

Учреждение образования
«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»

УДК 796
ББК 75.1
П84

ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рекомендовано
Министерством внутренних дел Республики Беларусь
в качестве учебника
для обучающихся учреждений высшего образования
Министерства внутренних дел Республики Беларусь
по специальностям 1-24 01 02 «Правоведение»,
1-24 01 03 «Экономическое право»,
1-99 02 01 «Судебные криминалистические экспертизы»

Под общей редакцией
кандидата педагогических наук, доцента В.В. Леонова

Минск
Академия МВД
2019

Авторы:

Е.Л. Абрамович (параграф 3.9), *О.И. Белевич* (параграфы 3.3, 3.7),
Г.В. Булойчик (параграф 3.5), *Е.В. Ивановский* (параграф 3.7),
М.В. Казаченок (параграф 3.4), *А.В. Конюхневич* (параграф 3.7),
В.В. Леонов (введение, параграфы 1.2, 2.4, 3.1, 4.1, 4.2),
М.М. Макась (параграфы 2.2, 3.5), *А.Ч. Марцулевич* (параграфы 3.4, 3.5, 3.8, 4.1, 4.2),
Н.А. Михеев (параграф 3.2), *А.Ю. Новик* (параграф 3.9),
А.Н. Новиков (параграфы 2.5, 3.7), *П.О. Новичков* (параграф 3.9),
Р.В. Ракко (параграф 3.6), *А.В. Сомотуга* (параграф 3.8),
С.М. Седнев (параграфы 3.3, 3.7), *В.С. Ткачев* (параграфы 2.6, 4.2),
Н.М. Цыркунов (параграф 3.2),
С.В. Шукан (введение, параграфы 1.1, 1.2, 2.1, 2.3, 2.4, 3.1),
И.С. Щавровский (параграфы 3.4, 3.9)

Рецензенты:

кафедра профессионально-прикладной физической подготовки и спорта
ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь»;
профессор кафедры спортивной борьбы
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»
доктор педагогических наук, профессор *А.М. Шахлай*;
главное управление кадров МВД Республики Беларусь

Профессионально-прикладная физическая подготовка :
П84 учебник / Е.Л. Абрамович [и др.] ; под общ. ред. В.В. Леонова ;
учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». –
Минск : Академия МВД, 2019. – 275, [1] с.

ISBN 978-985-576-152-6.

Составлен в соответствии с требованиями нормативных правовых актов Республики Беларусь, регламентирующих и определяющих организацию профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Рассматриваются вопросы методики совершенствования профессионально значимых физических качеств сотрудника органов внутренних дел и обучения боевым приемам борьбы.

Предназначен для сотрудников правоохранительных органов, курсантов, преподавателей учреждений образования, спортсменов и лиц, интересующихся профессионально-прикладной физической подготовкой.

УДК 796
ББК 75.1

ISBN 978-985-576-152-6

© УО «Академия Министерства внутренних дел
Республики Беларусь», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

АББРЕВИАТУРЫ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	7
1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия сотрудника органов внутренних дел	7
1.2. Физическая культура и профессионально-прикладная физическая подготовка в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел	10
1.2.1. Теоретико-методические основы содержания и структура профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел	13
Глава 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	23
2.1. Естественнаучные основы физической подготовки	23
2.1.1. Физиологические и биохимические особенности энергообеспечения мышечной деятельности	23
2.1.2. Строение и физиологические законы роста мышц	25
2.1.3. Критерии и способы определения параметров тренировочной нагрузки	27
2.2. Беговая подготовка сотрудников органов внутренних дел	29
2.2.1. Выносливость и методологические основы ее развития	30
2.2.2. Быстрота и методологические основы ее развития	32
2.3. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел	34
2.3.1. Сила и методологические основы ее развития	34
2.4. Профессионально значимые физические качества сотрудников органов внутренних дел и методика их развития	39
2.4.1. Методика развития и совершенствования профессионально значимых физических качеств сотрудника органов внутренних дел	40
2.5. Плавательная подготовка сотрудников органов внутренних дел	47
2.5.1. Методологические основы обучения спортивным способам плавания	47
2.5.2. Методологические основы обучения прикладным способам плавания	52
2.5.3. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде	58
2.6. Спортивные игры в структуре профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел	61
2.6.1. Мини-футбол	62
2.6.2. Волейбол	64
Глава 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	66
3.1. Теоретико-методологические основы формирования профессионально важных двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел	66

