подготовительные упражнения» и «Приемы борьбы лежа». Основными задачами данной части обучения является разучивание техники выполнения: специально-подготовительных упражнений в стойке и партере; простейших элементов акробатики; приемов самостраховки при падении вперед, назад и на спину; знакомство с элементами борьбы в партере (удержания и уходы от них).

При освоении второй части блока учебных тем, направленных на формирование борцовских двигательных умений, изучаются средства темы «Приемы борьбы лежа» и «Специально-подготовительные упражнения». Основными задачами данной части обучения являются: обучение технике выполнения приемов борьбы лежа (удержания и уходы от них, болевые приемы в партере на руку и ногу и др.); совершенствование техники выполнения ранее изученных специально-подготовительных упражнений в стойке и партере, элементов акробатики, приемов самостраховки и постепенное усложнение условий их выполнения.

При освоении третьей части блока учебных тем, направленных на формирование борцовских двигательных умений, изучаются средства и методы темы «Броски», «Приемы борьбы лежа» и «Специально-подготовительные упражнения». Основными задачами данной части обучения являются: формирование умения выполнять броски (в сторону, назад и вперед), которые по биомеханическим характеристикам можно назвать классическими для осваиваемых групп бросков; совершенствование техники выполнения приемов борьбы и двустороннего единоборства в партере; развитие специально-прикладных физических качеств посредством выполнения на практических занятиях ранее освоенных специально-подготовительных упражнений в стойке и партере, акробатических упражнений; совершенствование приемов страховки и самостраховки.

Разрабатывая поурочные рабочие планы практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, необходимо помнить, что с течением времени на практических занятиях должна повышаться сложность двигательных действий и требования к качеству техники выполнения боевых приемов. Так, если на этапе базового обучения броски выполняются в условиях создания ассистентом положения динамического стереотипа для удобного выполнения данных бросков, то в последующем сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны научиться сами выводить ассистента из равновесия и успешно использовать ситуацию, выгодно сложившуюся для эффективного проведения броска.

Дифференцированная оценка качества выполнения бросков, приемов борьбы в партере и других двигательных действий должна регулярно выставляться сотрудникам ОВД, курсантам и слушателям по мере прохождения определенных тем или блоков тем обучения. По окончании первого этапа подготовки (обучения) технико-тактических действий блока тем, направленных на формирование умений техники выполнения бросков, сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны уметь по команде преподавателя (инструктора):

- выполнять необходимые специально-подготовительные упражнения в стойке и в партере, элементы акробатических упражнений и приемы самостраховки при падении вперед, назад и на бок;
- демонстрировать освоенные приемы борьбы в партере и навыки ведения борьбы в партере с обоюдным сопротивлением;
- демонстрировать требуемые броски в удобную для себя сторону, при отсутствии сопротивления со стороны ассистента. При этом допускается незначительная потеря темпа и равновесия при демонстрации техники выполнения бросков.

Ошибками при выполнении бросков являются: нерациональное выполнение захватов за куртку или тело ассистента, отсутствие фазы выведения ассистента из равновесия, отсутствие необходимого подбива центра тяжести ассистента в фазе непосредственного выполнения броска, сваливание ассистента.

Бросок считается не выполненным, если в процессе его выполнения допущена неконтролируемая потеря равновесия и заваливание ассистента на себя.

15. ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕХОДА К СТАДИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ ОВД, КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ

Целью этапа углубленной подготовки (обучения) и перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков является совершенствование приобретенных ранее умений по выполнению технико-тактических действий и боевых приемов борьбы, входящих в арсенал первых трех блоков раздела «Боевые приемы борьбы», и доведение некоторых из них до уровня навыка.

В связи с этим на практических занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей на данном этапе подготовки (обучения) последовательно осваиваются как приемы и двигательные действия, составляющие основу отдельных блоков, так и сложные двигательные действия составляющие средства разных блоков раздела «Боевые приемы борьбы». Все эти средства в конечном итоге направлены на дальнейшее совершенствование техники выполнения: различных ударов и защиты от них; болевых приемов в стойке как средства активной защиты и принуждения правонарушителей и преступников к выполнению законных требований сотрудников ОВД; борцовских двигательных умений и навыков, техники выполнения бросков.

Бюджет времени для освоения учебных тем второго этапа подготовки зависит от уровня освоения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями материала первого этапа подготовки. Поэтому форми-

рование поурочного плана практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей на втором и последующих этапах подготовки – процесс творческий. Кроме того, в процесс физической подготовки второго этапа должны включаться учебные темы блока физической подготовки «Тактико-специальные действия сотрудников ОВД».

Практические занятия второго этапа обучения имеют учебную и учебно-тренировочную направленность, что в свою очередь повышает плотность этих занятий. Для отработки техники выполнения приемов и технико-тактических действий, в этом периоде обучения не надо подбирать ассистентов с одинаковыми весоростовыми характеристиками. Интерес к процессу обучения и совершенствования двигательных умений и навыков у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей на этом этапе должен постоянно поддерживаться за счет введения в образовательный процесс новых комплексов двигательных действий. Основу этих двигательных комплексов должны составлять уже освоенные и новые боевые приемы борьбы, а двигательная структура их исполнения должна постоянно усложняться. Это наглядно показывает сотрудникам ОВД, курсантам и слушателям, что ранее изучаемые ими боевые приемы борьбы и специальные двигательные действия на самом деле не такие сложные, как казались в начале, на первом этапе обучения. Есть более сложная, но в то же время более эффективная техника. Именно это позволяет при повторном совершенствовании ранее изученных приемов и действий более прочно овладевать техникой их выполнения, создавая условия для трансформации некоторых умений в навык.

15.1. Совершенствование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями ударов руками и защиты от них

На этапе углубленной подготовки и перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков перед практическими занятиями по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, отведенными тематическим планом, на совершенствование техники выполнения ударов руками и защиты от них, стоят следующие задачи:

- совершенствовать и доводить до определенного навыка умения принимать необходимую боевую стойку и перемещаться на необходимую дистанцию с ее сохранением или видоизменением для нанесения различных ударов, выполнения защитных действий и контратак;

- совершенствовать умение наносить одиночные, двойные и серийные стандартные удары точно в цель (по боксерским лапам, перчаткам или подушкам), не теряя равновесия;

- расширять и совершенствовать технический арсенал приемов защиты с последующим выходом на дистанцию контратакующих ударов;

- осваивать элементы обусловленного и свободного спарринга с применением ударной техники.

Для дальнейшего формирования и совершенствования двигательных умений и навыков технико-тактических действий и приемов блока «Удары и защиты» на втором этапе подготовки, целесообразно выделять примерно такой же объем годовой учебной нагрузки, как и на первом этапе. В рамках этого временного бюджета предлагается изучать комплексные темы:

- «Удары руками и защита от них», в рамках которой осуществляется совершенствование техники стандартных одиночных, двойных и комбинированных ударов руками в парах и по боксерским снарядам, на месте и в движении, из левосторонней и правосторонней боевой стойки. Совершенствование техники защиты уклонами, нырками, отбивами и подставками с выходом на дистанцию выполнения контратакующих одиночных и серийных ударов руками;

- «Удары ногами и защита от них», в рамках которой осуществляется совершенствование техники ударов ногами – коленом снизу, стопой прямо и подъемом стопы сбоку в парах и с использованием боксерских снарядов. Осуществляется обучение приемам защиты от ударов ногами подставками и отбивами с ответной контратакой одиночными и серийными ударами руками, комбинированными ударами руками и ногами;

- «Комплексное совершенствование атакующих действий руками и ногами и защиты от них», в рамках которой осуществляется совершенствование техники проведения комбинаций ударов руками и ногами на месте и в движении, в парах и с использованием боксерских снарядов. Совершенствование техники выполнения приемов защиты от ударов ногами с ответной контратакой ударами руками. В рамках данной темы целесообразно проводить обусловленные спарринги с ударами руками и ногами.

Средствами обучения двигательным действиям и ударам на этапе углубленной подготовки и перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков являются упражнения на месте и в движении, упражнения в парах и упражнения в парах с использованием боксерских снарядов.

Упражнения на месте и в движении на данном этапе составляют основу подготовительной части практических занятий. Выполняются под счет, поочередно, каждым обучающимся сотрудником ОВД, кур-

сантом и слушателем. Все упражнения целесообразно выполнять поочередно из положения левосторонней и правосторонней боевой стойки. В перечень упражнений на месте и в движении на данном этапе подготовки могут включаться все упражнения, освоенные на первом этапе обучения, а также упражнения:

- на месте или с продвижением вперед, включающие поочередные уклоны вправо, влево и контратакующие прямые удары левой и правой рукой;

- на месте или с продвижением вперед, включающие поочередные нырки вправо, влево и контратакующие боковые удары левой и правой рукой;

- на месте или в движении, имитирующие различные удары левой и правой рукой, защиту от них и контратакующие удары по разным уровням.

Упражнения в парах на данном этапе обучения целесообразно выполнять в движении, которое может быть коротким или более длинным, в зависимости от характера задаваемых условий его выполнения, из левосторонней и правосторонней стойки. В перечень таких упражнений могут входить все ранее освоенные упражнения в парах, а также более сложные по координации выполнения, например:

- партнеры поочередно имитируют прямые удары левой и правой рукой в голову (дистанция реальная для попадания в случае отсутствия защиты), выполняют защиту уклонами в одну и другую сторону, а затем наносят прямые удары руками до касания подставленных ассистентом ладоней, боксерских лап или перчаток;

- партнеры поочередно имитируют боковые удары левой и правой рукой в голову (дистанция реальная для попадания в случае отсутствия защиты), выполняют защиту нырками в одну и другую сторону, а затем наносят боковые удары руками до касания подставленных ассистентом ладоней;

- адекватная защита (уклоном, нырком, подставкой или отбивом) от реальной имитации удара в голову или туловище, с ответной контратакующей серией ударов до касания подставленных ассистентом ладоней.

Упражнения в парах с использованием боксерских снарядов предназначены для совершенствования точности и силы реального удара в цель по заданной траектории. Они могут быть травмоопасны, прежде всего для ассистента, выполняющего удар. Поэтому на занятиях с использованием боксерских снарядов сотрудникам ОВД, курсантам и слушателям необходимо предохранять руки от травмы костей кулаков и связок лучезапястного сустава. Лучше всего это делать путем бинтования и фиксации кисти эластичными бинтами. Существуют разные способы бинтования кистей рук. На рис. 120 пред-

ставлен, на наш взгляд, достаточно простой в исполнении и доступный вариант бинтования кисти.

Кроме того, в процессе совершенствования ударов на боксерских снарядах необходимо следить за правильным расположением ударной поверхности кулака и лучезапястного сустава по отношению к поверхности цели удара. В начале процесса совершенствования техники выполнения ударов в контакт по боксерским снарядам силу нанесения удара целесообразно дозировать.

В перечень упражнений в парах с использованием боксерских снарядов могут входить упражнения с нанесением различных ударов по боксерским лапам (рис. 121, 122), боксерским перчаткам и боксерским подушкам (рис. 123, 124) на месте и в движении. Таких упражнений может быть множество, они могут быть простые и сложные. Их объем и разнообразие координационного исполнения, зависят от способности конкретных сотрудников ОВД, курсантов и слушателей воспринимать предлагаемый к освоению и совершенствованию материал, а также от подготовленности преподавателя или инструктора, осуществляющего процесс обучения.

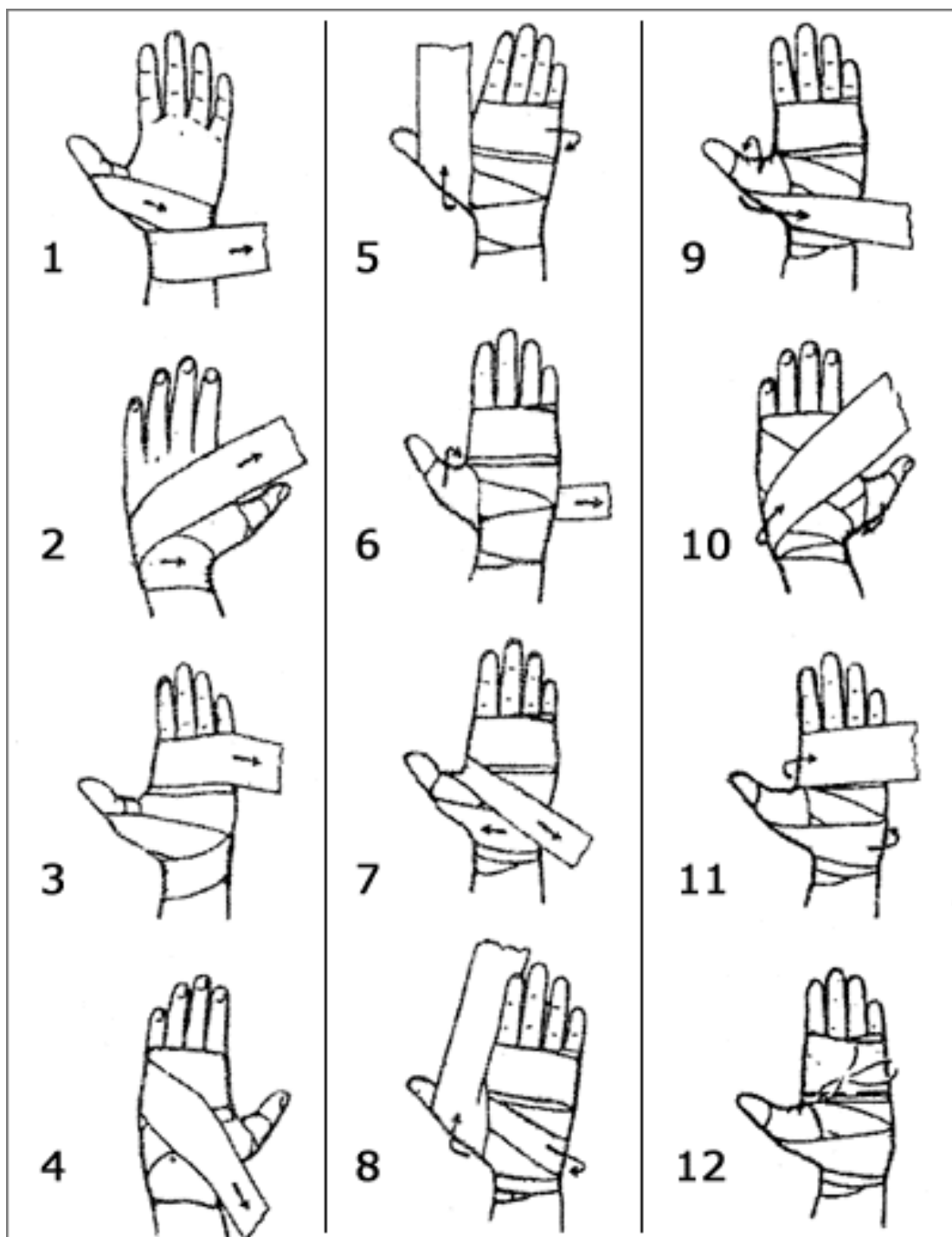


Рис. 120. Схема бинтования кисти (по К.В. Градополову)

Различные упражнения в парах с выполнением реальных ударов по боксерским снарядам, как правило, поддерживают интерес и желание у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей к осознанному совершенствованию ударной техники, способствуют формированию навыков принимать, адекватно ситуации, боевую стойку и перемещаться на необходимую дистанцию, выполняя атакующие, защитные или контратакующие действия.



Рис. 121. Боковые удары по боксерским лапам поочередно левой и правой рукой



Рис. 122. Двойной удар по боксерским лапам: прямой левой, правой снизу



Рис. 123. Прямые удары по боксерской подушке поочередно левой и правой рукой

В процессе реализации задач второго этапа подготовки (обучения) данные навыки совершенствуются при освоении двигательных действий и боевых приемов борьбы, составляющих основу других учебных тем и, в свою очередь, позволяют более быстро осваивать другие темы. Так, например, при изучении технико-тактических действий и приемов, составляющих базовую основу темы:



Рис. 124. Имитация защиты уклоном влево с последующим прямым контратакующим ударом левой рукой

1. «Комбинации приемов задержания», в процессе выхода на захват атакуемой руки и перехода с выполнения одного болевого приема в стойке на другой совершенствуются навыки передвижения на дистанцию захвата с сохранением или трансформацией боевой стойки в соответствии с требуемой структурой выполнения конкретной комбинации приемов.

2. «Приемы защиты от ударов холодным оружием», продолжается совершенствование техники выполнения ударов руками: прямо, сбоку, снизу, сверху и наотмашь и защитных действий от них. Кроме того, так же совершенствуется навык в передвижении на необходимую дистанцию с сохранением боевой стойки.

3. «Приемы борьбы: броски и преследования после их проведения болевыми и удушающими приемами, удержаниями; приемы борьбы в партере», продолжается совершенствование умений в передвижении в различных направлениях со сменой и без смены боевой стойки с опорой на захваты ассистента руками. Обучение умению удерживать равновесное положение в боевой стойке после проведения бросков и передвигаться, преследуя ассистента болевым или удушающим приемом в партере.

4. «Освобождение от захватов и обхватов», продолжается совершенствование техники выполнения ударов локтями и формирования навыка быстро принимать боевую стойку в момент выполнения непосредственно приема освобождения от захвата или обхвата, а также совершенствование мер по ограничению подвижности ассистента.

5. «Защита при угрозе огнестрельным оружием с длинным и коротким стволом», продолжается совершенствование умения выполнять защиту отбивом оружия или вооруженной руки с уходом с линии выстрела и выходом на оптимальную дистанцию обезоруживания.

По окончании второго этапа изучения технико-тактических действий и приемов блока «Удары и защиты» сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны понимать, что такое рациональное движение в процессе выполнения действий защиты, контратаки и атаки, когда каждое предыдущее двигательное действие готовит следующее.

При оценке техники выполнения ударов и защиты от них по итогам второго этапа обучения ошибкой можно считать:

- отсутствие необходимого акцента при нанесении ударов;
- выполнение вместо удара толчка;
- выход на дистанцию, не позволяющую использовать всю силу запланированного удара;
- незначительную потерю равновесия в процессе выполнения ударов и защиты от них, что приводит к замедлению или потере темпа последующих двигательных действий.

Прием и техническое действие считаются не выполненными, если сотрудник ОВД, курсант или слушатель:

- не смог адекватно выполнить команду преподавателя или инструктора о выполнении освоенного на занятиях приема или технического действия;
- в процессе выполнения ударов и защит потерял равновесие и не смог продолжить двигательное действие;
- не выполнил прием защиты и пропустил удар.

15.2. Совершенствование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями болевых приемов в стойке

На этапе углубленной подготовки и перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков перед практическими занятиями по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, отведенными тематическим планом, на совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке, стоят следующие задачи:

- обучение технике выполнения комбинаций болевых приемов в стойке;
- совершенствование приобретенных на первом этапе обучения фоновых двигательных умений и навыков (выход на оптимальную дистанцию контроля атакуемой руки ассистента, сохранение положения боевой стойки в опорных точках болевого приема в стойке и т.д.);
- совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке и доведение степени владения некоторыми из них до уровня навыка;

– расширение и усложнение технического арсенала технико-тактических действий в защите, атаке и контратаке с выходом на проведение болевого приема в стойке.

В самом начале второго этапа подготовки целесообразно приступать к формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков техники выполнения комбинаций болевых приемов в стойке, то есть к формированию умения выполнять логичный переход от одного болевого приема к другому с использованием инерции сопротивления, оказываемого захваченной рукой ассистента. Данный процесс будет во многом способствовать дальнейшему совершенствованию тактильной чувствительности и координации движений сотрудников ОВД, курсантов и слушателей. В ситуациях применения физической силы сотрудниками ОВД это позволит значительно увеличивать силу, прилагаемую для эффективного проведения болевого приема в стойке. В рамках практических занятий по освоению данной темы предлагается совершенствовать технику выполнения пары болевых приемов в стойке на несопротивляющемся ассистенте, а затем осваивать комбинацию из этих приемов, начиная с одного и заканчивая другим, а потом в обратном порядке. Такой механизм освоения техники выполнения комбинаций болевых приемов в стойке позволяет одновременно с этим совершенствовать ранее приобретенные умения при выполнении болевых приемов в стойке на несопротивляющемся ассистенте. В дальнейшем в процессе реализации задач второго этапа подготовки (обучения) умения и навыки выполнения болевых приемов в стойке должны совершенствуются при освоении двигательных действий и боевых приемов борьбы, составляющих основу других учебных тем и блоков, что, в свою очередь, позволяет более быстро осваивать другие темы. Так, например, при изучении технико-тактических действий и приемов, составляющих базовую основу темы:

1. «Удары» – в процессе выхода на дистанцию удара и передвижения в различных направлениях с сохранением или изменением боевой стойки совершенствуются чувство дистанции и навык выхода на контроль атакуемой руки ассистента; умение переходить с выполнения одного болевого приема в стойке на другой.

2. «Защита от ударов руками и ногами» и «Защита от ударов холодным оружием» – продолжается совершенствование техники болевых приемов в стойке после выполнения действий защиты от ударов руками прямо, сбоку, снизу, сверху и наотмашь. Кроме того, совершенствуются умения и навыки в передвижении на необходимую дистанцию для осуществления контроля атакуемой руки ассистента на разных уровнях по высоте.

3. «Приемы борьбы» (броски и преследования после их проведения болевыми и удушающими приемами, удержаниями; приемы

борьбы в партере) – продолжается совершенствование умений в передвижении в различных направлениях со сменой и без смены боевой стойки с опорой на захваты ассистента руками. Обучение умению удерживать равновесное положение в боевой стойке после проведения бросков ассистента на бок и спину, передвигаться, преследуя ассистента болевым приемом в партере, что по технической основе соответствует одной из фаз проведения приема «рычаг руки наружу».

4. «Освобождение от захватов и обхватов» – продолжается совершенствование умения быстро принимать боевую стойку в момент выполнения непосредственно приема освобождения от захвата или обхвата, с осуществлением контроля одной из рук ассистента с последующим выполнением болевого приема в стойке и ограничением подвижности ассистента.

5. «Защита при угрозе огнестрельным оружием с длинным и коротким стволом» – продолжается совершенствование умения перемещаться с уходом с линии выстрела отбивом и контролем вооруженной руки ассистента и выходом на оптимальную дистанцию обезоруживания (проведения болевого приема в стойке).

По сути дела, на данном этапе подготовки сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны осваивать не отдельные приемы, а комплексы двигательных действий, направленных на самозащиту, элементом которых являются, в том числе, и болевые приемы в стойке.

Совершенствование техники выполнения данных двигательных комплексов целесообразно проводить в парах ассистентов различных весоростовых характеристик, в обе стороны, по 4–6 повторений, начиная отработку из неудобной боевой стойки. При этом оба ассистента должны решать свою задачу в процессе данной отработки приемов. Например, один совершенствует технику ударов и перемещений с выходом на дистанцию оптимального удара, другой – технику защиты с выходом на контроль атакуемой руки и проведение болевого приема в стойке. Все атаки на данном этапе обучения должны быть обусловлены заданием преподавателя или ассистента, выполняющего прием защиты.

В целях усложнения решения двигательной задачи, на практических занятиях можно применять работу не в парах, а в тройках ассистентов разных весоростовых и других характеристик. В данном случае первый ассистент 4–6 раз поочередно выполняет действия, завершающиеся выполнением болевого приема в стойке, в ответ на действия, выполняемые вторым и третьим ассистентом. Затем по такой же схеме работает второй ассистент, затем третий и так по кругу.

По окончании обучения болевым приемам в стойке и технико-тактическим действиям по их применению на втором этапе подготов-

ки (обучения) сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны уметь по команде преподавателя (инструктора) выполнять:

- требуемые болевые приемы в стойке и комбинации из них на правую и левую руку ассистента, исходное положение которого – фронтальная стойка с опущенными вниз руками;

- комплексы специальных двигательных действий самозащиты, одним из элементов которых является болевой прием в стойке.

При оценке качества выполнения болевых приемов стойке и специальных технико-тактических действий самозащиты в процессе и по завершении второго этапа обучения, прием считается выполненным, если проведен плавно, без значительных остановок.

Ошибками считаются: демонстрация приемов и технико-тактических действий самозащиты по разделениям, неправильно выполненные захваты атакуемой руки ассистента, отсутствие фазы выведения ассистента из равновесия и выполнения отвлекающего удара, частичная потеря равновесия, отсутствие динамики при демонстрации отвлекающих ударов.

В то же время не является ошибкой отсутствие отвлекающего удара, если болевой прием в стойке, комбинация болевых приемов в стойке или технико-тактические действия по осуществлению самозащиты выполнены с использованием инерции нападения или защиты ассистента.

Болевой прием в стойке и технико-тактические действия самозащиты считаются невыполненными, если проведен не тот прием или при его выполнении происходит: полная потеря равновесия; значительная или полная остановка (проводящий прием находится в состоянии ступора) в процессе проведения приема, не выполнена защита от ударов рукой, ногой или холодным оружием, не выполнен уход с линии выстрела, неправильно выполнена заключительная фаза – обезоруживание (если необходимо) и ограничение свободы передвижения ассистента болевым захватом.

15.3. Совершенствование умений и навыков техники выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями бросков

На этапе углубленной подготовки и перехода к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков перед практическими занятиями по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, отведенным тематическим планом, на совершенствование техники выполнения приемов борьбы, стоят следующие задачи:

- повышение уровня сложности условий и положений для выполнения и совершенствования техники освоенных на первом этапе

обучения специально-подготовительных упражнений в стойке и партере, акробатических упражнений и приемов самостраховки;

- увеличение объема технико-тактических действий и приемов борьбы в партере. Освоение приемов преследования ассистента после выполнения броска болевым приемом, с последующим переводом в подконтрольное положение и сопровождением до места назначения;

- совершенствование техники выполнения рекомендованных к освоению на первом этапе обучения бросков и ознакомление с техникой выполнения различных вариантов бросков, осваиваемых групп;

- расширение борцовских технико-тактических действий в условиях поединка в обоюдном захвате.

Опыт показывает, что на этапе углубленной подготовки (обучения) для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков борцовской техники, на практических занятиях целесообразно использовать комплекс средств учебных тем борцовской направленности – «Специально-подготовительные упражнения», «Приемы борьбы лежа» и «Броски».

В подготовительную часть занятий данного блока тем целесообразно включать специальные подготовительные и акробатические упражнения, приемы самостраховки, освоенные на первом этапе обучения, а также включать специальные подготовительные и акробатические упражнения, выполняемые в усложненных вариантах. К усложненным вариантам выполнения таких упражнений можно отнести: забегания на борцовском «мосту»; перевороты с переднего «моста» на борцовский «мост» и обратно; полет-кувырок через партнера, стоящего в положении «высокого» партера; переворот вперед прогнувшись, в том числе и с партнера, стоящего в положении «высокого» партера или в положении стоя, согнувшись, с упором ладонями в бедра и др.

В основной части практических занятий данного блока тем, учебно-тренировочной и тренировочной направленности, сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны продолжать совершенствование техники выполнения ранее изученных бросков и приемов преследования ассистента болевым приемом после выполнения данных бросков. Параллельно с этим на данных занятиях возможно ознакомление сотрудников ОВД, курсантов и слушателей с техникой других вариантов выполнения освоенных групп бросков, которые они при необходимости или по желанию могут осваивать и совершенствовать на дополнительных занятиях, в том числе организованно, в секциях различных видов борьбы или самостоятельно.

Так, совершенствуя технику выполнения броска, задняя подножка под одну ногу, целесообразно познакомить сотрудников ОВД, курсантов и слушателей с техникой выполнения броска задней под-

ножкой под две ноги и броска задняя подножка с захватом ноги снаружи. В подготовительную часть занятия необходимо включить упражнения в парах по выведению ассистента из равновесия назад.

Бросок задней подножкой под две ноги, в принципе, выполняется аналогично броску задней подножкой под одну ногу. Особенность выполнения данного броска заключается лишь в том, что он выполняется, когда ноги ассистента расположены рядом, а маховая нога при этом перекрывает и подбивает сразу две ноги ассистента (рис. 125). В тактическом плане такой бросок будет более эффективным в исполнении для сотрудника, превосходящего правонарушителя в росте и длине ног.



Рис. 125. Техника выполнения броска задняя подножка под две ноги

Бросок задняя подножка с захватом ноги снаружи многие специалисты в области физической подготовки сотрудников правоохранительных органов рекомендуют к обязательному освоению. Но, по нашему мнению, основанному на многолетней педагогической практике, овладение техникой данного броска приводит к негативному переносу двигательных действий, мешающих сотрудникам ОВД, кур-

сантам и слушателям правильно освоить защиту от ударов ногой сбоек с выходом на бросок задней подножкой. Так как вместо остановки бьющей ноги ассистента сотрудники ОВД, курсанты и слушатели захватывают ее, как бы обнимая, и пропускают атакующий удар. Однако это наше мнение, поэтому ниже приводится техника выполнения броска задняя подножка с захватом ноги ассистента снаружи (рис. 126):

1. Ассистент стоит во фронтальной или правосторонней стойке в захвате за куртку проводящего прием двумя руками, который находится в правосторонней стойке с захватом правой рукой за ворот куртки ассистента сзади, а левой – за разноименную руку из-под локтя.

2. С небольшим шагом правой ногой вперед, рывком руками вправо вниз сбить центр тяжести ассистента на левую ногу, а левой рукой захватить бедро ассистента снаружи, над коленным суставом. Рывком на себя вверх оторвать эту ногу от опоры.

3. Подшагнув левой ногой и переместив на нее центр тяжести, завести свою правую, согнутую в коленном суставе, ногу с опорой на переднюю часть стопы, за опорную ногу ассистента.

4. Толчком правой рукой от себя и выпрямлением своей правой ноги подбить опорную ногу ассистента, провести бросок назад.

Совершенствуя технику выполнения броска за две ноги спереди, целесообразно ознакомить сотрудников ОВД, курсантов и слушателей с техникой выполнения некоторых других бросков назад руками, например, броска назад с захватом одноименного бедра ассистента изнутри или с захватом разноименного бедра снаружи.



1



2



3



4



Рис.126. Техника выполнения броска задняя подножка с захватом ноги снаружи

Техника выполнения броска назад с захватом разноименного бедра ассистента снаружи (рис. 127):

1. В исходном положении ассистент находится во фронтальной стойке, а проводящий прием в правосторонней боевой стойке, оба в обоюдном разностороннем захвате.



1



2



3



4



Рис. 127. Техника выполнения броска назад с захватом разноименного бедра ассистента снаружи

2. С шагом правой ногой вперед, рывком руками влево вниз сбить центр тяжести ассистента на правую ногу.

3. Захватить левой рукой разноименное бедро ассистента, чуть выше коленного сустава, и рвануть атакуемую ногу на себя вверх.

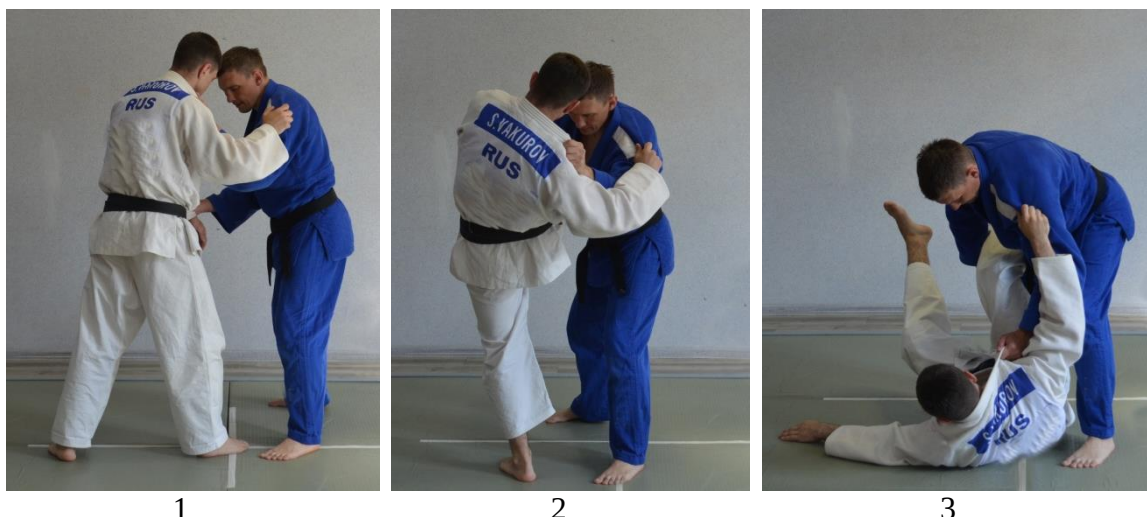
4. Толкая правой рукой ассистента от себя в сторону захваченной ноги, бросить его назад на спину.

Техника выполнения броска назад с захватом одноименного бедра ассистента изнутри (рис. 128):

1. В исходном положении ассистенты находятся в правосторонней стойке в обоюдном разностороннем захвате. Проводящий прием делает шаг вперед, меняя боевую стойку, и, одновременно с этим, рывком левой рукой за отворот куртки ассистента сбивает его центр тяжести на впереди стоящую правую ногу.

2. Правой рукой захватить бедро ассистента изнутри, над коленным суставом, и рывком на себя вверх оторвать эту ногу от опоры.

3. Продолжая выводить захваченную ногу ассистента вверх, левой рукой толкнуть его от себя влево и провести бросок назад на спину.



1
2
3
Рис. 128. Техника выполнения броска назад с захватом одноименного бедра ассистента изнутри



Совершенствуя технику выполнения бросков вперед, если это необходимо, можно ознакомить обучающихся с различными вариантами выполнения броска через бедро, через спину, а также бросок передней подножкой.

Техника выполнения броска через бедро с захватом ассистента за шею (рис. 129):

1. Техника и тактические условия выполнения данного броска во многом похожи на бросок через бедро с захватом за пояс ассистента сзади, представленные ранее на рис. 112. В исходном положении, выполняющий бросок находится в правосторонней стойке

в захвате левой рукой за правый рукав из-под локтя, но правой рукой выполняет захват куртки ассистента на спине.

2. Выведение ассистента из равновесия выполняется рывком левой рукой мимо себя, локтем вверх, и переносом собственного центра тяжести на впереди стоящую опорную ногу.

3–4. Затем следует подворот левой ногой вокруг стоящей впереди опорной ноги с одновременным захватом правой рукой за шею ассистента и скручиванием ее в сторону подворота.

5. Подбив ассистента вверх выпрямлением своих ног и продолжая скручивание своей головы и туловища влево вниз, провести бросок через бедро. В момент падения ассистента его необходимо подстраховать, потянув за правую руку на себя.



Рис. 129. Техника выполнения броска через бедро с захватом ассистента за шею

В полицейской практике вполне реальна ситуация, когда проводящий прием и ассистент, в момент выполнения обоюдного захвата, могут находиться в разных боевых стойках. Поэтому после формирования умений выполнять бросок через бедро с разворотом вокруг впереди стоящей опорной ноги, целесообразно познакомить сотрудников

ОВД, курсантов и слушателей с техникой выполнения броска через бедро зашагиванием.

Техника выполнения броска через бедро зашагиванием (рис. 130):

1. В исходном положении ассистент находится во фронтальной или правосторонней стойке с разносторонним захватом двумя руками за куртку проводящего прием. Минимизируя предварительные броску двигательных действий, необходимо перенести центр тяжести на свою левую ногу, а рывком руками загрузить центр тяжести ассистента на его правую ногу.

2–3. Продолжая выведение ассистента из равновесия (рывком левой руки, локтем вверх, мимо себя влево), в одно движение развернувшись вокруг своей опорной впереди стоящей левой ноги, поменять боевую стойку на правостороннюю так, чтобы бедро и согнутая в коленном суставе правая нога оказались под центром тяжести ассистента.

3–4. Выпрямляя правую ногу, за счет постановки пятки правой ноги на опору, подбить ассистента вверх и, скручивая свою голову и туловище влево, выполнить бросок. В момент падения ассистента его необходимо подстраховать, потянув за правую руку на себя.



Рис. 130. Бросок через бедро зашагиванием



Броски подворотом вперед через спину также имеют множество вариантов исполнения, с техникой выполнения которых сотрудников ОВД, курсантов и слушателей целесообразно познакомить в процессе совершенствования техники выполнения броска через спину с захватом руки ассистента на плечо, на практических занятиях по физической подготовке на втором этапе обучения. Одни из этих бросков, такие как бросок через спину с захватом за односторонний или разносторонний отворот, в условиях полицейской практики могут использоваться как средство сдерживания правонарушителя захватом на дистанции с последующим выведением на бросок. Другие броски, такие, как через спину с захватом за один или два рукава куртки ассистента, могут использоваться как средство активного сковывания своими захватами двигательной инициативы правонарушителя, с последующим переводом его броском в партер и ограничением свободы перемещения. Такие, как бросок через спину с захватом руки под плечо – как средство освобождения от обхвата туловища сзади и т.д.

Техника выполнения броска через спину с захватом за разносторонний отворот куртки ассистента (рис. 131):

1. В исходном положении проводящий прием находится в классической правосторонней стойке с захватом левой рукой за разноименный рукав куртки ассистента из-под локтя, а правой – за разноименный отворот его куртки. Ассистент – во фронтальной или правосторонней стойке с захватами за куртку проводящего бросок двумя руками.

2. Шагнуть правой ногой вперед к носку ступни одноименной ноги ассистента и, несколько согнув ее в колене, перенести на нее свой центр тяжести. Одновременно с этим, кистью согнутой в локтевом суставе правой руки подбить ассистента вверх, а движением левой рукой, локтем вверх влево мимо себя, вывести его из равновесия вперед, сбив на носки.



1



2



3



4

Рис. 131. Техника выполнения броска через спину с захватом за разносторонний отворот куртки ассистента



3. Продолжая выводить ассистента из равновесия движением левой руки, развернуться кругом вокруг условной оси, расположенной между опорной правой ногой и кистью правой руки, осуществляющей захват за отворот куртки ассистента. Сгибая ноги в коленных суставах, подсесть под ассистента так, чтобы предплечье правой руки оказалось под плечевой частью правой руки ассистента. При этом, в момент разворота левая стопа проводящего бросок разворачивается примерно на 180^0 и ставится чуть дальше правой стопы, которая с постановкой левой стопы разворачивается и становится параллельно левой. В заключительной части этого движения ноги ассистента должны начать отрываться от плоскости опоры.

4. Выпрямляя ноги в коленных суставах, подбить ассистента вверх и, продолжая тягу левой рукой вперед, а кистью правой руки вверх, скручиваясь головой и туловищем по направлению влево вперед и вниз к своей левой ноге, провести бросок через спину. В момент падения ассистента его необходимо подстраховать, потянув за правую руку на себя вверх.

Техника выполнения броска через спину с захватом за два рукава куртки ассистента (рис. 132):



1



2



3



4



Рис. 132. Техника выполнения броска через спину с захватом за два рукава куртки ассистента

1. В исходном положении проводящий прием находится в правосторонней стойке и:

- захватами за два рукава контролирует ассистента, нейтрализуя его активные действия;
- срывая активные захваты ассистента, контролирует его захватами за два рукава.

2. Шагнуть правой ногой вперед к носку ступни одноименной ноги ассистента и, несколько согнув ее в колене, перенести на нее свой центр тяжести. Одновременно с этим, кистью правой руки вывести левую руку ассистента вверх, а движением левой рукой, локтем вверх влево мимо себя, вывести его из равновесия вперед, сбив на носки.

3. Продолжая выводить ассистента из равновесия рывком левой руки мимо себя и выпрямляя свою правую руку, развернуться кругом вокруг опорной правой ноги. Сгибая ноги в коленных суставах, подсесть под ассистента так, чтобы ассистент своей грудью плотно прижался к спине проводящего бросок. При этом, в момент разворота левая стопа проводящего бросок разворачивается примерно на 180°

и ставится чуть дальше правой стопы, которая с постановкой левой стопы разворачивается и становится параллельно левой. Передняя часть туловища ассистента прижимается к спине проводящего прием. В заключительной части этого движения ноги ассистента должны начать отрываться от плоскости опоры.

4. Выпрямляя ноги в коленных суставах, подбить ассистента вверх и, продолжая тягу правой рукой вверх, скручиваясь правым плечом, головой и туловищем влево вперед и вниз по направлению к своей левой ноге, провести бросок через спину. В момент падения ассистента его необходимо подстраховать, потянув за правую руку на себя вверх.

Аналогично технике выполнения броска через спину с захватом за два рукава производится обратный бросок через спину с захватом за один рукав куртки ассистента (рис. 133).

Этот бросок в тактическом плане может рассматриваться как обманный прием, когда проводящий прием:

- находясь в левосторонней стойке, берет левой рукой захват за правый отворот одежды ассистента, а правой рукой – за левый рукав в районе запястья;

- обозначает попытку выполнить бросок через спину с захватом за разноименный отворот, в левую сторону;

- после чего меняет стойку, с левосторонней на правостороннюю, и рывком правой рукой вверх, выводит ассистента из равновесия (рис. 133-2);

- разворачиваясь вокруг опорной правой ноги (рис. 133-3) выполняет бросок через спину с захватом за рукав.



1



2



3



4



Рис. 133. Техника выполнения обратного броска через спину с захватом за рукав куртки ассистента

Техника выполнения броска через спину с захватом руки ассистента под плечо (рис. 134):

1. В исходном положении ассистент находится во фронтальной стойке с двумя захватами за куртку проводящего прием и чуть наклонен вперед. Проводящий прием находится в правосторонней стойке в обоюдном захвате за отвороты куртки ассистента.

2. Шагнуть правой ногой вперед к носку правой ступни ассистента и, несколько согнув ее в колене, перенести на нее свой центр тяжести. Одновременно с этим правой рукой, согнутой в локтевом суставе, захватить одноименный плечевой сустав ассистента сверху и плотно прижать его к своей подмышечной впадине, а движением левой руки, локтем вверх влево мимо себя, вывести ассистента из равновесия вперед, сбив его центр тяжести на правую ногу.

3. Продолжая крепко удерживать захваченное плечо ассистента, продолжить выведение его из равновесия, разворачиваясь кругом вокруг опорной правой ноги. С разворотом левой стопы примерно на 180^0 и постановкой ее в опорное положение перейти в низкую лево-стороннюю стойку и нижней частью спины перекрыть правую ногу ассистента.



1



2



3



4

Рис. 134. Техника выполнения броска через спину с захватом руки ассистента под плечо



4. Скручивая правое плечо, голову и туловище влево вперед и вниз по направлению к своей левой ноге, подбить ассистента и провести бросок через спину. В момент падения ассистента его необходимо подстраховать, потянув за правую руку на себя вверх.

Техника выполнения броска через спину с захватом под плечо разноименной руки ассистента (рис. 135):

1. В исходном положении ассистент находится во фронтальной стойке с двумя захватами за куртку проводящего прием и чуть наклонен вперед. Проводящий прием находится в правосторонней стойке, с захватом левой рукой за разноименный рукав ассистента, а правой – за куртку на спине из-под разноименной руки.



Рис. 135. Техника выполнения броска через спину с захватом под плечо разноименной руки ассистента

2–3. Шагнуть правой ногой вперед к носку ступни одноименной ноги ассистента и, несколько согнув ее в колене, перенести на нее свой центр тяжести. Одновременно с этим рывком левой руки мимо себя и движением правой руки, согнутой в локтевом суставе, снизу

вверх захватить под разноименный плечевой сустав ассистента, вывести его из равновесия вперед, сбив центр тяжести на правую ногу.

4–6. Продолжая выводить ассистента из равновесия руками, необходимо развернуться кругом вокруг опорной правой ноги. При этом, в момент разворота левая стопа проводящего бросок разворачивается примерно на 180° и ставится чуть дальше правой стопы, которая с постановкой левой стопы разворачивается и становится параллельно левой. Передняя часть туловища ассистента прижимается к спине проводящего прием. В заключительной части этого движения ноги ассистента должны начать отрываться от плоскости опоры.

7. Скручивая правое плечо, голову и туловище влево вперед и вниз по направлению к своей левой ноге, подбить ассистента и провести бросок через спину. В момент падения ассистента его необходимо подстраховать, потянув за правую руку на себя вверх.

Еще одной разновидностью выполнения броска вперед является бросок передняя подножка. Данный бросок многими специалистами в разные годы неоднократно был рекомендован для обязательного освоения сотрудниками правоохранительных органов. Он действительно очень красив и эффективен в исполнении, но требует от исполнителя высокой координации движений и значительных временных затрат на освоение техники, которых в рамках обязательной физической подготовки нет. Для сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, желающих освоить технику данного броска, необходимо искать дополнительное время. Освоение базовой техники данного броска, как и техники броска через спину, целесообразно изучать на несопротивляющемся, находящемся в статическом положении ассистенте, а затем в движении.

Техника выполнения броска передней подножкой ассистенту, находящемуся в статическом положении (рис. 136):

1. В исходном положении ассистент находится в правосторонней или фронтальной стойке с захватом руками за куртку проводящего бросок и несколько наклонен вперед. Проводящий бросок находится в правосторонней стойке с захватом левой рукой за разноименную руку ассистента из-под локтя, а правой – за разносторонний или односторонний отворот куртки.

2. Перенести центр тяжести напереди стоящую ногу, при этом рывком рук вывести ассистента из равновесия, на носки.

3. Продолжая движением руками выводить ассистента из равновесия, развернуться вокруг опорной ноги и поставить вторую ногу в опорное положение, после чего переставить первую ногу в положение левосторонней стойки, на носок пяткой вверх, так чтобы подколенный сгиб этой ноги плотно прилегал к коленному суставу одноименной ноги ассистента.



Рис. 136. Техника выполнения броска передней подножкой ассистенту, находящемуся в статическом положении

4. Достаивая пяткой правой ноги до опоры, подбить ногу подколенным сгибом этой ноги вверх и, продолжая тягу руками вперед, скручиваясь правым плечом, головой и туловищем влево вперед и вниз по направлению к своей левой ноге, провести бросок передняя подножка.

Техника выполнения броска передней подножкой ассистенту, находящемуся в движении (рис. 137):

1. Исходное положение аналогично описанию в предыдущем варианте выполнения броска.

2. С шагом левой ногой назад в сторону поменять боевую стойку с правосторонней на левостороннюю. При этом рывком руками в сторону выполненного шага, заставить ассистента сделать шаг вперед в том же направлении.

3. Оставаясь в опорном положении на впереди стоящей ноге и продолжая выводить ассистента из равновесия по ходу движения, развернуться вокруг опорной ноги. При этом подставить свою вторую ногу, с опорой на переднюю часть ступни, под впереди стоящую ногу ассистента.



Рис. 137. Техника выполнения броска передней подножкой ассистенту, находящемуся в движении



4–5. Доставая пяткой правой ноги до опоры, подбить ногу подколенным сгибом этой ноги вверх и, продолжая тягу руками вперед, скручиваясь правым плечом, головой и туловищем влево вперед и вниз по направлению к своей левой ноге, провести бросок передняя подножка.

В дальнейшем, в процессе реализации задач второго этапа подготовки (обучения), умения и навыки выполнения некоторых специализированных двигательных действий и непосредственно бросков, совершенствуются при освоении двигательных действий и боевых приемов борьбы, составляющих основу других учебных тем и блоков.

Например, в процессе совершенствования технико-тактических действий и приемов, составляющих базовую основу учебных тем блоков «Удары и защита» и «Техника специальных приемов и действий сотрудников ОВД», у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей формируются не только умения и навыки ударной техники, но также умения и навыки техники борьбы. Соответственно совершенствуются чувство дистанции и навык выхода на оптимальную дистанцию захвата за одежду или определенные части тела ассистента, с целью последующего

осуществления контроля и сдерживания его агрессивных или защитных действий, а также, если того требует ситуация, выполнения броска. На практических занятиях второго этапа подготовки по совершенствованию технико-тактических действий и технике выполнения бросков сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны осваивать не только отдельные приемы, а комплексы двигательных действий, направленных на самозащиту, элементом которых являются, в том числе, и броски. Перечень технико-тактических действий и приемов, при этом, может быть любой. Главное, чтобы он основывался на ранее освоенных умениях и соответствовал условиям проведения практических занятий.