3.2. Специальные подготовительные упражнения	70
3.2.1. Группировка	71
3.2.2. Перекаты	71
3.2.3. Самоострелка при падениях	73
3.2.4. Кувьрки	76
3.3. Боевые стойки и передвижения	78
3.3.1. Боевые стойки	78
3.3.2. Передвижения	83
3.4. Приемы задержания и сопровождения	84
3.4.1. Приемы задержания и сопровождения при подходе спереди	84
3.4.2. Приемы задержания и сопровождения при подходе сзади	94
3.4.3. Приемы задержания и сопровождения при подходе сбоку	96
3.5. Наружный досмотр и связывание	100
3.5.1. Приемы наружного досмотра	100
3.5.2. Способы связывания наручниками	118
3.5.3. Способы связывания подручными средствами	127
3.6. Освобождение от захватов и обхватов	140
3.6.1. Освобождение от захватов	140
3.6.2. Освобождение от обхватов	151
3.7. Защитные действия от нападения	157
3.7.1. Защитные действия от нападения вооруженного ножом преступника	157
3.7.2. Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием	165
3.7.3. Защитно-атакующие действия от ударов руками	178
3.7.4. Защитно-атакующие действия от ударов ногами	188
3.7.5. Защитные действия от попытки обезоруживания сотрудника	193
3.7.6. Защитные действия при помощи палки резиновой («Тонфа», ПР-73)	195
3.8. Опережающие действия сотрудника органов внутренних дел при попытке нападающего достать оружие	199
3.8.1. Опережающие действия при попытке нападающего достать оружие из нагрудного кармана («рычаг руки наружу»)	199
3.9. Приемы борьбы	203
3.9.1. Приемы борьбы в положении стоя	203
3.9.2. Приемы борьбы в положении лежа	209
3.9.3. Удушающие приемы	215
Глава 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В СИТУАЦИЯХ СИЛОВОГО ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ	223
4.1. Общие закономерности тактики применения приемов самообороны в различных оперативно-служебных ситуациях	227
4.2. Приемы взаимодействия двух сотрудников органов внутренних дел при задержании	235
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	275

АББРЕВИАТУРЫ

АД – артериальное давление
АДФ – аденозиндифосфорная кислота
АТФ – аденозинтрифосфорная кислота
БПБ – боевые приемы борьбы
ДС – двигательные способности
ИП – исходное положение
КрФ – креатинфосфат
МВД – Министерство внутренних дел
МПК – максимальное потребление кислорода
ОВД – органы внутренних дел
ОФП – общая физическая подготовка
ОФП – общая физическая подготовка
ОЦТ – общий центр тяжести
ПДК – предельно допустимая концентрация
ПЗФК – профессионально значимые физические качества
ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка
СДУ – статодинамические упражнения
СОГ – следственно-оперативная группа
СФП – специальная физическая подготовка
УО МВД – учреждения образования МВД Республики Беларусь
ФК – физическая культура
ФП – физическая подготовка
ЧСС – частота сердечных сокращений
рН – водородный показатель

ВВЕДЕНИЕ

Противодействие преступности помогает мощная государственная система противоборства, оформленная в определенных правовых рамках. Важнейшую роль играет кадровый состав правоохранительных органов. Служебная деятельность сотрудника органов внутренних дел непосредственно связана с повышенным риском для жизни и здоровья, значительными физическими и психологическими нагрузками. По данным отечественных и зарубежных исследователей, профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел занимает второе место после профессии шахтера в перечне 35 наиболее распространенных опасных специальностей в мире.

Среди наиболее насущных вопросов подготовки высококвалифицированных специалистов органов внутренних дел является обеспечение высокого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, включающей в себя высокий уровень развития профессионально значимых физических качеств сотрудника органов внутренних дел, владение боевыми приемами борьбы и тактическими умениями действовать в экстремальных ситуациях силового задержания правонарушителя. Физическая, техническая и тактическая составляющие профессиональной подготовленности сотрудника органов внутренних дел должны проявляться в согласованном взаимодействии друг с другом, практически неразрывно, так как только в этом случае достигается положительный результат. При этом по объективным и субъективным причинам в аналитическом познавательном аспекте их можно и нужно разделять для понимания каждого в отдельности с целью изучения взаимосвязей и последующего целенаправленного методического построения варианта эффективного процесса подготовки сотрудников органов внутренних дел.

В большинстве методической литературы процессы физической, технической и тактической подготовки излагаются достаточно обобщенно, без научного обоснования и учета специфики профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел. Таким образом, в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудники органов внутренних дел не всегда используют современные достижения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Учебник подготовлен на основании учебной программы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и типовой учебной программы «Физическая культура» для учреждений высшего образования. В содержание включены методологические составляющие процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, результаты научных исследований авторов по методике развития профессионально значимых физических качеств сотрудника органов внутренних дел и обучению боевым приемам борьбы. Описываются виды подготовки: теоретическая, физическая и техническая.