В процессе совершенствования технико-тактических двигательных действий темы «Удары» можем порекомендовать отрабатывать атаку и контратаку сериями ударов руками в условиях силового принуждения или самозащиты с выходом на доминирующий захват и бросок задней подножкой или броском через бедро. Используя умения и навыки выполнения удара сбоку, целесообразно отрабатывать ситуацию атаки ассистента, находящегося в положении боевой боксерской стойки с выходом на бросок зацепом стопой снаружи.

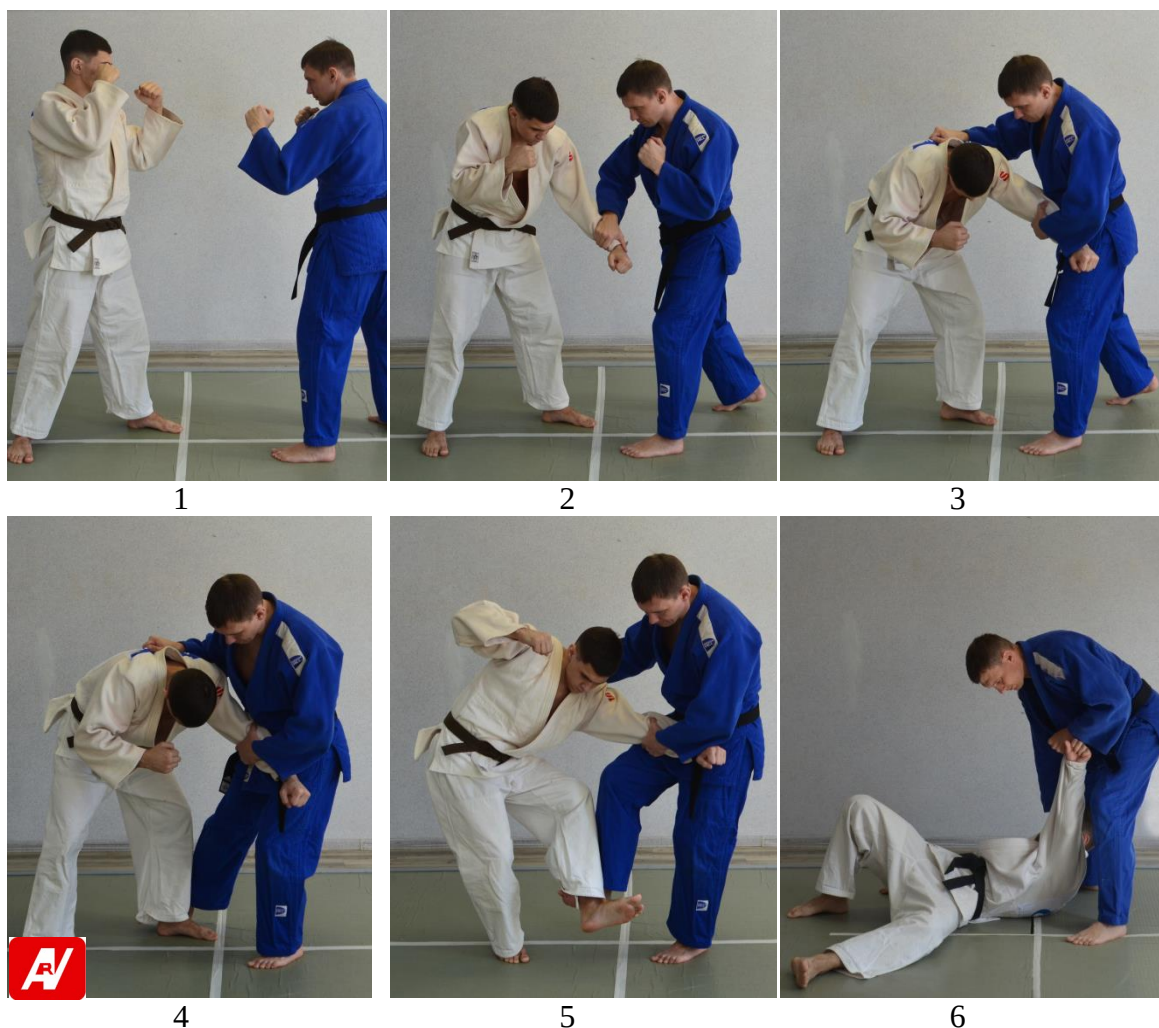


Рис. 138. Бросок зацеп стопой снаружи как действие, упреждающее атаку ассистента, находящегося в боевой стойке боксера

Техника выполнения броска зацеп стопой снаружи как действия, упреждающего атаку ассистента, находящегося в боевой стойке боксера, готового к применению атакующих ударов (рис. 138.)

1. В исходном положении оба ассистента находятся в левосторонней боксерской стойке.

2–3. Проводящий прием, с шагом вперед без смены стойки, ударом сбоку ладонью правой руки сбивает кисть левой руки ассистента внутрь и вниз. Захватом левой руки перехватывает атакуемую руку ассистента в районе предплечья за рукав куртки. Рывком на себя сбивает центр тяжести ассистента на впереди стоящую ногу. Правой рукой захватывает куртку ассистента на спине.

4–6. Переноса центр тяжести на свою впереди стоящую ногу, второй ногой выполняет бросок ассистента на спину зацепом стопой изнутри.

В процессе совершенствования технико-тактических двигательных действий темы «Защита от ударов руками и ногами» рекомендуем отрабатывать приемы защиты от ударов сбоку и сверху подставкой с последующим выходом соответственно, на бросок задней подножкой или через спину с захватом руки на плечо. Совершенствовать защиту нырком от удара кулаком сбоку с выходом на бросок захватом двух ног спереди (рис. 139) или защищаться подставкой, от удара ногой сбоку, с выходом на бросок задней подножкой (рис. 140) и т.д.

Техника выполнения защиты нырком с последующим выходом на бросок захватом двух ног спереди в ответ на атаку ассистента ударом рукой сбоку (рис. 139):



1



2

Рис. 139. Защита нырком с выходом на бросок захватом двух ног спереди в ответ на атаку ассистента ударом рукой сбоку

1. В исходном положении оба ассистента находятся в левосторонней боксерской стойке. Ассистент атакует проводящего прием сотрудника боковым ударом правого кулака в голову. Проводящий прием, с шагом вперед без смены боевой стойки, выполняет

нырок под руку ассистента, уходит в низкую стойку и захватывает руками его ноги в районе бедра.

2. Ударом туловища в нижнюю часть туловища ассистента и рывком руками за ноги на себя выводит ассистента из равновесия и бросает назад на спину.

Техника выполнения защиты подставкой с выходом на бросок задней подножкой в ответ на атаку ассистента ударом ногой сбоку (рис. 140):

1. В исходном положении оба ассистента находятся в левосторонней боксерской стойке. Ассистент атакует проводящего прием сотрудника боковым ударом правой ноги в бедро, туловище или голову. Проводящий прием, с шагом вперед без смены боевой стойки, движением правой ладони (предплечья) вперед навстречу удару выполняет активную подставку в бедро ноги ассистента, выполняющей удар. Предплечьем левой руки при этом подхватывает атакующую ногу ассистента снизу за голень или подколенный сгиб.

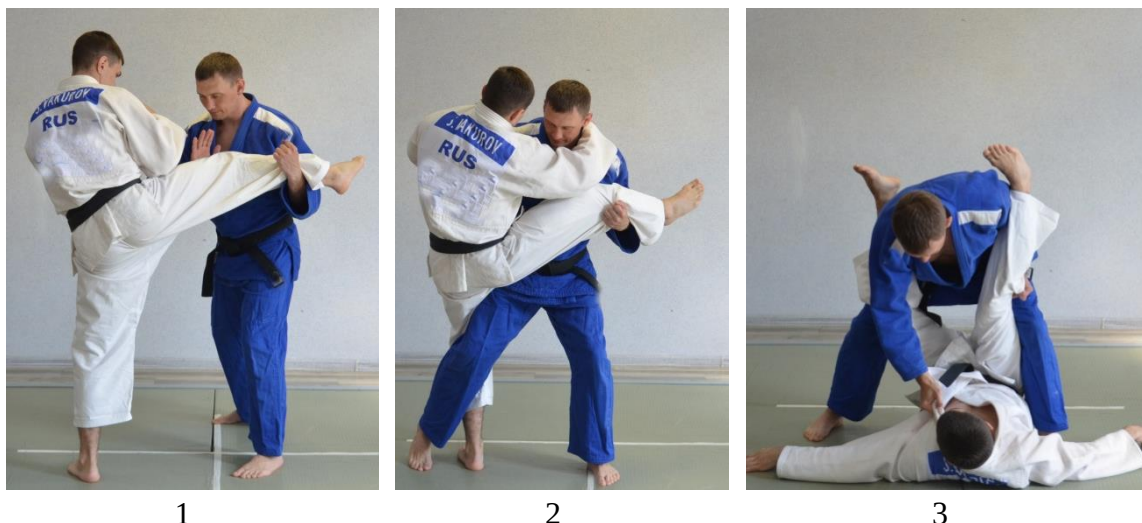


Рис. 140. Защита подставкой с выходом на бросок задней подножкой в ответ на атаку ассистента ударом ногой сбоку

2–3. Продолжая левой рукой выводить захваченную ногу ассистента вверх, перенести центр тяжести на впереди стоящую ногу, а вторую ногу завести за опорную ногу ассистента. После этого выполнить бросок ассистента назад на спину задней подножкой.

В процессе совершенствования технико-тактических двигательных действий темы «Освобождение от захватов и обхватов» рекомендуем отрабатывать приемы освобождения от захватов одежды спереди с выходом на бросок захватом двух ног. От обхватов туловища сзади с руками – бросок через спину, а от захвата туловища сзади без рук – бросок через спину с захватом руки под плечо и т.д.

Техника выполнения защиты от захвата ассистентом одежды или шеи спереди с последующим выходом на бросок захватом двух ног спереди (рис. 141):



Рис. 141. Техника выполнения защиты от захвата ассистентом одежды или шеи спереди с выходом на бросок захватом двух ног спереди

1. В исходном положении ассистент захватывает одежду (шею) спереди на груди проводящего бросок.

2–3. Освобождаясь от захвата, необходимо захватить руки ассистента за запястья или рукава куртки снизу. С одновременным рывком руками вверх, шагом вперед и переходом в низкую стойку, освободиться от захвата ассистента. Захватить его ноги и провести бросок захватом двух ног.

Техника выполнения защиты от обхвата ассистентом туловища сзади с руками броском через спину (рис. 142):

1. В исходном положении ассистент имитирующий атаку обхватывает сзади за туловище с руками проводящего прием освобождения от обхвата.

2. Провести отвлекающий удар затылочной частью головы назад в область носа ассистента или ударом пяткой сверху вниз по своду его стопы.

3. Резко развести руки в стороны и, сгибая ноги в коленных суставах, с шагом назад правой ногой принять низкую левостороннюю стойку, освобождаясь от обхвата руками.

4. Поднимая руки вверх, захватить одноименные рукава одежды ассистента в районе плеч и рывком вперед-вверх вывести его из равновесия, плотно прижав к своей спине.

5–6. Выпрямляя ноги, оторвать ассистента от ковра и, скручивая туловище слева направо, выполнить бросок через спину.

Техника выполнения защиты от обхвата ассистентом туловища сзади без рук, броском через спину с захватом руки под плечо (рис. 143):

1. В исходном положении ассистент обхватывает сзади проводящего бросок за туловище без рук.

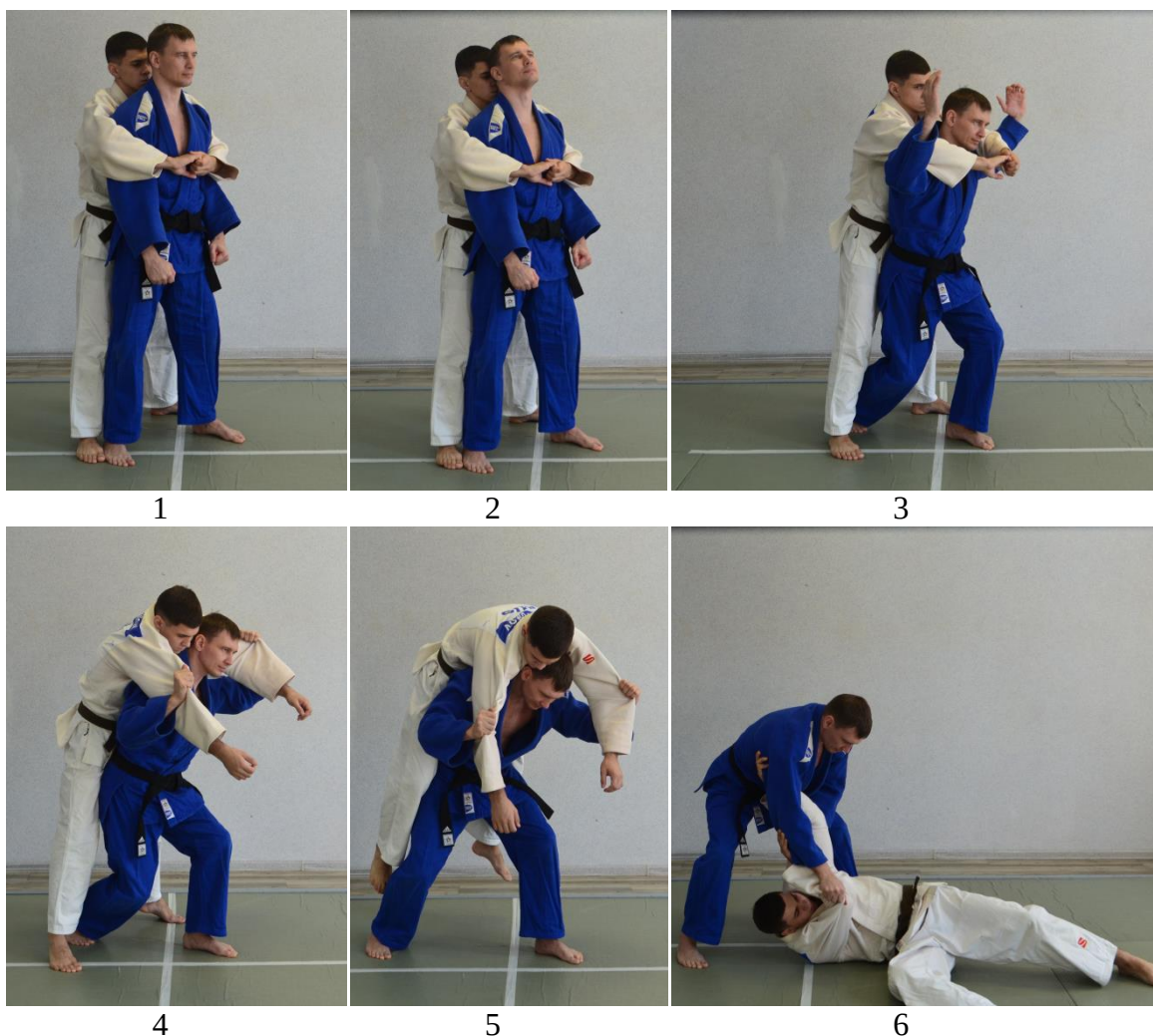


Рис. 142. Техника выполнения защиты от обхвата ассистентом туловища сзади с руками, броском через спину

2. Провести отвлекающий удар затылочной частью головы назад в область носа ассистента или ударом пяткой сверху вниз по своду его стопы.

3.левой рукой захватить разноименный рукав куртки ассистента в районе запястья. Сгибая ноги в коленных суставах, с шагом правой ногой назад в сторону принять низкую левостороннюю стойку, одновременно с этим, правой рукой сверху плотно обхватить одноименный плечевой сустав ассистента.

4. Рывком левой рукой за атакуемую руку ассистента и скручиванием туловища в левую сторону вывести ассистента из равновесия, плотно прижав к своей спине.

5–6. Продолжая руками, головой и туловищем скручивание ассистента влево, провести бросок через спину с захватом руки под плечо.

Если ассистент превосходит проводящего бросок по массе тела, то данный бросок выполняется с падением. В этом случае после проведения броска проводящий прием оказывается в положении – удержание ассистента сбоку, и далее преследует его болевым приемом в партере с последующим переводом в стойку и сопровождением.



Рис. 143. Техника выполнения защиты от обхвата ассистентом туловища сзади без рук, броском через спину с захватом руки под плечо

Ввиду того, что бросковая техника действительно сложна с позиций координации движений, особенно при выполнении в две стороны, и по времени многозатратная, обучение сотрудников ОВД, курсантов и слушателей на втором этапе подготовки, так же, как и на первом, целесообразно осуществлять только в одну удобную для них сторону. Но при этом особое внимание надо уделять обучению выхода на оптимальную дистанцию выполнения необходимого захвата, позволяющего без дополнительных движений провести запланированный бросок, максимально используя инерцию нападения или сопротивления ассистента.

Совершенствование техники выполнения бросков на данном этапе подготовки целесообразно проводить в парах, между ассистентами различных весоростовых характеристик. При этом, в процессе совершенствования техники выполнения бросков оба ассистента должны решать свою задачу. Один совершенствовать перемещения с выходом на оптимальную дистанцию для выполнения захвата (в одно движение) и непосредственно броска, другой – технику самостраховки при падении. В процессе совершенствования техники выполне-

ния бросков исходное положение ассистента, на данном этапе обучения, должно быть обусловлено заданием преподавателя или ассистента, выполняющего бросок.

В целях усложнения решения двигательной задачи на практических занятиях и повышения моторной плотности занятия, в процессе совершенствования техники выполнения бросков целесообразно применять работу не в парах, а в тройках ассистентов разных весовых характеристик. В данном случае первый ассистент 4–6 раз поочередно выполняет бросок в разных направлениях, не дожидаясь, пока опрокинутый в партер ассистент поднимется в стойку. Задачей второго и третьего ассистента, при такой работе, является быстрый подъем после броска в стойку и создание динамической ситуации для осуществления проводящим прием повторного или другого броска. Затем по такой же схеме работает второй и третий ассистенты, и так по кругу.

По окончании обучения броскам и технико-тактическим действиям по их применению на втором этапе подготовки (обучения) сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны уметь по команде преподавателя (инструктора):

- выполнять специально-подготовительные упражнения в стойке и партере, акробатические упражнения и приемы самоотраховки в усложненных условиях;
- в одно движение выполнять оптимальный захват и проводить броски вперед, назад и в сторону;
- преследовать ассистента болевым приемом после выполнения броска с последующим подконтрольным переводом в стойку и сопровождением под воздействием болевого захвата;
- вести поединок в обоюдном захвате в стойке и партере.

При оценке качества выполнения броска, так же, как и на этапе базовой подготовки, ошибками являются: нерациональное выполнение захватов за куртку или тело ассистента, отсутствие фазы выведения ассистента из равновесия, отсутствие необходимого подбива центра тяжести ассистента в фазе непосредственного выполнения броска, сваливание ассистента.

Бросок считается не выполненным:

- если выполнен не тот бросок, который потребовал преподаватель (инструктор);
- если бросок выполняется без должной динамики, по разделением, с остановками между фазами его проведения;
- если в процессе выполнения броска допущены неконтролируемая потеря равновесия и заваливание ассистента на себя.

16. ЭТАП ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ОВД, КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Целью этапа формирования и совершенствования индивидуальных специальных двигательных умений и навыков является дальнейшее совершенствование сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями умений и навыков выполнения технико-тактических действий и боевых приемов борьбы на основе их индивидуальных способностей и особенностей.

Основной задачей практических занятий на данном этапе является выделение наиболее рациональной для каждого конкретного сотрудника ОВД, курсанта и слушателя техники атакующих, защитных и контратакующих действий, совершенствование их до уровня навыка.

Кроме того, задачами данного этапа являются:

- совершенствование необходимых двигательных умений и навыков в выполнении технико-тактических действий и боевых приемов борьбы в условиях различных сбивающих факторов, ограниченных пространством и временем;

- акцентирование внимания каждого сотрудника ОВД, курсанта и слушателя на развитии физических качеств и функциональных возможностей, способствующих эффективному применению «коронных» боевых приемов борьбы и технико-тактических действий;

- воспитание морально-волевых качеств: смелости, решительности, инициативы, готовности к применению физической силы и боевых приемов борьбы в любых условиях и против любого противника.

Такой подход к индивидуализации технико-тактической подготовки требует от преподавателей и инструкторов по физической подготовке дифференцированного подхода к процессу проведения практических занятий, так как у разных сотрудников ОВД, курсантов и слушателей будут свои предпочтения в выборе варианта основного приема при выполнении комплекса двигательных действий самозащиты, контратаки и атаки ассистента. Во многом на это будет оказывать влияние возможная предварительная или настоящая спортивная подготовка сотрудников ОВД, курсантов и слушателей.

На практических занятиях третьего этапа подготовки, который в соответствии с предлагаемой методикой подготовки длится в течение двух лет, предполагается объединять темы различных блоков раздела «Боевые приемы борьбы» для их комплексного освоения.

Причем, в процессе первого года подготовки из всего объема полученных знаний, умений и навыков выбирается наиболее рациональная, индивидуальная для каждого сотрудника ОВД, курсанта

и слушателя техника выполнения боевых приемов борьбы. Освоение которой, на данном этапе, должно осуществляться в едином комплексном действии, отвечающем компетенциям сотрудников ОВД по применению физической силы и боевых приемов борьбы, осуществлению мер личной безопасности. Выбор таких приемов и действий должен происходить с учетом доминирующих технико-тактических действий (болевого прием в стойке, выход на дистанцию и удар, захват и бросок и т.п.), весовых, психомоторных особенностей каждого сотрудника ОВД, курсантов и слушателей. При этом необходимо учитывать различные типы их темперамента, уровень предварительной (до поступления на учебу и службу) двигательной подготовленности, направленность и квалификацию спортивной подготовки, если такая имеется. Методической особенностью первого года обучения на данном этапе является то, что на практических занятиях все виды атакующих действий ассистента имеют обусловленный характер, то есть заранее известны сотруднику ОВД, курсанту и слушателю совершающему технику выполнения своей защиты. В тактическом плане необходимо обучать сотрудников ОВД, курсантов и слушателей приводить любые действия защиты, атаки или контратаки к применению своего «коронного» боевого приема, который в конечном итоге должен завершиться болевым приемом в стойке, ограничением свободы перемещения и сопровождением правонарушителя к месту назначения. Такая подготовка, в какой-то степени, свойственна практике подготовки спортсменов-единоборцев. В спортивной поединке, как правило, выигрывает тот, кто более мастеровит и имеет, в зависимости от вида единоборств, свой «коронный» удар, бросок, болевой прием. То есть выигрывает тот, кто может навязать противнику свою тактику единоборства. Но в отличие от спортивных единоборств, где спортсмены, как правило, предварительно изучают друг друга, в ситуациях оперативно-служебной деятельности, связанной с применением физической силы, ни сотрудник ОВД, ни правонарушитель не знают возможности друг друга. Поэтому так необходимо на третьем этапе подготовки обучать сотрудников ОВД, курсантов и слушателей последовательным действиям, позволяющим им в любых ситуациях выходить на проведение своего приема или комплекса технико-тактических действий, в которых он наиболее подготовлен. Принцип последовательности таких действий заключается в том, что каждое предыдущее действие основывается на последующем. Это позволит сотрудникам ОВД, курсантам и слушателям в условиях динамично развивающейся ситуации защиты, нападения и контратаки выполнять свой «коронный» прием, не задумываясь над техникой исполнения и последовательностью действий, подводящих к началу проведения данного приема или действий.

В процессе второго года подготовки все эти действия должны отрабатываться с элементом неожиданности, то есть когда атакующее действие заранее не обговаривается. При этом особое внимание необходимо уделить тому, что все приемы отрабатываются по принципу реальная атака – реальная защита.

Необходимо заметить, что в процессе совершенствования индивидуальных двигательных умений и навыков выполнения болевых приемов борьбы, когда техническая основа выполнения данных приемов не вызывает у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей особых затруднений, сопряжено с ними целесообразно осваивать и совершенствовать средства четвертого блока физической подготовки – «Тактико-специальные действия сотрудников ОВД».

По окончании третьего этапа обучения сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны быть способны по заранее не известному заданию преподавателя или инструктора эффективно выполнять действия защиты, контратаки и нападения, в основе которых должен быть индивидуальный выбор выполнения необходимых двигательных действий и боевых приемов борьбы.

16.1. Совершенствование индивидуальных умений и навыков выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями техники ударов и защиты от них

Основными фоновыми навыками техники нанесения ударов, на основе которых на третьем этапе подготовки, формируются индивидуальные технико-тактические двигательные умения и навыки выполнения комплексов приемов самозащиты, атаки и контратаки, являются навыки, приобретенные на первых двух этапах физической подготовки:

- быстрого принятия адекватной, конкретной ситуации, боевой стойки;
- перемещения на необходимую дистанцию выполнения защитных, атакующих и контратакующих действий с сохранением или трансформацией боевой стойки;
- выполнения стандартных ударов руками прямо, сбоку и снизу, на месте и в движении;
- выполнения приемов защиты от ударов подставками, отбивками, уклонами и нырками.

Основным содержанием практических занятий по физической подготовке, направленных на приобретение и совершенствование индивидуальных двигательных умений и навыков ударной техники, на данном этапе подготовки должно быть средства:

- освоения и совершенствования техники выполнения нестандартных ударов из положения боевой и произвольной стойки, перед

началом проведения основного боевого приема или в ходе его выполнения;

- совершенствования техники, силы и точности нанесения одиночных, двойных и серийных стандартных и нестандартных ударов руками в парах по боксерским лапам и перчаткам, по боксерским снарядам (рис 144);

- совершенствования техники, силы и точности нанесения комбинаций ударов руками и ногами;

- совершенствования техники нанесения различных ударов руками и ногами с выходом на свой «коронный» болевой прием в стойке или бросок;

- совершенствования приемов защиты от различных ударов невооруженной рукой с ответной контратакой руками и ногами с выходом на проведение своего «коронного» болевого приема в стойке или броска;

- совершенствования приемов защиты от различных ударов вооруженной рукой с выходом на проведение своего «коронного» болевого приема в стойке или броска;

- совершенствования приемов защиты от различных ударов вооруженной и невооруженной рукой с использованием сбивающих факторов (разворот на 180° в сторону атаки ассистента после сигнала преподавателя; выполнение приемов защиты после физической нагрузки или выполнения акробатических упражнений и т.д.);

- проведения обусловленных и свободных спаррингов по упрощенным правилам бокса, кикбоксинга и рукопашного боя.





Рис. 144. Различные стандартные удары по боксерскому мешку

Формирование учебного тематического плана на данном этапе подготовки может носить творческий характер. Главное, чтобы представленное выше средства основной части практических занятий по совершенствованию индивидуальных умений и навыков ударной техники логично вписываться в содержание этих учебных тем, а их названия соответствовали целевому назначению комплексных практических занятий, например:

- «Удары руками и ногами. Защита от ударов руками с выходом на «коронный» прием задержания»;

- «Удары руками и ногами. Защита от ударов ногами с выходом на прием задержания, с последующим досмотром под воздействием болевого приема»;

- «Защита от ударов руками и ногами с выходом на захват и бросок, с последующим проведением приема задержания, с одеванием наручников или связыванием, наружным осмотром и сопровождением»;

- «Защита от угрозы холодным оружием и предметами, его заменяющими»;

- «Технико-тактические действия по оказанию помощи при нападении и оказании взаимопомощи в процессе задержания» и т.д.

Необходимо отметить, что в данный период подготовки ударную технику должны осваивать все сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, даже спортсмены высокой квалификации, представители различных видов борьбы, которые, по их мнению, в реальных условиях оперативно-служебной практики никогда не будут применять технику ударов. Это необходимо для того, чтобы в необходимых ситуациях предвидеть возможные двигательные действия противника и успешно противостоять им.

По окончании третьего этапа обучения сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, на контрольно-проверочном занятии, должны уметь по требованию преподавателя или инструктора точно и сильно

наносить по различным векторам атаки в движении вперед или назад, выходя на оптимальные дистанции, одиночные, спаренные и серийные удары руками, комбинации ударов руками и ногами. Должны уметь защищаться от ударов ассистента различными способами с ответной контратакой ударами с выходом на завершающий акцентированный удар, способный на некоторое время вывести предполагаемого противника из строя, что очень пригодится в ситуациях противостояния группе нападающих.

16.2. Совершенствование индивидуальных умений и навыков выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями техники болевых приемов в стойке

Основными задачами практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей на этапе совершенствования индивидуальных умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы основу которых составляют болевые приемы в стойке, являются:

- выделение наиболее рациональной для каждого конкретного сотрудника ОВД, курсанта и слушателя техники выполнения болевых приемов в стойке, применяемой в условиях технико-тактических действий защиты, атаки и контратаки, совершенствование ее до уровня навыка (мастерства);

- совершенствование необходимых двигательных умений и навыков в выполнении технико-тактических действий и боевых приемов борьбы в условиях различных сбивающих факторов, ограниченных пространством и временем, в том числе и с использованием элемента неожиданности.

Основными фоновыми навыками, на основе которых на третьем этапе подготовки формируются индивидуальные двигательные навыки выполнения комплекса приемов самозащиты, атаки и контратаки, являются приобретенные на первых двух этапах подготовки навыки:

- быстрого принятия адекватной, конкретной ситуации, боевой стойки;

- перемещения на необходимую дистанцию контроля атакуемой руки противника в процессе выполнения защитных, атакующих и контратакующих действий с сохранением или трансформацией боевой стойки;

- выполнения стандартных и не стандартных отвлекающих ударов руками и ногами, в том числе одиночных, серийных и комбинированных на месте и в движении;

- техника выполнения болевых приемов в стойке на не сопротивляющемся ассистенте.

Практические занятия по физической подготовке на данном этапе, как уже отмечалось ранее, носят комплексный характер. Содержание различных учебных тем должно быть сконцентрировано на приобретение и совершенствование конкретных двигательных навыков, способствующих индивидуализации техники выполнения приемов. Так, на практических занятиях по совершенствованию приемов и двигательных действий учебных тем «Удары руками и защита от них» и «Защита от угрозы холодным оружием и предметами, его заменяющими», необходимо, за счет предварительных действий защиты, обучить сотрудников ОВД, курсантов и слушателей приемам приведения атакуемой руки ассистента в положение удобное для выполнения своего «коронного» болевого приема в стойке. При совершенствовании средств темы «Защита от угрозы огнестрельным оружием», особое внимание должно быть уделено двигательным действиям по уходу с линии выстрела с одновременным контролем вооруженной руки и т.д.

Для создания условий по выходу на свой «коронный» болевой прием в стойке сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны освоить технику приведения атакующей руки ассистента к «стартовым» условиям начала выполнения болевого приема в стойке. Для этого атакуемую руку ассистента необходимо привести в положение кулаком вниз вдоль туловища, в положение, при котором изучалась базовая техника выполнения болевых приемов в стойке: загиб руки за спину «рывком», «замком» и «нырком», «рычаг руки внутрь», «рычаг руки через предплечье» или «рычаг руки через шею». А после этого выполнить прием, который является «коронным».

Если «коронным» приемом является «рычаг руки наружу», то атакуемую руку ассистента достаточно привести на уровень груди проводящего прием.

Например, на рис. 145 представлена защита от удара ассистента кулаком прямо в голову с приведением атакуемой руки к положению удобному для начала применения того или иного болевого приема в стойке:

1–2. С шагом вперед в сторону выполнить встречный боковой удар ладонью своей разноименной руки по атакуемой руке ассистента сверху вниз.

3. Проваливая (выводя из равновесия) ассистента вперед и разворачиваясь туловищем в сторону атакуемой руки ассистента, поменять боевую стойку на противоположную. При этом создаются условия для эффективного проведения приема «рычаг руки наружу».

4. Продолжая движение своей разноименной рукой по круговой траектории сверху вниз, привести атакуемую руку вниз, вернуться в исходную боевую стойку. При этом создаются условия для эффективного перехода на проведение одного из болевых приемов в стойке:

загиб руки за спину «рывком», «замком» и «нырком», «рычаг руки внутрь», «рычаг руки через предплечье» или «рычаг руки через шею».

Точно такие же действия защиты отбивом можно выполнять в ответ на атаку ассистента ударом кулака или предметом сверху.

Защищаться от ударов наотмашь на данном этапе обучения поможет подставка предплечьями вверх с последующим выполнением «рычага руки наружу» или приведением атакующей руки ассистента вниз для проведения любого другого болевого приема в стойке.

При защите от удара снизу, выполняя активную подставку, можно провести любой болевой прием в стойке, который выполняется при подходе спереди.



Рис. 145. Защита от прямого удара кулаком в голову отбивом внутрь с приведением атакуемой руки в положение для проведения того или иного «коронного» болевого приема в стойке

Несколько сложнее обстоит дело с универсализацией защиты и выходом на болевой прием в стойке при защите от ударов сбоку. Для этого на втором году данного этапа подготовки (обучения) сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны освоить защиту перемещением. Суть данной защиты заключается в том, чтобы за счет пе-

редвижения ногами сделать один или несколько уходов с линии поражения, а затем быстро сократить дистанцию и осуществить контроль атакуемой руки ассистента. В таком случае, если уйти с линии поражения от удара сбоку, а потом быстро сократить дистанцию, то проводящий прием окажется в положении выполнения защиты подставкой от удара наотмашь. Если уйти с линии поражения от удара сверху, а затем быстро сократить дистанцию, то проводящий прием окажется в положении выполнения защиты подставкой от удара снизу и т.д.

Помимо приемов защиты на этапе индивидуальной подготовки необходимо изучать и совершенствовать атакующие и контратакующие технико-тактические действия, одним из элементов которых должно быть также использование «коронного» болевого приема в стойке. Так как в условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД, связанной с применением физической силы, часто возникают ситуации пассивного или активного неповиновения, когда правонарушитель (преступник) принимает правостороннюю или левостороннюю боевую стойку, поднимая согнутые в локтях руки вверх. В этом случае, для создания необходимых условий для начала проведения приема необходимо одну из напряженных, согнутых в локтях кулаками вверх рук противника (лучше ближнюю) привести в положение, удобное для осуществления своего «коронного» болевого приема в стойке (рис. 146):

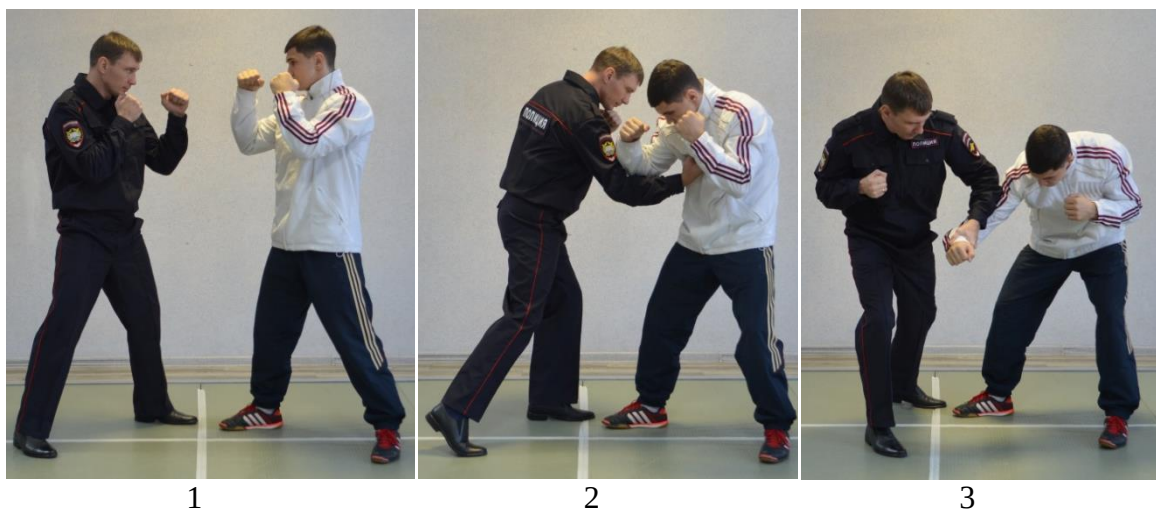




Рис. 146. Порядок действий против ассистента, оказывающего активное или пассивное сопротивление с выходом на атаку его руки болевым приемом в стойке

1–3. В ситуации, когда ассистент стоит в правосторонней боевой стойке, необходимо, сохраняя свою боевую стойку, выйти на дистанцию, позволяющую выполнить один или несколько отвлекающих ударов. В данном примере – произвести отвлекающий удар правой рукой в туловище ассистента. А боковым ударом ладонью левой руки сбить разноименную (ближнюю к себе) руку ассистента по круговой траектории сверху вниз.

4. Разворачиваясь в сторону атакуемой руки ассистента, поменять боевую стойку и, подхватив ее снизу своей правой рукой, выйти на «рычаг руки наружу».

5–6. После действий, изображенных на рис. 146 (1-3), продолжить движение своей левой рукой по круговой траектории сверху вниз и привести атакуемую руку вниз, контролируя ее своей левой кистью. При этом создаются условия для эффективного перехода на проведение одного из болевых приемов в стойке: загиб руки за спину «рывком», «замком» и «нырком», «рычаг руки внутрь», «рычаг руки через предплечье» или «рычаг руки через шею».

В принципе, в представленной выше ситуации можно нанести и больше отвлекающих ударов, так как реакцию ассистента (противника) в реальных условиях единоборства трудно просчитать. Например, первый удар наносится левой рукой. В этом случае возможны, как минимум, два варианта развития двигательных действий:

- если ассистент (противник) защищаясь или в результате реального попадания удара в точку прицеливания, меняет боевую стойку, то ударом второй руки целесообразно атаковать его левую руку, которая в этом случае становится ближе, и выводить ее на болевой прием в стойке;

- ассистент (противник) защищаясь или в результате реального попадания удара в точку прицеливания, не меняет боевую стойку, то его целесообразно атаковать ударом второй руки, после чего левой

рукой выйти на атаку правой руки ассистента, которая в данном случае остается ближней, и выводить ее на болевой прием в стойке.

При оценке качества выполнения болевых приемов стойке и специальных технико-тактических действий самозащиты, атаки и контратаки в процессе и по завершении третьего этапа обучения, прием и технико-тактические действия считаются выполненными, если проведены координировано, динамично и с достаточной силой.

Ошибками являются: демонстрация приемов и технико-тактических действий самозащиты по разделениям, нерационально выполненные захваты атакуемой руки ассистента, неправильно выполненные перехваты при переходе с одного приема на другой, отсутствие фазы выведения ассистента из равновесия и выполнения отвлекающего удара, частичная потеря равновесия, отсутствие динамики при демонстрации отвлекающих ударов.

В то же время не является ошибкой отсутствие отвлекающего удара, если болевой прием в стойке, комбинация болевых приемов в стойке или технико-тактические действия по осуществлению защиты, атаки и контратаки выполнены с использованием инерции нападения или защиты ассистента.

Болевой прием в стойке и технико-тактические действия самозащиты, атаки и контратаки считаются невыполненными, если прием продемонстрирован по разделениям или при его выполнении происходит: частичная или полная потеря равновесия; значительная или полная остановка (проводящий прием находится в состоянии ступора); в процессе проведения приема, не выполнена защита от атакующих или контратакующих ударов; не выполнен уход с линии выстрела; неправильно выполнена заключительная фаза – обезоруживание (если необходимо) и ограничение свободы передвижения ассистента болевым захватом.

16.3. Совершенствование индивидуальных умений и навыков выполнения сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями техники бросков

Основными задачами практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей на этапе совершенствования индивидуальных умений и навыков техники выполнения бросков и технико-тактических действий, где они являются главной составляющей, являются:

– выделение наиболее рациональной для каждого конкретного сотрудника ОВД, курсанта и слушателя техники выполнения бросков, применяемой в условиях технико-тактических действий защиты, атаки и контратаки, совершенствование ее до уровня навыка (мастерства);

- совершенствование необходимых двигательных умений и навыков в выполнении действий подготовки и, непосредственно, осуществление броска в условиях различных сбивающих факторов, ограниченных пространством и временем, в том числе и с использованием элемента неожиданности;

- совершенствование навыков ведения единоборства в захвате в стойке и партере.

Основными фоновыми навыками, на основе которых на третьем этапе подготовки формируются индивидуальные борцовские двигательные умения и навыки выполнения комплекса действий самозащиты, атаки и контратаки с выходом на «коронный» бросок с последующим преследованием болевым приемом, ограничением свободы перемещения и сопровождения, являются приобретенные на первых двух этапах подготовки навыки:

- быстрого принятия адекватной, конкретной ситуации, боевой стойки;

- перемещения на необходимую дистанцию выполнения защитных, атакующих и контратакующих захватов с сохранением или трансформацией боевой стойки;

- выполнения рекомендованных к освоению бросков вперед, назад и в сторону;

- выполнения других освоенных вариантов выполнения бросков в различных направлениях, в том числе и с использованием инерции нападения или защиты ассистента.

На комплексных практических занятиях по физической подготовке, в начале третьего этапа обучения, из всего объема полученных знаний, умений и навыков выбирается наиболее рациональная, индивидуальная для каждого сотрудника ОВД, курсанта и слушателя техника выполнения броска (бросков). Происходит обучение выполнения данного броска в условиях основного приема завершающего действия защиты или атаки. Причем в данный период подготовки броски должны осваивать все сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, даже спортсмены высокой квалификации, представители ударных видов спорта, которые, по их мнению, в реальных условиях применения физической силы никогда не будут применять бросковую технику. Это необходимо для того, чтобы в необходимых ситуациях предвидеть возможные двигательные действия противника и успешно противостоять им.

В процессе второго года этапа индивидуальной специализации, приобретенные «коронные» броски и специальные двигательные действия, совершенствуются до уровня навыка, в том числе и в условиях различных сбивающих факторов.

В этот период подготовки на практических занятиях, по содержанию направленных на совершенствование ударной техники, целе-

сообразно обучать сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, в том числе, и активному выходу на доминантный захват для проведения своего броска, после проведения различных акцентированных серий ударов руками или комбинаций ударов руками и ногами. Ударная техника в данном случае должна быть средством подавления агрессии ассистента и подготовительным действием для выхода на оптимальную дистанцию проведения захвата, адекватного конкретному броску.

В процессе совершенствования приемов защиты от ударов вооруженного и невооруженного ассистента, тем, кто углубленно осваивает бросковую технику в качестве приемов самозащиты, можно расширить арсенал используемых бросков. Например, освоить технику и тактику выполнения бросков боковым переворотом (рис. 147) и броска переворотом через плечи «мельница» (рис. 148). Для повышения интереса к бросковой технике и повышения ее прикладности, в процессе совершенствования техники выполнения бросков, например, через спину, целесообразно их выполнять как средство защиты от ударов палкой (рис. 149) или ножом сверху (рис. 150). В условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД, в ситуациях, требующих применения физической силы и боевых приемов борьбы техника выполнения данных бросков особенно эффективна при групповом нападении, когда быстро проведенным броском с использованием инерции движения вооруженного нападающего, можно на некоторое время вывести его из борьбы.

Техника выполнения броска боковым переворотом (рис. 147):

1. В исходном положении оба ассистента находятся в левосторонней боевой стойке в обоюдном захвате.



1



2



3



4



5

Рис. 147. Техника выполнения броска боковым переворотом

2. Сгибая ноги в коленях, сделать шаг вперед, не меняя боевой стойки и одновременно с этим поднырнув головой под левой рукой ассистента, правой рукой плотно обхватить его левое бедро.

3. Плотно прижимая ассистента к груди и выпрямляя левую ногу оторвать его вверх от плоскости опоры.

4–5. Продолжая правой рукой поднимать ассистента вверх, рывком левой руки резко перевернуть его головой вниз и провести бросок переворотом.

В условиях, требующих от сотрудников ОВД применения физической силы и боевых приемов борьбы, данный бросок может успешно выполняться как из обоюдного захвата, так и после защиты нырком или уклоном соответственно от бокового или прямого удара рукой в голову.

Характерными ошибками при выполнении броска боковым переворотом являются:

- неправильно выполненный отрыв ассистента от площади опоры – не выпрямлением опорной ноги, а за счет разгибания туловища в области поясницы, что может привести к травме спины проводящего прием. Эта ошибка возникает, во-первых, в результате недостаточно глубокого шага левой ногой вперед, а во-вторых, из-за неплотного захвата атакуемого бедра ассистента рукой;

- шаг вперед правой ногой, что может привести к контрприему броском зацеп голенью изнутри или обвивом.

Техника выполнения броска переворотом через плечи «мельница» (рис. 148):

1. В исходном положении ассистент находится в левосторонней или фронтальной стойке, проводящий прием – в правосторонней стойке с захватом левой рукой за разноименный отворот куртки ассистента или рукав, а правой рукой – за рукав разноименной руки.

2. Сгибая ноги в коленях, сделать шаг вперед, не меняя боевой стойки, одновременно с этим рывком левой рукой на себя вывести ассистента из равновесия вперед и подставить ему в низ живота свое плечо.



Рис. 148. Техника выполнения броска переворотом через плечи «мельница»

3–4. Продолжая левой рукой выводить ассистента из равновесия, правой рукой плотно захватить его одноименное бедро изнутри и, выпрямляя опорную ногу, оторвать ассистента от плоскости опоры. Выпрямиться, удерживая ассистента на плечах.

5–6. Скручивая туловище влево и выполняя рубящее движение правой рукой сверху вниз, провести бросок ассистента на спину.

В условиях применения сотрудниками ОВД физической силы и боевых приемов борьбы, бросок переворотом через плечи может успешно выполняться как из обоюдного захвата, так и после защиты подставкой от удара рукой сверху или сбоку.

Характерными ошибками при выполнении броска переворотом через плечи «мельница» являются:

– отсутствие выведения ассистента из равновесия рывком вперед мимо себя левой рукой;

– неправильно выполненный отрыв ассистента от площади опоры – не выпрямлением опорной ноги и рывком руки навстречу, а за счет разгибания туловища в области поясницы, что может привести к травме спины проводящего прием. Эта ошибка возникает, во-первых, в результате недостаточно глубокого шага правой ногой вперед, а во-вторых, из-за неплотного прижимания плеча, проводящего бросок в нижнюю часть туловища ассистента;

– выполнение броска наклоном туловища вперед, а не переворот ассистента вокруг своей оси.

Техника выполнения броска через спину, как средство защиты от удара палкой сверху или сверху сбоку (рис. 149):

1. В исходном положении ассистент, держа палку двумя руками, наносит удар сверху или сверху сбоку, с правой стороны (в реальной обстановке это может быть бита, металлический прут, топор и т.д.). Проводящий прием, находясь в боевой правосторонней стойке, в момент нанесения удара делает шаг вперед и, защищаясь подставкой от удара, выставляет вперед снизу вверх, в ближнюю руку ассистента, свою левую руку. Причем если удар будет наноситься сверху, с левой стороны то в момент выполнения подставки необходимо выполнить шаг вперед со сменой стойки.

2. Уходя от удара, сгибая ноги в коленных суставах, развернуться вокруг своей оси на впереди стоящей правой ноге и подсесть под атакующего ассистента, захватив правой рукой на плечо его одноименную руку.

3–4. Используя инерцию удара и сопровождая захваченные руки ассистента вперед, с одновременным скручиванием туловища справа налево, провести бросок через спину.

Характерными ошибками при выполнении данного броска являются:

– неправильно выполненная подставка, которая может быть выполнена не в руку ассистента, а в палку (ударный предмет), что может привести к травме руки;

– жестко выполненная подставка, останавливающая удар, не позволяет выполнить быстрый подворот под вооруженные руки ассистента;



1



2



3



4

Рис. 149. Техника выполнения броска через спину, как средство от защиты ударом палкой сверху



- невыполнение шага вперед навстречу удару ассистента;
- шаг вперед и разворот вокруг опорной ноги на прямых ногах.

Защита от удара ножом сверху броском через спину (рис. 150) выполняется, практически, так же, как и в предыдущем варианте при защите от удара палкой.

Однако подставка, выполненная левой рукой, остается жесткой в процессе всего проведения приема, препятствуя возможности нанести ранение проводящему бросок. Она вместе с захваченным плечом атакующей руки является как бы условной осью, через которую производится переворот ассистента. После проведения броска ассистент вначале обезоруживается, а затем приводится в подконтрольное положение.

Приведенные примеры не исчерпывают список бросков, возможных к эффективному применению в условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД. В зависимости от двигательной подготовленности сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, опыта преподавателя и инструктора по физической подготовке, на практических занятиях данного этапа подготовки могут осваиваться и другие броски.



Рис. 150. Техника выполнения броска через спину, как средство защиты от удара ножом сверху

Процесс совершенствования техники выполнения бросков, на данном этапе, должен осуществляться в условиях динамического взаимодействия обоих ассистентов различных весоростовых характеристик. В целях повышения моторной плотности занятия и совершенствования динамического стереотипа двигательных действий, на практических занятиях целесообразно применять работу не только в парах и в тройках ассистентов, но и в составе групп по 4–6 человек. В данном случае группа выстраивается в колонну. Первый выполняет броски всем остальным участникам группы, которые поочередно выдвигаются на проводящего бросок ассистента, создавая при этом обусловленную или необусловленную динамическую ситуацию.

По окончании третьего этапа подготовки сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, основу специальных технико-тактических действий которых составляют броски и борцовская подготовка, должны уметь любые свои действия самозащиты, атаки и контратаки завершать выходом на доминирующий захват и проведением броска.

Доминирующим захватом в данном случае называется такой захват, который максимально затрудняет активные действия противника и, в то же время, позволяет в минимальный промежуток времени, без дополнительных перехватов, технично и сильно провести бросок, максимально используя инерцию нападения или сопротивления противника или его неустойчивое положение.

Сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, основу специальных технико-тактических действий которых не составляют броски и борцовская подготовка, должны уметь проводить броски, используя инерцию атаки или защиты противника.

В тактическом плане умение брать доминирующий захват и быстро переходить на бросок или борьбу в захвате целесообразно в тех случаях, когда противник явно более подготовлен в ударной технике ведения поединка. Поэтому очень важно, чтобы на практических занятиях данного этапа физической подготовки сотрудники ОВД, курсанты и слушатели не только участвовали в двусторонних поединках по упрощенным правилам борьбы самбо и рукопашного боя, но и отрабатывали в поединках по заданию преподавателя или инструктора различные выходы на доминантный захват и «коронный» бросок.

При оценке качества выполнения бросков и специальных технико-тактических действий самозащиты, атаки и контратаки по завершении третьего этапа обучения, бросок и технико-тактические действия считаются выполненными, если проведены координированно, динамично и с достаточной силой.

Ошибками являются: демонстрация бросков и технико-тактических действий самозащиты по разделениям, нерационально выполненные захваты, способствующие проведению броска, отсутствие фазы выведения ассистента из равновесия в момент выполнения броска, частичная потеря равновесия, отсутствие динамики при демонстрации технико-тактических действий и непосредственно броска.

Бросок считается невыполненным, если при выполнении его как средства самозащиты не проведена защита от атакующих ударов ассистента; если он продемонстрирован по разделениям со значительными остановками, при его выполнении происходит частичная или полная потеря равновесия, или полная остановка (проводящий прием находится в состоянии ступора).

17. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ ОВД, КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

Целью этапа совершенствования и упрочнения специальных индивидуальных двигательных навыков для оптимального применения в различных ситуациях, требующих применения физической силы и боевых приемов борьбы в условиях оперативно-служебной и повседневной деятельности.

Задачами практических занятий на данном этапе являются:

- дальнейшее совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства (способности двигательной импровизации в зависимости от предлагаемых ситуаций обстоятельств) сотрудников ОВД, курсантов и слушателей;
- обучение алгоритмам тактических и технических действий в различных экстремальных ситуациях деятельности сотрудников ОВД;
- поддержание физических качеств на уровне, удовлетворяющем требованиям нормативных документов и позволяющем эффективно реализовывать индивидуальные технико-тактические действия;
- воспитание морально-волевых и психологических качеств;
- формирование тактического мышления для эффективного решения ситуационных задач оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД.

Практические занятия четвертого этапа обучения, как и предыдущего, носят комплексный характер. Их содержание должны составлять упражнения и задания, направленные на совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы с учетом индивидуальных особенностей и предпочтений каждого сотрудника ОВД, курсанта и слушателя, тактики действий в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности, потому что в условиях экстремальной ситуации, как правило, нет времени раздумывать, какой прием применять. Все защитные, атакующие и контратакующие действия должны быть рефлексными, а значит, достаточно предварительно подготовленными. Силовое единоборство между сотрудником ОВД и преступником должно быть скоротечным. Для этого сотруднику необходимо уметь не только эффективно и надежно применять боевые приемы борьбы, но уметь прогнозировать возможное развитие конфликта. Такая подготовка будет способствовать становлению профессионализма сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, а в дальнейшем позволит им в процессе практической деятельности самостоятельно или под руководством инструкторов по физической

подготовке совершенствовать свои навыки с учетом конкретной служебной деятельности.

Примерное содержание практических занятий по физической подготовке в этот период могут составлять:

- комбинации различных ударов с выходом: на задержание болевым приемом в стойке; на основной захват, бросок, задержание и сопровождение;
- защита от ударов руками и ногами с ответной контратакой и выходом: на задержание болевым приемом в стойке; на основной захват, бросок, задержание и сопровождение;
- защита от угрозы холодным оружием и предметами, его заменяющими с выходом на свой «коронный» прием задержания, обезоруживание, ограничение подвижности и перемещения, досмотр и сопровождение;
- защита от угрозы огнестрельным оружием; тактические действия сотрудника, действующего индивидуально или в составе группы в ситуациях угрозы применения табельного оружия против правонарушителя, досмотр и сопровождение;
- использование палки специальной как средства индивидуальной защиты, обезоруживания и задержания правонарушителя;
- тактика действий в различных ситуациях применения физической силы и боевых приемов борьбы, характерных для служебной деятельности сотрудников ОВД конкретной специализации;
- тактика действий в различных ситуациях применения физической силы и боевых приемов борьбы, характерных для служебной деятельности сотрудников ППС, так как в соответствии с действующим законодательством, даже в не служебное время любой сотрудник ОВД может попасть в ситуацию, которая требует компетенций ППС;
- учебно-тренировочные спарринги по упрощенным правилам рукопашного боя и т.д.

Организация и проведение практических занятий по физической подготовке на данном этапе подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей предъявляет значительные требования к роли преподавателя и инструктора, к его профессионализму и пониманию различий психомоторики различных групп занимающихся. Так как в условиях индивидуализации технико-тактической подготовленности сотрудники ОВД, курсанты и слушатели при решении определенной преподавателем или инструктором ситуационной задачи, общей для всех, будут выполнять ее разными средствами. Для понимания этого, в начале данного этапа подготовки (обучения) целесообразно всех сотрудников ОВД, курсантов и слушателей условно разделить на три группы. Первая группа – это те сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, которые ранее профессионально или в процессе первоначальных этапов подготовки активно занимались различными видами борьбы. У представителей данной группы

в условиях оперативно-служебной деятельности, требующей применения физической силы и боевых приемов борьбы, в первую очередь будут доминировать технико-тактические действия борцовской техники. Вторая группа – те, которые ранее профессионально или в процессе первоначальных этапов подготовки активно занимались различными ударными видами единоборств. У них в данных условиях будут доминировать ударные технико-тактические действия. Третья группа – сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, ранее активно не занимавшиеся каким-либо видом единоборств, а часто и вообще не занимавшиеся спортом, которые приобрели определенные умения и навыки применения боевых приемов борьбы в процессе предыдущих этапов подготовки (обучения). Естественно, в условиях применения физической силы представители данной группы будут в первую очередь использовать те боевые приемы, которым их обучили, и выполнять соответственно создавшейся ситуации. Понимание этих различий в психомоторике действий различных групп обучающихся позволит преподавателю и инструктору по физической подготовке адекватно осуществлять и контролировать процесс, формирования индивидуальных двигательных навыков выполнения боевых приемов борьбы в различных экстремальных ситуациях.

Критерии оценки качества, выполнения боевых приемов борьбы и специальных технико-тактических действий в процессе и по завершении четвертого этапа обучения могут соответствовать критериям третьего этапа обучения. Существенным дополнением к определению качества обучения на данном этапе должна являться оценка эффективности алгоритмов действий сотрудника ОВД, курсанта и слушателя по практическому решению ситуационных задач. Однако необходимо отметить, что на сегодняшний день данная оценка бывает очень субъективной и спорной. В решении этой проблемы есть большое поле для творческой деятельности специалистов в области физической подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей.

В заключение необходимо подчеркнуть, что предела совершенствования двигательных навыков техники выполнения боевых приемов борьбы нет. В процессе всей служебной деятельности в рамках занятий по профессиональной служебной и физической подготовке сотрудники ОВД должны продолжать совершенствовать свое профессиональное мастерство в применении физической силы, боевых приемов борьбы и осуществлении мер личной безопасности в различных ситуациях. С помощью инструкторов по физической подготовке и самостоятельно, разрабатывать алгоритмы эффективных действий по выходу из различных новых экстремальных ситуаций, связанных с применением физической силы, которые непременно будут возникать в связи изменением служебной деятельности, ввиду карьерного роста, перемещений по службе, возрастными особенностями и многими другими прогнозируемыми и непредвиденными факторами.

18. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Профилактике спортивного травматизма в МВД России в современных условиях уделяется большое внимание, так как травмы, полученные сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями на практических занятиях по физической подготовке, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и в процессе проведения соревнований, приводят к временной потере трудоспособности, а иногда и к серьезным осложнениям в состоянии здоровья. Организация занятий по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей требует от преподавателей и инструкторов по физической подготовке осуществления мер, направленных на профилактику травматизма. Особенно это касается потенциально опасных занятий по освоению техники выполнения ударов, болевых и удушающих приемов, бросков. Последовательное формирование необходимых двигательных умений и навыков по принципу «от простого к сложному», с регулярным контролем качества осваиваемого материала, позволит избежать возможных травм.

Основными причинами травматизма на занятиях по физической подготовке являются:

- неправильная методика проведения учебных занятий, тренировок и соревнований, недочеты в их организации;
- неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений, несоблюдение гигиенических норм: температуры, освещенности; недостаточная вентиляция в закрытых спортивных сооружениях и т.п.;
- нарушение требований врачебного контроля, к которым относятся: допуск к учебным занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования; участие в учебных занятиях или тренировках сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, имеющих отклонения в состоянии здоровья; игнорирование преподавателем (инструктором) указаний врача об ограничении тренировочной нагрузки; большая нагрузка для занимающихся без учета состояния их здоровья и подготовленности; допуск сотрудников ОВД, курсантов и слушателей к занятиям после перенесенного заболевания или травмы без обследования врачом и его разрешения;
- недисциплинированность обучающихся, проявляющаяся в виде нарушения ими установленных правил поведения на занятиях и несоблюдения мер безопасности. В подавляющем большинстве случаев это обусловлено невысоким уровнем владения техникой и стремлением возместить недостаточную техническую подготовленность применением силы и грубых, недозволенных приемов, а также

недостаточной требовательностью судей на соревнованиях, отсутствием должной воспитательной работы преподавателей и инструкторов с занимающимися.

Причинами спортивных травм могут быть и так называемые внутренние факторы:

- состояния утомления, переутомления, перетренированности, а также предболезненные латентные состояния. Они вызывают расстройство координации, снижение внимания;
- наличие нераспознанных заболеваний, очагов хронической инфекции;
- индивидуальные особенности организма (например, неспособность к сложнокоординированным упражнениям, излишняя предстартовая лихорадка и т.д.).

Одной из причин, приводящих к получению травм занимающимися, является нарушение методики проведения занятий. Травмы, полученные в этом случае, обусловлены тем, что преподаватели (инструкторы) физической подготовки при обучении занимающихся не всегда выполняют важнейшие принципы спортивной тренировки: постепенность увеличения сложности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; регулярность проведения занятий; индивидуальный подход к занимающимся.

При проведении занятий допускают такие ошибки, как недостаточная разминка; увеличенная тренировочная нагрузка; применение в завершающей стадии занятий технически трудных упражнений; отсутствие страховки или ее неправильное применение при выполнении упражнений.

При работе со слабо подготовленными сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями необходимо учитывать это и не применять средства и методы тренировки, которые используются для более подготовленного контингента.

Не допустить получение сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями, занимающимися физической подготовкой, травм или максимально минимизировать условия их получения – задача, которая стоит как перед преподавателями (инструкторами), проводящими физическую подготовку, так и перед занимающимися сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями.

При организации учебных, учебно-тренировочных и тренировочных практических занятий по физической подготовке, целью которых является обучение борцовской технике в целом и технике выполнения бросков в частности, необходимо приступать только тогда, когда сотрудники ОВД, курсанты и слушатели освоят технику самостраховки при падении вперед, назад и на бок. Практические занятия по освоению техники бросков, а также приемов связанных с падением ассистента («рычаг руки наружу») должны прово-

даться в залах, оборудованных борцовским ковром или татами. При этом необходимо предусмотреть, чтобы все сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, особенно на первом и втором этапах, были экипированы в куртки самбо или кимоно для борьбы дзюдо.

В процессе проведения вводной части занятия преподаватель или инструктор по физической подготовке после приветствия в обязательном порядке должен:

1. Четко и ясно изложить цель и задачи занятия, кратко остановиться на мерах безопасности при выполнении наиболее сложных упражнений, которые будут включены в занятие.

2. Осмотреть внешний вид занимающихся:

- проверить ногти, которые при чрезмерной величине могут нанести травму ассистенту или самому занимающемуся в момент борьбы за захват куртки ассистента;

- проверить прическу, особенно у сотрудников-женщин. Чрезмерно длинные волосы должны фиксироваться резинками и лентами. Фиксация различными металлическими и пластиковыми заколками категорически запрещается;

- проверить наличие различных украшений (кольца, цепи, серьги, браслеты, часы, пирсинги и др.), и если таковые имеются, заставить их снять;

- проверить экипировку. Рукава у курток не должны быть подкатанные, это может привести к травме пальцев ассистента. Трико, футболка и спортивный костюм, находящиеся под курткой, не должны иметь никаких пуговиц или замков. Обуты занимающиеся должны быть в специальные борцовки для борьбы самбо, без жестких рантов, или в носки.

3. Выяснить, все ли занимающиеся здоровы и готовы выполнять объявленный ранее план занятия. Если есть больные или травмированные, необходимо отстранить их от участия в занятии. Если есть такие, которые пропустили ранее проводимые занятия по изучаемой теме, им необходим дополнительный контроль в процессе проведения занятий и, возможно, дополнительные индивидуальные задания.

В разминку на занятии, в основной части которого должны осваиваться броски и другая борцовская техника повышенной сложности, в обязательном порядке необходимо включать борцовские специально-подготовительные упражнения, акробатические упражнения и приемы самостраховки. При этом все упражнения, особенно сложно-координационные, предварительно должны быть хорошо освоены.

В основной части практического занятия должна соблюдаться строгая дисциплина:

- сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны выполнять упражнения и броски, обозначенные преподавателем и инструктором;

- в процессе отработки техники выполнения боевых приемов борьбы все сотрудники ОВД, курсанты и слушатели должны быть разбиты на пары. Если в спортивном зале не хватает места, то для очередной отработки бросков они могут быть разбиты на тройки или группы по 4–5 человек;

- в процессе отработки техники выполнения бросков все броски выполняются в одну сторону или от середины на край;

- при поточном выполнении бросков необходимо соблюдать достаточный интервал, чтобы не было столкновений;

- после проведения броска ассистент обязан немедленно подняться в стойку;

- не допускается борьба в партере в то время, когда группа отрабатывает бросковую технику в стойке;

- запрещается сидеть на ковре спиной к ассистентам, выполняющим броски и боевые приемы с падением;

- запрещается в процессе отработки занимающимся техники бросков накатывать ассистента на голову и бросать головой в ковер, продолжать выполнение приема, если ассистент находится в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против естественного сгиба сустава и т.д.);

- ассистенту в момент падения в результате проведения броска запрещается упираться в ковер головой или прямой рукой.

В заключение занятия преподавателю или инструктору в обязательном порядке необходимо выяснить у занимающихся, все ли здоровы и не получил ли кто травму. Если таковые есть, их необходимо отправить к врачу и взять на контроль подтвержденный врачом диагноз, процесс лечения и последующей реабилитации.

Помимо представленных выше действий преподавателя и инструктора, обязательных при организации и проведении различных частей практического занятия по освоению техники выполнения боевых приемов борьбы, обеспечение безопасности на занятиях по физической подготовке и в процессе проведения соревнований так же достигается:

- поддержанием дисциплины в процессе проведения занятия или на соревнованиях;

- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки;

- разъяснительной работой среди сотрудников ОВД, курсантов и слушателей о мерах предупреждения травматизма;

- проверкой преподавателем и инструктором готовности мест занятий, исправности оборудования и инвентаря. В частности, при проведении занятий по освоению техники бросков необходимо следить за тем, чтобы покрывка ковра была чистой и туго натянутой (не имела разрывов, складок и т.д.), маты под покрывкой не расходились,

все близлежащие предметы, которые могут представлять опасность для занимающихся, должны быть убраны или закрыты гимнастическими матами;

– обеспечением страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью,

– контролем за соблюдением правил и условий проведения состязаний, за сдачей нормативов, выполнением заданных физических упражнений (приемов);

– учетом соответствия состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников ОВД, курсантов и слушателей содержанию занятия;

– постоянным наблюдением за внешними признаками утомления (табл. 2).

Таблица 2

Внешние признаки утомления

Признаки	Небольшое утомление	Значительное (среднее) утомление	Резкое (большое) утомление
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение (иногда пятнами)	Резкое побледнение, синюшность кожных покровов и слизистых
Потливость	Небольшая потливость (выступление пота на лбу и груди)	Большая потливость верхней половины тела	Потливость всего тела, выделение пота не прекращается
Дыхание	Учащенное, ровное, глубокое	Сильное учащение, периодическое дыхание через рот	Резкое учащение, поверхностное, непрерывное через рот, одышка
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание тела	Резкое покачивание тела, дрожание конечностей, необходимость опоры
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение команд и указаний	Внимание снижено, неточность выполнения команд, ошибки при перемене направления движения	Замедленное выполнение команд; рассеянность, отсутствие интереса, вплоть до апатии
Речь, мимика	Речь отчетливая, мимика обычная	Речь затруднена, выражение лица напряжённое, взгляд вялый	Речь крайне затруднена, выражение лица страдальческое
Самочувствие	Жалоб нет, бодрое состояние	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, шум в ушах	Жалобы на усталость, боль в мышцах, головная боль, жжение в груди, иногда рвота, головокружение

Соблюдение мер личной безопасности сотрудниками ОВД, курсантами и слушателями на занятиях по физической подготовке обеспечивается:

- началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя или инструктора;
- соблюдением личной дисциплины, проявлением собранности и осмотрительности при выполнении заданий;
- овладением приемами самостраховки и страховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных заданий;
- выполнением заданий преподавателя на самоподготовку;
- немедленным сообщением руководителю занятия о плохом самочувствии (получении травмы) на занятии или перед ним;
- знанием и точным соблюдением правил соревнований по видам спорта (упражнениям), включенным в программу;
- уяснением и соблюдением условий выполнения заданий преподавателя или инструктора;
- соблюдением формы одежды и ее подгонкой с учетом места занятия и их содержания.

В целях самостоятельной профилактики травматизма сотрудники ОВД, курсанты и слушатели обязаны:

- систематически посещать занятия по физической подготовке в дни и часы, предусмотренные расписанием, и отрабатывать пропущенные занятия;
- являться на занятия в установленной форме одежды;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовленности;
- повышать уровень своей физической подготовленности, совершенствовать результаты в выполнении контрольных упражнений общей физической подготовки и мастерство в выполнении служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы);
- регулярно выполнять утреннюю физическую зарядку, самостоятельно заниматься физическими упражнениями или посещать занятия в спортивной секции;
- соблюдать меры личной безопасности на занятиях по физической подготовке и в повседневной жизни;
- выполнять указания и рекомендации руководителя занятий;
- соблюдать личную и общественную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- вести здоровый образ жизни;
- активно участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых в подразделении или по линии ОГО ВФСО «Динамо»;

- использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом, как средство активного отдыха и восстановления организма от напряженной умственной работы;
- сдавать в установленные сроки контрольные нормативы по физической подготовке.

**Примерный поурочный план проведения практических занятий
по физической подготовке сотрудников ОВД, курсантов и слушателей
(на этапе формирования специальных базовых двигательных умений и навыков)**

№	Подготовительная часть занятия	Краткое содержание основной части занятия	Методические указания
1	2	3	4
		<i>Темы блока, направленного на формирование ударных двигательных умений и навыков: «Стойки, передвижения, дистанции», «Удары руками» (10 часов)</i>	
1	Построение, ознакомление с целью и задачами темы. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Перестроения.	Боевые стойки – левосторонняя, правосторонняя, фронтальная (рис. 6, 7, 8). Обучение технике выполнения стандартных ударов руками (прямо, сбоку, снизу) на месте из левосторонней и правосторонней стойки (рис. 14, 17, 22–25). Обучение технике стандартных ударов руками в парах на месте (рис. 117)	Группа перестраивается в четыре шеренги. Особое внимание уделить работе ног в процессе выполнения ударов руками. Обратить внимание на соблюдение дистанции
2	Перестроения на месте и в движении, общеразвивающие упражнения	Отработка техники выполнения стандартных ударов руками на месте из левосторонней и правосторонней стойки. Отработка техники ударов руками в парах на месте. Обучение технике передвижения вперед и назад, со сменой и без смены боевой стойки в четырех шеренжном строю (рис. 20, 21) и в парах (рис. 118, 119)	Группа перестраивается в четыре шеренги. Особое внимание уделить работе ног в процессе выполнения ударов руками на месте. Обратить внимание на соблюдение дистанции, работу ног и сохранение равновесия в процессе движения
3	Имитация ударов руками на месте и в движении вперед и назад	Отработка техники ударов руками в парах на месте и в движении из левосторонней и правосторонней стойки. Обучение технике выполнения защиты уклонами и нырками индивидуально и в парах (рис. 43–46)	Выполнять одиночные и двоянные однонаправленные и разнонаправленные удары. Обратить внимание на соблюдение дистанции, работу ног и сохранение равновесия в процессе движения

1	2	3	4
4	Имитация ударов руками на месте с вышагиванием и в движении вперед и назад. Упражнения на развитие гибкости	Отработка техники ударов руками в парах, на месте и в движении, из левосторонней и правосторонней стойки. Обучение технике выполнения защиты уклонями и нырками с ответными контратакующими ударами в парах. Обучение передвижению «челноком» в левосторонней и правосторонней стойке. Бой с тенью	Выполнять одиночные и двучленные однонаправленные и разнонаправленные удары. Обратит внимание на соблюдение дистанции, работу ног и сохранение равновесия в процессе движения
5	Имитация ударов руками на месте с вышагиванием и в движении вперед и назад. Упражнения на развитие гибкости	Отработка техники ударов руками и защиты от них в парах, на месте и в движении, из левосторонней и правосторонней стойки. Бой с тенью. Игра «запятная плечо»	Обратить внимание на соблюдение дистанции, работу ног и сохранение равновесия в процессе выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий. Из положения левосторонней (правосторонней) стойки запяtnать касанием ладони плеча ассистента и за счет передвижения и уклонов не дать ему запяtnать себя
Тема: «Удары ногами» (4 часа)			
6	Имитация ударов руками на месте и в движении вперед и назад. Упражнения на развитие гибкости	Обучение технике ударов ногами – коленом снизу, стопой прямо и подъемом стопы сбоку, из левосторонней и правосторонней стойки, на месте и в движении. Совершенствование техники ударов руками в парах и защиты от них уклонями и нырками. Бой с тенью. Игра «запятная плечо»	Обратить внимание на необходимость соблюдения оптимальной боевой стойки после выполнения ударов ногами. Обратит внимание обоим партнерам на необходимость синхронного переноса центра тяжести тела с одной ноги на другую в процессе выполнения атакующих и защитных действий
7	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости	Отработка техники ударов ногами - коленом снизу, стопой прямо и подъемом стопы сбоку, из левосторонней и правосторонней стойки в парах. Совершенствование техники ударов руками в парах и защиты от них уклонями и нырками. Бой с тенью. Игра «запятная плечо»	Обратить внимание на вынос колена бьющей ноги вперед и необходимость контакта в точке нанесения удара до касания. Фронтальная или выборочная оценка техники выполнения ударов руками

1	2	3	4
	<i>Темы блока, направленного на формирование специальных двигательных умений и навыков:</i> <i>«Болевые приемы в стойке» (16 часов)</i>		
8	Ходьба, бег, удары руками и ногами на месте и в движении	Обучение технике выполнения приема загиб руки за спину «толчком» сзади (рис. 57). Сопровождение ассистента под воздействием болевого приема загибом руки за спину (рис. 53–55)	Группа разбивается на пары. Особое внимание уделить ошибкам, возникающим в процессе освоения приема (рис. 56, 58). Обратить внимание на соблюдение дистанции. Болевой захват отпустить или расслабить после сигнала ассистента голосом «Есть» или похлопывания по телу проводящего прием
9	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в парах, удары руками и ногами на месте и в движении	Совершенствование техники выполнения приема загиб руки за спину «толчком» при подходе сзади. Обучение технике выполнения приемов загиб руки за спину «рывком» (рис. 59), «замком» (рис. 65) и сопровождение под воздействием болевого приема после их проведения	Группа разбивается на пары. Уделить внимание выполнению рациональных захватов при освоении приема (рис. 60, 63). Особое внимание обратить на ошибки, возникающие в процессе освоения данных приемов (рис. 62, 64, 67, 68). Обратить внимание на работу ног проводящего прием при выведении ассистента из равновесия «рывком» и «замком»
10	Бег по пересеченной местности, удары руками и ногами на месте и в движении	Совершенствование техники выполнения приемов загиб руки за спину «рывком», «замком» и «толчком» сзади. Обучение технике выполнения приемов загиб руки за спину «нырком» (рис. 69) и дожимом кисти «под ручку» при подходе сзади (рис. 92)	Группа разбивается на пары. Особое внимание уделить ошибкам, возникающим в процессе освоения приема (рис. 70, 71)

1	2	3	4
11	Бег по пересеченной местности, удары руками и ногами на месте и в движении, бой с тенью	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке при подходе спереди, загиб руки за спину «рывком», «замком», «нырком»; при подходе сзади «толчком» и «под ручку». Обучение технике задержания «рычагом руки через предплечье» (рис. 87) и «рычагом руки через шею» (рис. 89)	Группа разбивается на пары. В процессе совершенствования техники выполнения приема обучаемые должны проговаривать название приема перед его выполнением. Обратить внимание на ошибки, возникающие в процессе освоения приемов (рис. 88, 91)
12	Бег по пересеченной местности, удары руками и ногами на месте и в движении, бой с тенью	Совершенствование техники выполнения ранее изученных болевых приемов в стойке	Группа разбивается на пары. Приемы выполняются сериями по 4-6 повторений на левую и правую руку ассистента. В процессе совершенствования техники выполнения приема обучаемые должны проговаривать название приема перед его выполнением
13	Бег по пересеченной местности, общеразвивающие упражнения в парах, бой с тенью	Совершенствование техники выполнения ранее изученных болевых приемов в стойке, осуществления контроля и сопровождения под воздействием болевого захвата. Обучение технике выполнения приема «рычаг руки внутрь» с переходом на загиб за спину (рис. 72)	Группа разбивается на пары. Приемы выполняются сериями по 4-6 повторений на левую и правую руку ассистента. Обратить внимание на ошибки, возникающие в процессе освоения приемов (рис. 73, 74, 76)
14	Бег по пересеченной местности, общеразвивающие упражнения в парах, бой с тенью	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке. Контроль и сопровождения ассистента под воздействием болевого приема	Группа разбивается на пары. Приемы выполняются сериями по 4-6 повторений на левую и правую руку ассистента. Уделять внимание устранению ошибок
15	Бег по пересеченной местности, общеразвивающие упражнения в парах	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке. Контроль и сопровождение ассистента под воздействием болевого приема. Контроль техники выполнения болевых приемов в стойке и сопровождения ассистента в подконтрольном положении	Группа разбивается на пары. Приемы выполняются сериями по 4-6 повторений на левую и правую руку ассистента. Контроль техники выполнения приема осуществляется преподавателем (инструктором) по 5-ти балльной системе

1	2	3	4
	<i>Темы блока, направленного на формирование борцовских двигательных умений:</i> <i>«Специально-подготовительные упражнения», «Приемы борьбы лежа» (4 часа)</i>		
16	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные подготовительные упражнения в стойке и партере	Изучение техники выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед и назад в группировке; кувырок вперед через левое (правое) плечо; полет-кувырок в длину, в высоту и через препятствие; перевороты боком. Изучение приемов самостраховки при падении вперед, на бок, на спину. Изучение элементов борьбы в партере: удержания и уходы от них	Группа разбивается на несколько подгрупп, в зависимости от возможности места проведения занятий. Акробатические упражнения выполняются поточным методом. Уделить внимание исправлению возможных ошибок. Группа разбивается на пары и отрабатывает приемы самостраховки в парах, поочередно. Объяснить положение удержания верхом, сбоку, поперек, со стороны головы и ног
17	Ходьба, бег различными способами, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные подготовительные упражнения	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование приемов самостраховки при падении вперед, на бок, на спину. Совершенствование техники выполнения удержаний и уходов от них	Акробатические упражнения выполняются поточным методом. Приемы самостраховки совершенствуются в парах через ассистента, стоящего в партере. Объяснить принципы ухода из различных положений удержания. Отработать технику уходов от удержания без сопротивления, в условиях неполного и полного сопротивления
	<i>Темы блока, направленного на формирование борцовских двигательных умений:</i> <i>«Приемы борьбы лежа», «Удушающие приемы», «Специально-подготовительные упражнения» (8 часов)</i>		
18	Общеразвивающие упражнения в движении, специальные подготовительные упражнения в партере. Акробатика и самостраховка	Совершенствование техники выполнения удержаний ассистента в партере сверху и сбоку, уходов от них. Изучение техники выполнения болевого приема – рычаг локтя на руку, захваченную между ног. Борьба в партере	Группа разбивается на пары, приемы выполняются без сопротивления. Вначале выполняются подводящие упражнения, а затем болевой прием в целом. Борьба начинается из исходного положения на коленях, ведется до фиксации ассистента в положении удержания в течение нескольких секунд. Затем борьба начинается снова

1	2	3	4
19	Общеразвивающие упражнения в движениях, специальные подготовительные упражнения в партере. Акробатика и самостраховка	Совершенствование техники выполнения удержаний ассистента в партере сверху и со стороны ног, уходов от них. Совершенствование техники выполнения болевого приема – рычаг локтя на руку, захваченную между ног. Изучение техники проведения различных вариантов болевого приема на руку из положения удержания сбоку. Борьба в партере	Группа разбивается на пары, приемы выполняются поочередно без сопротивления. Следить, чтобы болевой прием выполнялся плавно, без резких усилий. Приемы выполняются из положения удержания с левого и правого бока ассистента. В зависимости от степени сопротивления ассистента показать пять вариантов выполнения болевого приема на руку ассистента
20	Общеразвивающие упражнения в движениях, специальные подготовительные упражнения в партере. Акробатика, самостраховка. Игры в захваты	Совершенствование техники болевых приемов в партере на руку, удержаний и уходов с них. Изучение техники болевого приема на ногу – ущемлением ахиллова сухожилия. Борьба в партере	Группа разбивается на пары, приемы выполняются поочередно без сопротивления. Следить, чтобы болевой прием выполнялся плавно, без резких усилий. Борьба начинается из исходного положения на коленях; разрешается применять все освоенные приемы
21	Общеразвивающие упражнения в движениях, специальные подготовительные упражнения в партере. Акробатика и самостраховка. Игры в захваты	Совершенствование техники болевых приемов в партере на руку и ногу, удержаний и уходов с них. Изучение техники выполнения удушающего захвата из положений: сидя верхом на спине лежащего партнера; лежа на спине, партнер находится сверху и атакует удержанием со стороны ног. Борьба в партере. Контроль техники элементов акробатики и самостраховки при падении	Группа разбивается на пары, приемы выполняются поочередно без сопротивления. Показать способы реанимации при потере ассистентом сознания в результате проведенного удушающего приема. Борьба начинается из исходного положения на коленях, разрешается применять все освоенные приемы. Второй преподаватель оценивает технику выполнения акробатических упражнений и самостраховки при падении

1	2	3	4
	<i>Темы блока, направленного на формирование борцовских двигательных умений и навыков: «Броски», «Приемы борьбы лежа», «Специально-подготовительные упражнения» (28 часов)</i>		
22	Специальные подготавливающие упражнения, акробатика, самостраховка. Игры в захват	Совершенствование приемов борьбы в партере. Стойки и дистанции в обоюдном захвате (103–107). Изучение техники выполнения броска зацеп стопы снаружи (рис. 108, 109). Контроль техники выполнения изученных приемов борьбы в партере	Группа разбивается на пары, приемы выполняются поочередно без сопротивления. Броски выполняются ассистенту, стоящему в левосторонней и правосторонней стойке. Акцентировать внимание на необходимости выполнять страховку ассистента при падении. Второй преподаватель оценивает технику выполнения болевых и удушающих приемов в партере, удержаний и уходов от них
23	Специальные подготавливающие упражнения, акробатика, самостраховка. Игры в захват	Совершенствование техники выполнения броска зацеп стопы снаружи. Изучение техники броска задняя подножка (рис. 110). Борьба в партере	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений в обе стороны. Акцентировать внимание ассистента на обязательном выполнении захватов; необходимости выполнять страховку ассистента при падении. Применяются все изученные приемы
24	Специальные подготавливающие упражнения, акробатика, самостраховка. Игры в захват	Совершенствование техники выполнения броска зацеп стопы снаружи. Обучение технике передвижения в обоюдном захвате с выходом на зацеп вперед стоящей ноги ассистента. Совершенствование техники броска задняя подножка. Борьба в партере	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений в обе стороны. Научить передвигаться вперед и назад, всегда оставаясь в трех опорном положении. Ассистент должен создавать динамический стереотип движения назад. После победы необходимо поменяться партнерами с рядом находящейся парой

1	2	3	4
25	Бег, акробатика, самостраховка, специальные подготовительные упражнения, борьба в партере	Совершенствование техники ранее изученных бросков – зацепа стопой снаружи и броска задняя подножка. Изучение техники выполнения броска через бедро с захватом за пояс ассистента сзади (рис. 112). Учебная борьба в стойке и партере	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений. Акцентировать внимание ассистента на обязательном выполнении захватов, необходимости выполнять страховку ассистента при падении. Борьба по заданию преподавателя
26	Бег, акробатика, самостраховка, специальные подготовительные упражнения, борьба в партере	Совершенствование техники выполнения броска через бедро. Изучение техники выполнения броска через спину с захватом руки ассистента на плечо (рис. 113). Учебная борьба в стойке и партере	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений. Акцентировать внимание ассистента на обязательном выполнении захватов, необходимости выполнять страховку ассистента при падении. Борьба по заданию преподавателя
27	Бег, акробатика, специальные подготовительные упражнения, борьба	Совершенствование техники выполнения броска через бедро и через спину с захватом руки на плечо. Борьба в стойке	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений в удобную сторону. Применяются все изученные приемы
28	Бег, акробатика, самостраховка, специальные подготовительные упражнения, борьба	Совершенствование техники выполнения ранее изученных броска зацеп стопой снаружи, броска задняя подножка, через бедро и через спину с захватом руки на плечо. Учебная борьба в стойке	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений в удобную сторону. Смена выполнения бросков по заданию преподавателя. Борьба по заданию преподавателя
29	Бег, акробатика, самостраховка, специальные подготовительные упражнения, игры в захваты, борьба в партере	Совершенствование техники выполнения ранее изученных броска зацеп стопой снаружи, броска задняя подножка, через бедро и через спину с захватом руки на плечо. Изучение техники выполнения броска захватом двух ног сзади (рис. 114). Контроль техники выполнения изученных бросков	Броски отрабатываются по выбору проводящего прием. Подготовка к контролю техники выполнения изученных бросков. Обратит внимание на выполнение самостраховки при падении вперед. Второй преподаватель оценивает технику выполнения изученных бросков

1	2	3	4
30	Бег, акробатика, самостраховка, специальные подготавливающие упражнения, игры в захваты, борьба в партере	Совершенствование техники выполнения бросков захватом двух ног сзади. Изучение техники выполнения броска захватом двух ног спереди (рис. 111). Учебная борьба в стойке	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений в удобную сторону. Обратить внимание на технику выполнения самостраховки при падении вперед и назад. Борьба по заданию преподавателя
31	Бег, акробатика, самостраховка, специальные подготавливающие упражнения, игры в захваты, борьба в партере	Совершенствование техники выполнения бросков захватом ног спереди и сзади. Совершенствование техники выполнения ранее изученных бросков в сторону, назад и вперед. Борьба в стойке	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений в удобную сторону. Смена выполнения бросков по команде преподавателя. Применяются все изученные приемы
32	Бег, акробатика, самостраховка, специальные подготавливающие упражнения, игры в захваты, борьба в партере	Совершенствование техники выполнения ранее изученных бросков в сторону, назад и вперед. Изучение техники выполнения броска через голову с упором голенью (рис. 115). Учебная борьба в стойке	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями, по выбору проводящего прием. Обратить внимание ассистента на необходимость выполнения двух захватов за куртку. Борьба по заданию преподавателя
33	Бег, акробатика, самостраховка, специальные подготавливающие упражнения, игры в захваты, борьба в партере	Совершенствование техники выполнения ранее изученных бросков в сторону, назад и вперед. Совершенствование техники выполнения броска через голову с упором голенью. Учебная борьба в стойке	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений, по выбору проводящего прием. Все броски выполнять по направлению от середины на край. Борьба по заданию преподавателя

1	2	3	4
34	Бег, акробатика, самостраховка, специальные подготовительные упражнения, игры в захваты, борьба	Совершенствование техники выполнения ранее изученных бросков в сторону, назад и вперед. Борьба в стойке	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений, по выбору проводящего прием. Все броски выполнять по направлению от середины на край. Применяются все изученные приемы
35	Бег, акробатика, самостраховка, специальные подготовительные упражнения, игры в захваты, борьба в партере	Совершенствование техники выполнения ранее изученных бросков в сторону, назад и вперед. Изучение техники выполнения броска через голову с упором стопой (рис. 116). Учебная борьба в стойке	Группа разбивается на пары, броски выполняются сериями по 4–6 повторений, по выбору проводящего прием. Обратить внимание ассистента на необходимость выполнения двух захватов за куртку проводящего прием. Борьба по заданию преподавателя
<i>Темы блока, направленного на формирование ударных двигательных умений и навыков:</i> <i>«Удары руками, ногами», «Защита от ударов руками с выходом на болевой прием в стойке» (10 часов)</i>			
36	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости	Совершенствование техники выполнения серий ударов руками. Обучение технике защиты от ударов руками снизу и сверху подставками с ответными контратакующими ударами. Бой с тенью. Игры в касания (пятнашки) по заданию	Объяснить сущность атаки ударами руками в движении с выходом на дистанцию удара Все защиты выполняются сериями от ударов правой и левой руками
37	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости нижних конечностей	Совершенствование техники выполнения серий ударов руками. Обучение технике защиты от ударов руками прямо и сверху отбивами с ответными контратакующими ударами. Бой с тенью. Игры в касания (пятнашки) по заданию	В процессе отработки и совершенствования приемов, обучающиеся поочередно отрабатывают технику выполнения атакующих ударов и защиты от них. Объяснить необходимость выполнения защиты отбивом с одновременным уходом с линии поражения комплексно (в одно движение)

1	2	3	4
38	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости нижних конечностей	Совершенствование техники выполнения комбинаций ударов руками и ногами. Обучение технике защиты от ударов руками сбоку и наотмашь подставками и нырками с ответными контратакующими ударами. Бой с тенью. Игры в касания (пятнашки) по заданию	В процессе комбинации ударов один из занимающихся отрабатывает комбинации ударов в движении, второй выполняет подставки под удар ладоней, боксерских лап, перчаток или подушек
39	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости нижних конечностей	Совершенствование техники выполнения комбинаций ударов ногами и руками. Совершенствование техники защиты от ударов руками, подставками, отбивами с уходом с линии поражения, уклонами и нырками с выходом на контратакующие удары. Бой с тенью. Игры в касания (пятнашки) по заданию	Объяснить необходимость смены на каждом занятии ассистента для отработки боевых приемов борьбы
40	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости нижних конечностей	Совершенствование техники выполнения серий и комбинаций различных ударов. Совершенствование техники защиты от ударов руками, подставками, отбивами с уходом с линии поражения, уклонами и нырками с выходом на контратакующие удары.	Фронтальная или выборочная оценка техники выполнения ударов и защиты от них.
	Темы блоков, направленных на формирование ударных и специальных двигательных умений и навыков: «Защита от ударов руками с выходом на болевой прием (10 часов)»		
41	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости нижних конечностей	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке загиб руки за спину «рывком» и «рычаг руки внутрь». Обучение технике защиты от ударов руками снизу и сверху подставками с выходом на болевые приемы в стойке. Бой с тенью. Игры в касания (пятнашки) по заданию	Приемы выполняются на левую и правую руку ассистента, не оказывающего сопротивление. Руки ассистента опущены вниз. Объяснить сущность и основные принципы защиты подставками (активная и пассивная подставка)

1	2	3	4
42	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости нижних и верхних конечностей	Совершенствование техники защиты от ударов руками снизу и сверху, подставками, соответственно с выходом на болевой прием в стойке загиб руки за спину «рывком» и «рычаг руки внутрь». Обучение технике защиты от ударов руками сбоку и наотмашь, подставками, с выходом на «рычаг руки внутрь». Игры в касания (пятнашки) по заданию	Обратить внимание на то, что в процессе отработки и совершенствования приемов, обучающиеся поочередно (через 4–6 атак) отрабатывают технику выполнения атакующих ударов и защиты от них с выходом на болевой прием в стойке
43	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости нижних и верхних конечностей	Обучение технике выполнения болевого приема в стойке «рычаг руки наружу» (рис. 77–79). Совершенствование техники защиты от ударов руками, подставками, с выходом на болевой прием в стойке. Обучение технике защиты от ударов руками прямо и сверху, уходом с линии поражения и отбивом атакующей руки ассистента внутрь, с ответным контратакующим ударом	Обратить внимание на различные способы увеличения угла скручивания суставов, атакуемой руки ассистента. Объяснить преимущества и необходимость выполнения защиты уходом с линии поражения и отбивом комплексно (в одно движение)
44	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости нижних и верхних конечностей	Обучение технике защиты от ударов руками прямо и сверху, уходом с линии поражения и отбивом атакующей руки ассистента внутрь, с выходом на «рычаг руки наружу». Совершенствование техники защиты от ударов руками, подставками с выходом на болевые приемы	Объяснить необходимость смены на каждом занятии ассистента для отработки боевых приемов борьбы. Обратить внимание на необходимость выполнения активной подставки
45	Имитация ударов руками и ногами на месте и в движении. Упражнения на развитие гибкости нижних конечностей	Обучение технике защиты от ударов руками прямо и сверху, уходом с линии поражения и отбивом атакующей руки ассистента внутрь, с выходом на загиб руки за спину «нырком». Совершенствование техники защиты от ударов руками, подставками и отбивами с уходом с линии поражения, с выходом на болевые приемы в стойке	Обратить внимание на необходимость приведения атакующей руки ассистента после отбива в положение кулаком вниз одновременно с выходом на дистанцию, позволяющую эффективно выполнить загиб руки за спину «нырком». Фронтально или выборочно оценить технику выполнения ударов и защиты от них

1	2	3	4
	Темы блоков, направленных на формирование ударных и специальных умений и навыков: «Защита от ударов холодным оружием» (10 часов)		
46	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в парах, удары руками и ногами, игры в захваты	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке «рычаг руки внутрь» и «наружу». Обучение технике защиты поставками от удара ножом хватом лезвием от мизинца – сверху, сверху сбоку, сбоку с выходом на болевой прием в стойке	Акцентировать внимание обучаемых на необходимости выполнения активной подставки. При выполнении приема «рычаг руки внутрь» обратить внимание на необходимость плотного захвата плечевого сустава атакуемой руки
47	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в парах, удары руками и ногами, игры в захваты и касания	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке «рычаг руки внутрь» и «рычаг руки наружу». Совершенствование техники выполнения приемов защиты поставками от ударов ножом хватом лезвием от мизинца, с выходом на болевой прием в стойке «рычаг руки внутрь». Обучение технике защиты отбивами от ударов ножом хватом лезвием от мизинца, сверху, с выходом на болевой прием в стойке «рычаг руки внутрь» или «рычаг руки наружу»	Приемы выполняются на левую и правую руку ассистента, не оказывающего сопротивление. Руки ассистента опущены вниз. Обезоруживание выполняется дожимом и скручиванием кисти атакуемой руки ассистента, с небольшим подшагиванием и переносом центра тяжести вперед. В целях экономии времени обезоруживание и подъем ассистента после выполнения приема «рычаг руки наружу» на данном этапе обучения можно не делать. Эти элементы целесообразно отработать позже, когда будут сформированы необходимые умения выполнять защиту и перевода ассистента в партер. Акцентировать внимание на необходимости в момент отбива атакуемой руки ассистента сохранять над ней контроль за счет контакта своей руки, а не захвата, так как захват включает в работу мышцы – антагонисты, что, в свою очередь, мешает выполнить «рычаг руки наружу»

1	2	3	4
48	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в парах, удары руками и ногами, игры в захваты и касания	Совершенствование техники защиты подставками и отбивами от ударов ножом хватом лезвием от мизинца, с выходом на болевой прием в стойке «рычаг руки наружу». Обучение технике выполнения приемов защиты от ударов ножом хватом лезвием от большого пальца, снизу и сбоку подставкой с выходом на болевой прием в стойке «рычаг руки наружу», загиб руки за спину «рывком» и «нырком»	Приемы защиты и выхода на болевой прием выполнять в среднем темпе с фиксацией внимания на сохранение равновесия в опорных точках приема. В целях экономии времени обезоруживание ассистента после выполнения приема загиб руки за спину «рывком» на данном этапе обучения можно не делать
49	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в парах, удары руками и ногами, игры в захваты и касания	Совершенствование техники выполнения приемов защиты от различных ударов ножом хватом лезвием от мизинца и от большого пальца. Обучение технике защиты подставками от ударов ножом хватом лезвием от большого пальца, прямо отбивом, с выходом на болевой прием в стойке «рычаг руки наружу» или «рычаг руки наружу»	Защита выполняется от обусловленной атаки, объявляемой преподавателем или ассистентом, выполняющим защиту. Акцентировать внимание обучаемых на необходимости выполнения ухода с линии поражения.
50	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в парах, удары руками и ногами, игры в захваты и касания	Совершенствование техники защиты подставками и отбивами от ударов ножом хватом лезвием от большого пальца и от мизинца, с различных направлений с выходом на болевой прием в стойке	Защита выполняется от обусловленной атаки, объявляемой преподавателем или ассистентом, выполняющим защиту. Фронтально или выборочно оценить технику выполнения приемов защиты от ударов ножом
	Итоговый контроль на этапе формирования у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей специальных базовых двигательных умений и навыков: уровня развития физических качеств; техники владения боевыми приемами борьбы и специальными двигательными действиями		

**Примерный поурочный план проведения практических занятий по физической подготовке сотрудников ОВД,
выполняющих функции патрульно-постовой службы
(на этапе углубленной базовой специализации двигательных умений и навыков)**

№	Подготовительная часть занятий	Тема, краткое содержание основной части занятия	Оценка занятия	Задания для самостоятельной подготовки
1	2	3	4	5
	Тема 1. Удары и защиты, рекомендованные к применению сотрудниками ОВД, выполняющими функции патрульно-постовой службы (16 часов)			
1	Ходьба, бег различными способами, общеразвивающие упражнения на месте, удары руками на месте – прямо, сбоку и снизу	Совершенствование техники выполнения ударов руками в парах – прямо, сбоку и снизу. Совершенствование техники нанесения ударов в движении вперед и спиной вперед со сменой и без смены боевой стойки. Развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине (мужчины), наклоны туловища вперед из положения лежа на спине (женщины)		Занятие 7. Подготовиться к сдаче контрольного норматива - подтягивание на перекладине (мужчины), наклоны туловища вперед из положения лежа на спине (женщины)
2	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении – прямо, сбоку, снизу и сверху	Совершенствование техники выполнения ударов руками в парах – прямо, сбоку, снизу, сверху и наотмашь. Совершенствование техники защиты от ударов руками уклонками и нырками. Развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине (мужчины), наклоны туловища вперед из положения лежа на спине (женщины)		Занятие 8. Подготовиться к оценке качества выполнения приемов изученных и отработанных на занятиях № 1–7

1	2	3	4	5
3	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении – прямо, сбоку, снизу, сверху и наотмашь	Совершенствование техники выполнения серий различных ударов руками в парах с использованием боксерских снарядов и снаряжения. Совершенствование техники защиты от ударов руками уклонами и нырками с ответными контратакующими ударами. Упражнения, направленные на развитие физических качеств		
4	Ходьба, бег различными способами. Удары руками и ногами на месте и в движении	Совершенствование техники выполнения серий различных ударов руками в парах с использованием боксерских снарядов и снаряжения. Совершенствование техники защиты от ударов руками уклонами и нырками с ответными контратакующими ударами. Упражнения, направленные на развитие физических качеств		
5	Ходьба, бег различными способами. Удары руками и ногами на месте и в движении	Совершенствование техники выполнения комбинаций различных ударов руками и ногами в парах с использованием боксерских снарядов и снаряжения. Совершенствование техники защиты от ударов руками подставками и отбивами с ответными контратакующими ударами руками и ногами. Упражнения, направленные на развитие физических качеств		
6	Ходьба, бег различными способами. Удары руками и ногами на месте и в движении	Совершенствование техники выполнения комбинаций различных ударов руками и ногами в парах с использованием боксерских снарядов и снаряжения. Совершенствование техники защиты от ударов руками подставками и отбивами с ответными контратакующими ударами руками и ногами. Упражнения, направленные на развитие физических качеств		

1	2	3	4	5
7	Ходьба, бег различными способами. Удары руками и ногами на месте и в движении	Совершенствование техники комбинаций ударов руками и ногами в движении с выходом на акцентированный удар, со сменой и без смены боевой стойки, парах и по боксерским снарядам. Совершенствование техники защиты различными способами от ударов руками и ногами с ответными контратакующими ударами руками и ногами. Контрольный норматив: мужчины – подтягивание на перекладине; женщины – наклоны туловища вперед из положения, лежа на спине	Оценка уровня развития физических качеств согласно действующим требованиям	
8	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Удары руками и ногами на месте и в движении	Совершенствование: приемов защиты от ударов руками с ответным контратакующими ударами руками; техники комбинаций ударов руками и ногами в парах и по боксерским снарядам. Фронтальная или выборочная оценка уровня владения техникой выполнения ударов руками и ногами, защитных и контратакующих действий от ударов руками, изученных и отработанных на занятиях № 1–7	Приемы и действия выполняются по требованию инструктора	
Тема 2. Болевые приемы в стойке, рекомендованные к применению сотрудниками ОВД, выполняющими функции патрульно-постовой службы (18 часов)				
9	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Комбинации ударов руками и ногами, защиты от них в движении вперед и назад. Бой с тенью, игры в касания	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке на левую и правую руку: при подходе сзади – загиб руки за спину «толчком»; при подходе спереди – загиб руки за спину «рывком» и «нырком». Обучение комбинациям болевых приемов в стойке – загиб руки за спину «рывком» – загиб руки за спину «нырком» и в обратном направлении (рис. 97, 98). Развитие силовых качеств: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (мужчины и женщины)		Занятие 14. Подготовиться к сдаче контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа

1	2	3	4	5
10	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения Комбинации ударов руками и ногами, защиты от них в движении вперед и назад. Бой с тенью, игры в касания	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке на левую и правую руку: при подходе сзади – загиб руки за спину «толчком»; при подходе спереди – загиб руки за спину «рывком», «нырком» и «замком». Совершенствование техники выполнения комбинация болевых приемов в стойке – загиб руки за спину «рывком» – загиб руки за спину «нырком» и в обратном направлении. Развитие силовых качеств: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины и женщины)		Занятие 15. Подготовиться к оценке качества выполнения приемов изученных и отработанных на занятиях № 9–14
11	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения Комбинации ударов руками и ногами, защиты от них в движении вперед и назад. Бой с тенью, игры в касания	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке на левую и правую руку при подходе спереди – «рычаг руки внутрь» и «рычаг руки наружу». Обучение комбинациям болевых приемов в стойке – «рычаг руки внутрь» – «рычаг руки наружу» и в обратном направлении (рис. 99, 100). Развитие силовых качеств: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (мужчины и женщины)		
12	Бег, общеразвивающие упражнения в движении шагом, упражнения в парах. Прямые удары руками в движении Игры в захваты и касания. Элементы акробатики, самоотраховка.	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке на левую и правую руку при подходе спереди и сзади. Совершенствование техники выполнения комбинация болевых приемов в стойке: – загиб руки за спину «рывком» – загиб руки за спину «нырком» и в обратном направлении; – «рычаг руки наружу» – «рычаг руки наружу» и в обратном направлении. Упражнения на развитие силовых качеств		

1	2	3	4	5
13	Бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения в парах. Элементы акробатики, страховка	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке на левую и правую руку при подходе сбоку – «рычаг руки через предплечье» и «рычаг руки через шею». Совершенствование техники выполнения ранее освоенных комбинаций болевых приемов в стойке. Обучение комбинациям болевых приемов в стойке: загиб руки за спину «рывком» – «рычаг руки наружу» и в обратном направлении; загиб руки за спину «нырком» – «рычаг руки наружу» и в обратном направлении (рис. 95, 96, 101, 102). Упражнения на развитие силовых качеств		
14	Бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения в парах. Элементы акробатики, страховка	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке на левую и правую руку при подходе спереди, сбоку и сзади. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных комбинаций болевых приемов в стойке. Обучение комбинациям болевых приемов в стойке – «рычаг руки через предплечье» – «рычаг руки внутрь». Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины и женщины)	Оценка уровня развития физических качеств согласно действующим требованиям	
15	Бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения в парах. Элементы акробатики, страховка	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в стойке на левую и правую руку при подходе спереди, сбоку и сзади. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных комбинаций болевых приемов в стойке. Фронтальная или выборочная уровня техникой выполнения болевых приемов в стойке и комбинаций из них	Приемы и действия выполняются по требованию инструктора	

1	2	3	4	5
	Тема 3. Броски и специальные борцовские технико-тактические действия, рекомендованные к применению сотрудниками ОВД, выполняющими функции патрульно-постовой службы (14 часов)			
16	Специальные подготовительные упражнения, акробатика, самостраховка. Борьба в партере и игры в захваты	Совершенствование техники выполнения удержаний в партере и уходов от них. Совершенствование техники выполнения бросков: зацеп стоячую снаружи в левую и правую сторону, задняя подножка. Борьба в стойке по заданию (зацепы и подсечки ногами). Упражнения, направленные на развитие физических качеств (мужчины – упражнения с гириями)		Занятие 21. Подготовиться к сдаче контрольного норматива: жим гири (мужчины), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины)
17	Специальные подготовительные упражнения, акробатика, самостраховка. Борьба в партере и игры в захваты	Совершенствование техники выполнения удержаний в партере и уходов от них. Совершенствование техники выполнения бросков: зацеп стоячую снаружи в левую и правую сторону (ассистент принимает положение боевой стойки), задняя подножка. Борьба в стойке по заданию (зацепы и подсечки ногами). Упражнения, направленные на развитие физических качеств		Занятие 22. Подготовиться к оценке качества выполнения приемов изученных и отработанных на занятиях № 16–21
18	Специальные подготовительные упражнения, акробатика, самостраховка. Борьба в партере и игры в захваты	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в партере на руку и ногу. Совершенствование техники выполнения бросков: через бедро и спину с захватом руки на плечо. Борьба в стойке по заданию (за доминирующий захват). Упражнения, направленные на развитие физических качеств		
19	Специальные подготовительные упражнения, акробатика, самостраховка. Борьба в партере и игры в захваты	Совершенствование техники выполнения болевых приемов в партере на руку и ногу. Совершенствование техники выполнения бросков (по выбору): зацеп стоячей, задняя подножка через бедро и спину с захватом руки на плечо. Борьба в стойке по заданию (теснения). Упражнения, направленные на развитие физических качеств		

1	2	3	4	5
20	Специальные подготовительные упражнения, акробатика, самостраховка. Борьба в партере и игры в захваты	Совершенствование техники выполнения удушающих приемов в партере. Совершенствование техники выполнения бросков (по выбору). Обучение техники выполнения защиты от ударов ногой сбоку с выходом на заднюю подножку и прием задержания (рис. 140). Борьба в стойке по заданию (за захват ноги ассистента). Упражнения, направленные на развитие физических качеств		
21	Специальные подготовительные упражнения, акробатика, самостраховка. Борьба в партере и игры в захваты	Совершенствование техники выполнения приемов в партере (по выбору). Совершенствование техники выполнения бросков (по выбору). Обучение техники выполнения защиты от захвата ноги броском через голову с упором голенью. Контрольный норматив: жим гири (мужчины), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины)	Оценка уровня развития физических качеств согласно действующим требованиям	
22	Специальные подготовительные упражнения, акробатика, самостраховка. Борьба в партере и игры в захваты	Совершенствование техники выполнения приемов в партере (по выбору). Совершенствование техники выполнения бросков (по выбору). Фронтальная или выборочная оценка качества техники выполнения бросков, приемов в партере и ков и специальных борцовских упражнений и действий	Приемы и действия выполняются по требованию инструктора	
Тема 4. Приемы защиты от ударов холодным оружием, рекомендованные к применению сотрудниками ОВД, выполняющими функции патрульно-постовой службы (14 часов)				
23	Бег, общеразвивающие упражнения. Удары и защиты на месте и в движении. Игры в касания	Совершенствование техники выполнения приемов защиты подставками от ударов ножом снизу хватом лезвием от большого пальца, с выходом на болевой прием в стойке «рычаг руки внутрь», загиб руки за спину «рывком» и «нырком»; от удара сбоку с выходом на «рычаг руки внутрь». Развитие быстроты и ловкости, челночный бег 10х10 м		Занятие 29. Подготовиться к оценке качества выполнения приемов изученных и отработанных на занятиях № 23–28

1	2	3	4	5
24	Бег, общеразвивающие упражнения. Удары и защиты на месте и в движении. Игры в касания	Совершенствование техники выполнения приемов защиты подставками от ударов ножом снизу хватом лезвием от большого пальца, с выходом на болевой прием в стойке «рычаг руки внутрь» и «рычаг руки наружу», загиб руки за спину «рывком» и «нырком»; от удара сбоку с выходом на «рычаг руки внутрь». Развитие быстроты и ловкости, челночный бег 10х10 м		Занятие 28. Подготовиться к сдаче контрольного норматива: челночный бег 10х10 м (мужчины и женщины)
25	Бег, общеразвивающие упражнения. Удары и защиты на месте и в движении. Игры в касания	Совершенствование техники выполнения приемов защиты от ударов ножом, хватом лезвием от большого: тычком с выходом на болевой прием в стойке «рычаг руки внутрь» и «рычаг руки наружу»; от ударов снизу и сбоку с выходом на прием задержания (по выбору занимающегося сотрудника). Развитие быстроты и ловкости, челночный бег 10х10 м		
26	Бег, общеразвивающие упражнения. Удары и защиты на месте и в движении. Игры в касания	Совершенствование техники выполнения приемов защиты от ударов ножом, хватом лезвием от мизинца, сверху и наотмашь, подставками и отбивами, с выходом на болевой прием в стойке «рычаг руки внутрь» и «рычаг руки наружу». Развитие быстроты и ловкости, челночный бег 10х10 м		
27	Бег, общеразвивающие упражнения. Удары и защиты на месте и в движении. Игры в касания	Совершенствование техники выполнения приемов защиты от ударов ножом, хватом лезвием от мизинца, сверху и наотмашь, подставками и отбивами, с выходом на болевой прием в стойке (по выбору занимающегося сотрудника). Развитие быстроты и ловкости, челночный бег 10х10 м		
28	Бег, общеразвивающие упражнения. Удары и защиты на месте и в движении.	Совершенствование техники выполнения приемов защиты от ударов ножом с различных направлений, подставками и отбивами, с выходом на прием задержания (по выбору занимающегося сотрудника), на левую и правую руку. Контрольный норматив, челночный бег 10х10 м	Оценка согласно действующих требований	

1	2	3	4	5
29	Бег, общеразвивающие упражнения. Удары и защиты на месте и в движении. Игры в касания	Совершенствование техники выполнения приемов защиты от ударов ножом с выходом на прием задержания (по выбору занимающегося сотрудника), на левую и правую руку. Фронтальная или выборочная оценка техники выполнения приемов защиты от ударов ножом	Приемы и действия выполняются по требованию инструктора	
	Тема. 5. Приемы освобождения от захватов и обхватов, рекомендованные к применению сотрудниками ОВД, выполняющими функции патрульно-постовой службы (12 часов)			
30	Ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения. Игры в захваты и теснения	Обучение технике выполнения приемов освобождения от захватов за руки, выкручиванием в сторону больших пальцев с последующей контратакой ударами руками и ногами. Развитие быстроты, бег 100 м		Занятие 35. Подготовиться к оценке качества выполнения приемов изученных и отработанных на занятиях № 30-34
31	Ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения. Игры в захваты и теснения	Совершенствование техники выполнения приемов освобождения от захватов за руки, выкручиванием в сторону больших пальцев с последующей контратакой ударами руками и ногами, выходом на болевой прием в стойке (по выбору занимающегося сотрудника). Обучение технике выполнения приемов освобождения от захватов за одежду на груди и шее при подходе спереди. Развитие быстроты бег, 100 м		Занятие 34. Подготовиться к сдаче контрольного норматива, бег 100 м (мужчины и женщины)
32	Ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения. Игры в захваты и теснения	Совершенствование техники приемов освобождения от захватов за руки, одежду на груди и шее с последующей контратакой ударами руками и ногами, выходом на болевой прием в стойке (по выбору занимающегося сотрудника). Развитие быстроты, бег 100 м		

1	2	3	4	5
33	Ходьба, бег различными способами. Общие развивающие упражнения. Игры в захваты и теснения	Совершенствование техники выполнения приемов освобождения от захватов за руки, одежду на груди и шею с последующей контратакой ударами руками и ногами, выходом на болевой прием в стойке (по выбору занимающегося сотрудника). Обучение технике выполнения приемов освобождения от захватов сзади: шей плечом и предплечьем, плеча правой или левой рукой. Развитие быстроты, бег 100 м		
34	Ходьба, бег различными способами. Общие развивающие упражнения. Игры в захваты и теснения	Совершенствование техники выполнения приемов освобождения от захватов спереди и сзади (по выбору занимающегося сотрудника). Обучение технике выполнения приемов освобождения от обхватов туловища спереди и сзади с руками и без рук. Контрольный норматив, бег на 100 м	Оценка согласно действующих требований или по соревновательному принципу	
35	Ходьба, бег различными способами. Общие развивающие упражнения. Игры в захваты и теснения	Совершенствование техники выполнения приемов освобождения от захватов и обхватов спереди и сзади (по выбору занимающегося сотрудника). Фронтальная или выборочная оценка техники выполнения приемов защиты от захватов и обхватов спереди и сзади	Приемы и действия выполняются по требованию инструктора	
Тема 6. Упреждающие действия при угрозе огнестрельным оружием и попытке завладеть оружием, рекомендованные к применению сотрудниками ОВД, выполняющими функции патрульно-постовой службы (10 часов)				
36	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Общие развивающие упражнения в парах.	Обучение технике выполнения приемов и упреждающих действий при угрозе пистолетом спереди и попытке завладеть оружием из штатной кобуры при подходе спереди, с последующим переходом на болевой прием в стойке. Развитие выносливости, бег 1000 м		Занятие 39. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на выносливость

1	2	3	4	5
37	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Обще-развивающие упражнения в парах.	Совершенствование техники выполнения приемов и предупреждающих действий при угрозе пистолетом спереди и попытке завладеть оружием из штатной кобуры при подходе спереди, с последующим переходом на болевой прием в стойке. Обучение технике выполнения приемов и предупреждающих действий при угрозе пистолетом сзади и попытке завладеть оружием из штатной кобуры при подходе сзади и сбоку. Развитие выносливости, бег 1000 м		Занятие 40. Подготавливается к оценке качества выполнения приемов изученных на занятиях № 36-39.
38	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Обще-развивающие упражнения в парах.	Совершенствование техники выполнения приемов и предупреждающих действий при: угрозе пистолетом спереди и сзади; попытке завладеть оружием из штатной кобуры при подходе спереди, сбоку и сзади с последующим переходом на болевой прием в стойке. Развитие выносливости, бег 1000 м		
39	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Обще-развивающие упражнения в парах.	Совершенствование техники выполнения приемов и предупреждающих действий при: угрозе пистолетом спереди и сзади; попытке завладеть оружием из штатной кобуры при подходе спереди, сбоку и сзади с последующим переходом на болевой прием в стойке. Обучение технике выполнения приемов при угрозе ружьем спереди и сзади. Контрольный норматив, бег 1000 м	Оценка согласно действующих требований или по соревновательному принципу	
40	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Обще-развивающие упражнения в парах.	Совершенствование техники выполнения приемов и предупреждающих действий при: угрозе оружием с длинным и коротким стволом спереди и сзади; попытке завладеть оружием из штатной кобуры с последующим переходом на болевой прием в стойке. Фронтальная или выборочная оценка техники выполнения приемов и предупреждающих действий при угрозе оружием и попытке завладеть оружием из штатной кобуры	Приемы и действия выполняются по требованию инструктора	

1	2	3	4	5
	Тема 7. Приемы применения специальных средств и табельного оружия сотрудниками ОВД, выполняющими функции патрульно-постовой службы при пресечении нападений, активного и пассивного неповиновения правонарушителей (10 часов)			
41	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Общие развивающие упражнения в парах	Совершенствование приемов защиты от ударов ножом с выходом на болевой прием в стойке, скрывание наручниками. Обучение технике выполнения приемов защиты подставками и отбивами с помощью палки специальной от различных ударов руками и ногами, с последующими контратакующими ударами палкой специальной		В процессе самостоятельных занятий продолжать развивать или поддерживать на достигнутом уровне индивидуальные показатели физических качеств
42	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Общие развивающие упражнения в парах	Совершенствование приемов защиты от ударов ножом с выходом на болевой прием в стойке, скрывание наручниками. Совершенствование техники выполнения приемов защиты подставками и отбивами с помощью палки специальной от различных ударов ножом, с последующими контратакующими ударами палкой специальной		Занятие 45. Подготовиться к оценке качества выполнения приемов изученных и отработанных на занятиях № 41-44
43	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Общие развивающие упражнения в парах	Совершенствование техники выполнения приемов защиты подставками и отбивами с помощью палки специальной от различных ударов, ногой и ножом, с последующими контратакующими ударами палкой специальной. Обучение приемам защиты от различных способов нападения с ответной контратакой ударами руками и ногами, с последующим разрывом дистанции, извлечением табельного оружия и изготовке его к боевому применению. Досмотр под угрозой применения табельного оружия		

1	2	3	4	5
44	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Общие развивающие упражнения в парах	Совершенствование техники выполнения приемов защиты подставками и отбивками с помощью палки специальной от различных рукой, ногой и ножом, с последующими контратакующими ударами палкой специальной. Совершенствование техники выполнения приемов защиты от различных способов нападения с ответной контратакой ударами руками и ногами, с последующим разрывом дистанции, извлечением табельного оружия и подготовке его к боевому применению. Досмотр под угрозой применения табельного оружия		
45	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Общие развивающие упражнения в парах	Совершенствование техники выполнения приемов защиты подставками и отбивками с помощью палки специальной от различных рукой, ногой и ножом, с последующими контратакующими ударами палкой специальной. Совершенствование техники выполнения приемов защиты от различных способов нападения с ответной контратакой ударами руками и ногами, с последующим разрывом дистанции, извлечением табельного оружия и подготовке его к боевому применению. Досмотр под угрозой применения табельного оружия Фронтальная или выборочная оценка по пройденной теме	Приемы и действия выполняются по требованию инструктора	
Тема 8. Приемы помощи и взаимопомощи, рекомендованные к применению сотрудниками ОВД, выполняющими функции патрульно-постовой службы (10 часов)				
46	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на месте и в движении. Общие развивающие упражнения в парах	Обучение технико-тактическим действиям при совместном задержании правонарушителя. Совершенствование силы и точности нанесения различных ударов руками ногами и головой по боксерским снарядам. Учебные спарринги с использованием ударной техники руками и ногами		Подготовиться к контролю уровня развития физических качеств и владения техникой боевых приемов борьбы

1	2	3	4	5
47	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на и ногами. Общеразвивающие упражнения в парах	Совершенствование технико-тактических действий при совместном задержании правонарушителя. Совершенствование силы и точности нанесения различных ударов руками ногами и головой по боксерским снарядам. Учебные спарринги с использованием ударной техники руками и ногами		
48	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на и ногами. Общеразвивающие упражнения в парах	Обучение технико-тактическим действиям при оказании помощи сотруднику или гражданину, попавшему в тяжелое положение. Совершенствование силы и точности нанесения различных ударов руками ногами и головой по боксерским снарядам. Учебные спарринги с использованием ударной техники руками и ногами		
49	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на и ногами. Общеразвивающие упражнения в парах	Совершенствование технико-тактических действий при оказании помощи сотруднику или гражданину, попавшему в тяжелое положение. Совершенствование силы и точности нанесения различных ударов руками ногами и головой по боксерским снарядам. Учебные спарринги с использованием ударной техники руками и ногами		
50	Ходьба, бег различными способами. Удары руками на и ногами. Общеразвивающие упражнения в парах	Совершенствование технико-тактических действий при оказании помощи сотруднику или гражданину, попавшему в тяжелое положение; совместном задержании правонарушителя. Совершенствование силы и точности нанесения различных ударов руками ногами и головой по боксерским снарядам.		
	Итоговый контроль на этапе углубленного совершенствования у сотрудников ИПС базовых двигательных умений и навыков: уровня развития физических качеств; техники владения боевыми приемами борьбы и специальными двигательными действиями			

Список используемой литературы

1. Акопов, А.А. Боевые приемы самбо: учеб.-метод. пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. А.А. Акопов, К.М. Ваширин. – М.: Тип. им. Воровского, 1970. – 196 с.
2. Алексеев, К. Запрещенные приемы самозащиты / К. Алексеев. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2010. – 190 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо: учеб. пособие / В.М. Андреев. – М.: ФиС, 1967. – 69 с.
4. Андрейчук, В.И. Как себя защитить / В.И. Андрейчук. – Л.: ГДОИФК совместно с СП «Нордимамент», 1990. – 144 с.
5. Анохин, П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности: избр. тр. / П.К. Анохин // АН СССР, отделение физиологии. – М.: Наука, 1979. – 454 с.
6. Ахматгатин, А.А. Методика обучения ударам и защитным действиям курсантов образовательных организаций системы МВД России: учеб. пособие / А.А. Ахматгатин, С.А. Гальцев, Т.Д. Кельдасов. – 2-е изд., испр. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – 114 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.
8. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
9. Булычев, А.И. Бокс: учеб. пособие для секций коллективов физической культуры / А.И. Булычев. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 200 с.
10. Бурцев, Г.А. Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев [и др.]. – М.: Военное изд-во, 1992. – 208 с.
11. Витютнев, Е.Е. Классификация боевых приемов раздела физической подготовки сотрудников ОВД и ведущие физические качества, обуславливающие их выполнение в служебной деятельности / Е.Е. Витютнев, К.Ю. Чернышенко. // Физическая культура, спорт. Серия: наука и практика – 2013. – № 3. – С. 28 – 32.
12. Волков, В.П. Курс самозащиты без оружия «Самбо» / В.П. Волков. – М., 1940. – 272 с.
13. Ворожцов, М.А. Тактика применения физической силы, боевых приемов борьбы при задержании правонарушителей в ограниченном пространстве (помещении, общественном транспорте, местах массового скопления людей): учеб.-метод. пособие / М.А. Ворожцов [и др.]. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2007. – 55 с.
14. Глубокий, В.А. Обоснование действий сотрудников полиции, связанных с защитой от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами / В.А. Глубокий // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 20018. – №2 (31). – С. 85 – 89.
15. Горелик, А.В. К вопросу о специфике полицейской ударной техники выполнения боевых приемов борьбы / А.В. Горелик, В.Г. Гуралев // Педагогические науки – 2018. – № 14. – С. 16 – 17.

16. Градополов, К.В. Бокс. – М.: ФиС, 1951. – 430 с.
17. Гретчин, Р.Н. Повышение эффективности процесса формирования профессионально-прикладных умений и навыков сотрудников ОВД на основе оптимизации средств и методов физической подготовки : метод. рек. / Р.Н. Гретчин, С.О. Цекунов; Дальневост. юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2014. – 32 с.
18. Гулевич, Д.И. Борьба самбо: метод. пособие / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. – М.: Воениздат, 1968. – 174 с.
19. Дзю-до / сокр. пер. с яп. В.И. Силина. – М.: ФиС, 1977. – 104 с.
20. Дудчик, В.И. Правовые основы применения сотрудниками полиции приемов рукопашного боя, его роль и значение в формировании готовности к профессиональной деятельности / В.И. Дудчик, В.А. Торопов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России – 2016. – №3 (71). – С. 153 – 156.
21. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.
22. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А.В. Еганов. – Челябинск: Урал ГУФК, 2008. – 282 с.
- 23.9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: ФиЗ, 1966. – 200 с.
24. Зациорский, В.М. Спортивно-техническое мастерство / Биомеханика / В.М. Зациорский; под общ. ред. Д.Д. Донского, В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1979. – 288 с.
25. Калашников, К.П. Формирование тактических умений применения ударов и бросков у курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.П. Калашников. – М., 2018. – 25 с.
26. Каплунов А.И. О правовой основе применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Актуальные проблемы административного и административно-процессуального права: материалы ежегодной всероссийской науч.-практ. конф. – СПб., 2013. – С. 3 – 11.
27. Коваленко, Г.П. Боевое самбо: техника, тактика и правомерность применения: учеб. пособие. – Минск: МВШ МВД СССР, 1987. – 64 с.
28. Колмыков, С.В. Основы индивидуальной подготовки спортсменов - единоборцев / С.В. Колмыков. – Улан-Удэ: Бурятское кн. из-во, 1994. – 142 с.
29. Коломиец, В.В. Физическая готовность к профессиональной деятельности сотрудников ДПС России / В.В. Коломиец // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 60 – 63.
30. Колухов, В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учеб. пособие. / В.Г. Колухов. – М.: ЦОКР МВД России, 2006. – 136 с.
31. Кононов, Э.А. Применение физической силы сотрудниками полиции: учеб.-практ. пособие / Э.А. Кононов, Р.Н. Гретчин, С.О. Цекунов; Дальневост. юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2015. – 79 с.

32. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учеб. / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

33. Кузнецов, С.В. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы: учеб.-метод. пособие / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков. – Н. Новгород: Нижегородская акад. МВД России, 2017. – 65 с.

34. Кулешов, А.С. Самозащита без оружия: учеб. пособие для учеб. зав. органов внутренних дел / А.С. Кулешов, В.И. Чернышов, Н.Н. Маргацкий, С.Н. Федоткин. – Рязань: Рязанская высшая школа МВД России, 1991. – 133 с.

35. Кустов, А.Н. Прикладная подготовка самбистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Кустов. – М., 1988.

36. Кшевин, В.С. Развитие специальных скоростно-силовых качеств при ударах руками: метод. рек. / В.С. Кшевин, В.С. Лаптенков. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2003. – 28 с.

37. Кшевин, В.С. Физическая подготовка: учеб. пособие / В.С. Кшевин [и др]. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. – 288 с.

38. Лавров, В.Н. Боевые приемы борьбы: учеб.-метод. пособие для сотрудников ОВД / В.Н. Лавров. – Н. Новгород: Нижегородская высшая школа МВД РФ, 1994. – 58 с.

39. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1978. – 304 с.

40. Лигута, В.Ф. Ударные приемы в профессиональной деятельности сотрудников ОВД / В.Ф. Лигута, П.В. Пугач // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сб. материалов XVIII науч.-практ. конф. (24 июня 2010 г.): в 2 ч. Ч. 2 / Орловский юрид. ин-т МВД России. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. – С. 47 – 49.

41. Лигута, В.Ф. Характеристика ударных приемов и особенности их использования в профессиональной деятельности сотрудников ОВД / В.Ф. Лигута, П.В. Пугач // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIV науч. конф. / отв. ред. Д.В. Чилигин. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2011. – С. 249 – 252.

42. Лигута, В.Ф. Исследование силы прямого удара в полной боксерской стойке на средней дистанции у курсантов Дальневосточного юридического института МВД России / В.Ф. Лигута, П.В. Пугач // Физическая культура и спорт как фактор адаптации специалистов к различным условиям профессиональной деятельности: сб. материалов межвуз. науч.-практ. конф. (1–2 октября 2010 г.) / под ред. В.А. Серебрянникова, В.Ф. Лигуты, В.В. Мороза. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2011. – С. 73 – 75.

43. Лигута, В.Ф. Особенности организации и проведения физической подготовки сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников // Вестник Дальневосточного юридического института МВД России. – 2014. – № 4 (29). – С. 53 – 60.

44. Лигута, В.Ф. Практика применения ударов руками и защиты от них сотрудниками полиции дорожно-патрульной службы МВД России при выполнении оперативно-служебных задач / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, В.С. Кшевин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 106 – 111.

45. Лигута, В.Ф. Практика применения болевых приемов в стойке сотрудниками ДПС в процессе выполнения оперативно-служебных задач / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, В.С. Кшевин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 187 – 191.

46. Линниченко, А.Н. Боевая подготовка работников служб безопасности / А.Н. Линниченко, О.Ю. Захаров. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 352 с.

47. Литвин, Д.В. Формирование профессиональных компетенций сотрудников полиции в области применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в процессе профессионального обучения (первоначальной подготовки): структура, содержание, этапы: учеб.-метод. пособие / Д. В. Литвин, А. И. Кузнецов, Р.С. Ахметов. – Краснодар: Краснодарский ун-т МВД России, 2016. – 96 с.

48. Лукашов, М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 160 с.

49. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

50. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В. Медведь, Е.И. Кочурко. – Мн.: Полымя, 1985. – 144 с.

51. Медников А.Б. Функциональная асимметрия в системе специальных способностей курсантов // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. материалов I междунар. науч.-практ. конф. (17-19 октября 2013 г.) / Дальневост. юрид. ин-т МВД РФ. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД РФ, 2013. – С. 162 – 165.

52. Мертенс Норбет. Самооборона – для женщин / пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 143 с.

53. Миллер, Д. Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукурурю / Д. Миллер. – Мн.: Харвест, 1997. – 304 с.

54. Михалев, А.И. Умей защитить себя: пособие для самост. изучения приемов самбо / А.И. Михалев. – М.: Тип. НИИ «Геодезия», 1992. – 56 с.

55. Михеев, П.П. Самозащита без оружия / П.П. Михеев. – Брянск: Смоленский ГИФКиС, 1993. – 136 с.

56. Мороз, В.В. Болевые приемы борьбы стоя: приемы задержания и сопровождения: метод. рек. / В.В. Мороз, Ч-Д.М. Гомбоев, Н.А. Мудренко. – Хабаровск: Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 1988. – 32 с.

57. Мороз, В.В. Приемы борьбы стоя и лежа: учеб. пособие / В.В. Мороз. – Хабаровск: Высшая школа МВД РФ, 1996. – 48 с.

58. Мороз, В.В. Основы технико-тактических действий сотрудников органов внутренних дел при совершенствовании боевых приемов борьбы: учеб. пособие / В.В. Мороз, В.А. Серебрянников. – Хабаровск: Дальневост. юрид. и-ут МВД России, 2005. – 64 с.

59. Мороз, В.В. Основы технико-тактических действий при выполнении приемов рукопашного боя сотрудниками оперативных подразделений специального назначения органов наркоконтроля: учеб-метод. пособие / В.В. Мороз, С.С. Барченко, В.А. Серебрянников – Хабаровск: ДВИПК ФСКН России, 2013. – 85 с.

60. О внесении изменений в Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденный приказом МВД России от 5 мая 2018г. № 275: приказ МВД России от 14 января 2020 г. № 8.

61. О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и то 23 ноября 2017 г. № 880: приказ МВД России от 27 июля 2020 г. № 522.

62. О мерах по совершенствованию физической подготовки личного состава органов внутренних дел: приказ МВД СССР от 18 июля 1989 г. № 136.

63. О мерах по обеспечению сохранности вооружения, повышению уровня огневой и физической подготовки: приказ МВД России от 31 марта 1994 г. № 1/1284.

64. О полиции: федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ [Электронный ресурс] // URL: <http://dokipedia.ru/document/5273681> (дата обращения: 01.06.2020).

65. О применении судами законодательства о необходимой обороне и причинении вреда при задержании лица, совершившего преступление: постановление Пленума Верховного Суда Российской Федерации от 27 сентября 2012 г. № 19.

66. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава органов внутренних дел: приказ МВД СССР от 29 июля 1986 г. № 145.

67. Об организации профессиональной подготовки личного состава органов внутренних дел: приказ МВД России от 10 июля 1991 г. № 110.

68. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 29 июня 1996 г. № 412.

69. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025 дсп. (приказ утратил силу приказ МВД России от 23 августа 2017 г. № 665 «О признании утратившими силу отдельных положений Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 13 ноября 2012 г. 1025 дсп»).

70. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

71. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

72. Овчинников, В.А. Физическая подготовка / В.А. Овчинников, В.С. Якимовец: учеб. – Волгоград: ВА МВД России, 2014. – 552 с.

73. Овчинников, В.А. Совершенствование методики обучения сотрудников органов внутренних дел России технике ударов и защита от

них / В.А. Овчинников [и др.] // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2017. – №2 (41). – С. 119 – 123.

74. Овчинников, В.А. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел технике ударов руками и ногами в рамках проведения секционных занятий по рукопашному бою в высших образовательных организациях МВД России / В.А.Овчинников [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №10 (152) – С. 172 – 175.

75. Организация и методика проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России: учебное пособие / Е.В.Панов [и др.]; отв. ред. Е.В. Панов. – М.: ДКО МВД России, 2009. – 408 с.

76. Ощепков, В.С. Дзюу-до: сборник материалов по учебным дисциплинам ГЦИФК 1932–1933 уч. г. / В.С. Ощепков. – М.: ОГИЗ; Физкультура и туризм, 1934. – 61 с.

77. Павленко, А.В. Варианты прямого удара рукой в контексте особенностей биомеханической структуры боксера / А.В. Павленко, А.А. Герасимов, А.В. Зимин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №10 (152) – С. 179 – 181.

78. Панов, Е.В. Организация и методика проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России: учеб. пособие / отв. ред. Е.В. Панов. – М.: ДКО МВД России, 2008. – 418 с.

79. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо: учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович. – Пермь: Урал Пресс Лтд, 1993. – 306 с.

80. Петров, М. Специальные приемы рукопашного боя: практ. пособие / М. Петров. – Минск: Книжный дом, 2008. – 288 с.

81. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.

82. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоровье, 1980. – 284 с.

83. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986.

84. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

85. Примерная программа по физической подготовке начальствующего (офицерского) состава главных управлений, управлений и отделов МВД СССР, МВД союзных и автономных республик УВД краев и областей. – М.: ГУВиКВ МВД России, 1957. – 144 с.

86. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. – М.: ЦОКР МВД России, 2005. – 41 с.

87. Примерная программа дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. – М.: ДГСК МВД России, 2011. – 22 с.

88. Разумовский, Ф. Женская самооборона / Ф. Разумовский. – СПб.: Издат. дом «Нева»; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1999. – 207 с.

89. Ревизонский, И.В. Удары и защита от ударов невооруженного противника / И.В. Ревизонский // Часть 1. Удары руками, ногами и головой: учеб.-метод. пособие. – Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2008. – 123 с.

90. Рыбалко, В.Е. Обучение сотрудников полиции алгоритму действий в типичных и нестандартных ситуациях по задержанию и нейтрализации преступника: учеб.-метод. пособие / В.Е. Рыбалко, О.Н. Стрига. – Краснодар: Краснодарский ун-т МВД России, 2016. – 26 с.

91. Рямова, К.А. Средства и методы обучения ударной технике курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на практических занятиях по физической подготовке: учеб.-метод. пособие / К.А. Рямова, С.В. Кузнецов, Е.О. Иванов. – Екатеринбург: Уральский юрид. ин-т МВД России, 2018. – 32 с.

92. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

93. Серебрянников, В.А. Методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России: учеб.-метод. пособие. / В.А. Серебрянников, В.П. Усенко. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2002. – 96 с.

94. Серебрянников, В.А. Оптимизация учебного процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Серебрянников. – М.: Московский ун-т МВД России, 2003. – 24 с.

95. Серебрянников, В.А. Оптимизация учебного процесса по профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России: моногр. / В.А. Серебрянников. – Дальневост. юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск, 2007. – 91 с.

96. Серебрянников, В.А. Приемы выполнения ударной техники при задержании в условиях ограниченного пространства: метод. рек. / сост.: В.А. Серебрянников и др. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2012. – 28 с.

97. Серебрянников, В.А. Физическая подготовка: учеб. пособие / В.А. Серебрянников [и др.]; под. ред. В.А. Серебрянникова, В.С. Кшевина; Дальневост. юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2014. – 292 с.

98. Серебрянников, В.А. Анализ факторов, определяющих эффективность процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.А. Серебрянников, В.В. Мороз // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сб. ст. / редкол. : С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. – С.101 – 105.

99. Серебрянников, В.А. О необходимости разработки современной концепции физической подготовки сотрудников ОВД / В.А. Серебрянников, Н.А. Мудренко, А.В. Сторожук // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII междунар.

науч.-практ. конф.: в 2 т. Т. I. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 249 – 255.

100. Серебрянников, В.А. Физическая подготовка (практический раздел): учеб. пособие для курсантов и слушателей образоват. организаций МВД России / В.А. Серебрянников [и др.]; под. ред. В.А. Серебрянникова; Дальневост. юрид. ин-т МВД РФ. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД РФ, 2016. – 241 с.

101. Серебрянников, В.А. Анализ состояния физической подготовленности слушателей заочного обучения ДВЮИ МВД России / В.А. Серебрянников, В.Ф. Лигута // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сб. ст. / под ред. С.Н. Баркалова, А.В. Алдошина. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. – С. 156 – 159

102. Серебрянников, В.А. Методика применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в условиях ограниченного пространства: учеб.-метод. пособие / В.А. Серебрянников [и др.]; Дальневост. юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2017. – 128 с.

103. Серебрянников, В.А. Организация и методика проведения различных видов практических занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : метод. рек. / В.А. Серебрянников, Н.А. Мудренко, В.В. Макашин ; Дальневосточный юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2017. – 84 с.

104. Серебрянников, В.А. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников начальствующего состава органов внутренних дел / В.А. Серебрянников, В.Ф. Лигута, Н.А. Мудренко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сб. ст. / под ред. С.Н. Баркалова, А.В. Алдошина. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. – С. 156 – 159.

105. Серебрянников, В.А. Основа формирования у сотрудников полиции базовых умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы / В.А. Серебрянников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175) – С. 261 – 266.

106. Серебрянников, В.А. О необходимости единого подхода к процессу обучения сотрудников полиции специальным двигательным умениям и навыкам / В.А. Серебрянников, М.В. Крысин, Н.А. Мудренко // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы науч.-практ. конф. (18 мая 2019). – Сибирский юрид. ин-т МВД России, 2019. – С. 125 – 130

107. Серебрянников, В.А. Болевые приемы в стойке как важнейший компонент специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.А. Серебрянников, К.Ю. Горин // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. ст. VI всерос. науч.-практ. конф. – Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2019. – С. 169–176.

108. Серебрянников, В.А. К вопросу об особенностях методики формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе мно-

голетней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.А. Серебрянников, В.С. Кшевин // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сб. ст. VI всерос. науч.-практ. конф. – Дальневост. юрид. ин-т МВД России, 2019. – С. 161–169.

109. Серебрянников, В.А. Методика многолетней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России : удары руками и защита от них : учеб.-метод. пособие / В.А. Серебрянников [и др.]; Дальневост. юрид. ин-т МВД РФ. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД РФ, 2019. – 138 с.

110. Серебрянников, В.А. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России технике болевых приемов в стойке : учеб.-метод. пособие / В.А. Серебрянников [и др.]; Дальневост. юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2020. – 132 с.

111. Серебрянников, В.А. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России броскам : учеб.-метод. пособие / В.А. Серебрянников [и др.]; Дальневост. юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2020. – 136 с.

112. Соловей, Ю.П. Некоторые правовые вопросы применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия / Ю.П. Соловей // Проблемы права. – Челябинск, 2012. – № 1. – С. 136 – 141.

113. Соловей, Ю.П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы / Ю.П. Соловей // Административное право и процесс. – 2012. – № 7. – С. 2 – 7.

114. Сорванов, В.А. Борьба самбо: 112 уроков для начинающих: учеб.-метод. пособие / В.А. Сорванов. – Владивосток: ДВПИ им. В.В. Куйбышева, 1973. – 28 с.

115. Сорванов, В.А. Методические указания по вопросам обучения в борьбе самбо / В.А. Сорванов. – Владивосток: ДВПИ им. В.В. Куйбышева, 1981. – 107 с.

116. Спортивная борьба: учеб. пособие для тех. ин-тов физ. культ. (пед. фак.) / под ред. Г.С. Туманяна. – М.: ФиС, 1985. – 144 с.

117. Сто уроков борьбы самбо. – изд. 3-е, испр., доп. / под ред. Е.М. Чумакова – М.: ФиС, 1988. – 304 с.

118. Тамамян, С.Ц. Самозащита без оружия (боевой раздел): учеб.-нагляд. пособие / С.Ц. Тамамян, С.Н. Федоткин, В.И. Чернышов. – Вильнюс: Вильнюсская средняя школа милиции МВД СССР, 1986. – 30 с.

119. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

120. Турин, Л.Б. Молодой самбист / Л.Б. Турин. – М.: ФиС, 1970. – 208 с.

121. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 19.02.2018). [Электронный ресурс]. Доступ из справ. правовой системы «Консультант Плюс».

122. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
123. Федоткин, С.Н. Самозащита без оружия: учеб.-метод. материал для слушателей МВШМ МВД СССР / С.Н. Федоткин. – М.: МВШМ МВД СССР, 1985. – 98 с.
124. Федоткин, С.Н. Методические рекомендации слушателям для самостоятельных занятий по разделу «Самозащита без оружия» курса боевой и физической подготовки / С.Н. Федоткин. – М.: ВИПТШ МВД СССР, 1991. – 101 с.
125. Федоткин, С.Н. Самооборона: учеб.-метод. пособие для частных охранников и детективов / С.Н. Федоткин. – Симферополь: Ред. отдел Крымского комитета по печати, 1993. – 104 с.
126. Физическая подготовка. Типовая программа для высших и специальных средних учебных заведений МВД России – Рязань: РВШМВД РФ, 1993. – 31 с.
127. Филимонов, В.И. Кикбоксинг: Основы и теория спортивной подготовки: учеб. пособие / В.И. Филимонов, Р.А. Юсупов. – Казань: Изд-во Казан. гос. тех. ун-та, 1998. – 224 с.
128. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса: моногр. / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2006. – 584 с.
129. Халилуллин, Ф.Ф. Методика обучения курсантов и слушателей вузов МВД России приемам боевой борьбы в ударном взаимодействии: метод. рек. / Ф.Ф. Халилуллин. – Казань: КЮИ МВД России, 2008. – 35 с.
130. Харлампиев, А.А. Система САМБО (сборник документов и материалов, 1933–1944) / А.А. Харлампиев. – М.: Журавлев, 2003, – 160 с.
131. Харлампиев, А.А. Борьба САМБО / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.
132. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. зав. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издат. центр «Академия», 2008. – 480 с.
133. Цед, Н.Г. Азбука защиты / Н.Г. Цед. – Л.: ГДОИФК, 1990. – 125 с.
134. Цекунов, С.О. Анализ биомеханики и силы удара рукой с разворота (бэкфист) / С.О. Цекунов, Н.А. Мудренко, В. Г. Кормин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161). – С. 270 – 272.
135. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны Дуаньда: 84 приема самозащиты / пер. с кит. – М., 1992. – 286 с.
136. Цуканов, Н.Н. О соотношении норм Закона «О полиции» и УК РФ в регулировании права сотрудника полиции применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие / Н.Н. Цуканов // Административное право и процесс. – М., 2012. – № 3. – С. 68 – 72.
137. Чехранов, Ю.В. Оптимизация технической подготовки студентов-самбистов: учеб. пособие / Ю.В. Чехранов. – М.: МИИТ, 2006. – 72 с.
138. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС, 1976. – 224 с.
139. Чумаков, Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ:

метод. рек. / Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов. – М.: Управление спортивных единоборств, 1983. – 106 с.

140. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – 2-е изд., доп. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

141. Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика: учеб. / Ю.А. Шулика [и др.]; под. общ. ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – М.: Советский спорт, 2009. – 769 с.

142. Щитов, В. Бокс для начинающих / В.Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с.

143. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо: уникальная техника мастера / Ясучиро Ямасита; пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

Учебное издание

Серебрянников Виктор Анатольевич,
канд. пед. наук, проф.

Лигута Владимир Филиппович,
канд. пед. наук, проф.

Крысин Михаил Вячеславович
канд. пед. наук, доц.

Горин Кирилл Юрьевич

Цекунов Сергей Олегович, доц.

Мудренко Николай Александрович, доц.

Нетбай Сергей Геннадьевич

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Учебно-методическое пособие

Редактор *Е. Ю. Колобанова*

Компьютерная верстка, дополненная реальность *А. В. Ковалев*

Дизайн обложки *И. А. Гаврилова*

Подписано в печать 22.02.2022.

Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 20,2. Тираж 200 экз. Заказ № 3.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

Редакционно-издательский отдел. Типография.

680020, Хабаровск, пер. Казарменный, 15.