Глава 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия сотрудника органов внутренних дел

Культура – совокупность достижений человеческого общества в производственной, общественной и духовной жизни. Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. В соответствии со ст. 45 Конституции Республики Беларусь «право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается также развитием физической культуры и спорта, мерами по оздоровлению окружающей среды, возможностью пользования оздоровительными учреждениями, совершенствованием охраны труда». Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физическая подготовка» в сфере человеческой деятельности часто используются как синонимы. При этом ряд авторов отмечают, что понятие «физическая культура» – главенствующее и наиболее объемное. Остальные понятия выражают различные стороны физической культуры как массового, сложного по структуре и многообразного по форме социального явления. *Физическая культура* – это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Таким образом, физическая культура в Республике Беларусь относится к числу важных факторов оздоровления населения, сохранения генофонда нации. Благодаря целенаправленным и последовательным действиям Главы государства и Правительства страны физкультурно-спортивное движение наделено статусом одного из главных приоритетов социальной политики государства. Вопросы развития физической культуры и спорта рассматриваются в прямой связи с решением задач развития экономики, культуры, воспитания подрастающего поколения и обороноспособности страны. Постоянно совершенствуются нормативные правовые акты для успешного функционирования отрасли физической культуры и спорта, в частности, спортивного права. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», принятый

4 января 2014 г. направлен, прежде всего, на использование средств физической культуры и спорта в интересах личности и общества, в первую очередь детей и учащейся молодежи, на организацию занятий физической культурой и массовым спортом в государственной системе воспитания и образования. Перспективы развития физической культуры в обществе привлекают внимание специалистов, понимающих ее значимость для развития человека.

Соблюдение здорового образа жизни необходимо в сфере профессиональной подготовки, так как сотрудник органов внутренних дел должен отличаться не только высоким уровнем профессиональной подготовки, но и стремиться к профессиональному долголетию.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является одной из главных предпосылок к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье включает в себя три составляющих: физическое, психическое и нравственное (социальное) здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Социальное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств.

Здоровый образ жизни – одно из основных условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, включает следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т. п.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим элементом здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курения, потребления алкоголя и наркотиков, которые становятся причиной многих заболеваний и, в первую очередь, страдает сердечно-сосудистая система. Одним из наиболее распространенных заболеваний является атеросклероз, часто он становится причиной смерти. От раковых заболеваний, занимающих второе место по показателю смертности, умирает в три раза меньше людей. Для того чтобы не оказаться в группе риска по заболеваемости атеросклерозом и раком, необходимо следить за питанием, не поддаваться стрессам и регулярно заниматься физическими упражнениями.

Влияние алкоголя на кровь было обнаружено совершенно случайно в 1967 г. тремя американскими учеными под руководством профессора Найсли. В опытах были использованы длиннофокусные микроскопы, позволяющие наблюдать на клеточном уровне за процессами, происходящими в живом организме. Оказалось, что под воздействием алкоголя происходит интенсивное склеивание (агглютинация) красных кровяных телец – эритроцитов, обеспечивающих ткани организма кислородом. Это явление получило название «эффект виноградной грозди». Появившиеся в крови гроздьи из эритроцитов образуют в тонких капиллярах тромбы.

Комки эритроцитов появляются в пробах крови человека через 10 мин после приема алкоголя, их число достигает максимума через 1,5–2 ч, когда концентрация алкоголя в крови также максимальна. Сгустки имеют неправильную форму и содержат в среднем 200–500 эритроцитов (отдельные – тысячи эритроцитов), средний их размер равен 60 микронам. Тромбы перекрывают артерии и тканевым клеткам перестают поступать кислород и питательные вещества. В результате множество клеток во всех системах и тканях организма гибнут. Страдают кровеносные сосуды: кровь, выбрасываемая сердцем, встречаясь в периферических сосудах с преградой – тромбом, вызывает сильное расширение сосуда в непосредственной близости от тромба. Иногда это расширение оказывается необратимым, появляется раздутие артериолы – микроаневризма. В отдельных случаях стенки артериол не выдерживают давления и разрываются, возникает кровоизлияние – микроинсульт.

При употреблении алкоголя в организме человека гибнет большое количество нейронов. Погибшие нейроны не восстанавливаются, мозг становится меньше, происходит его сморщивание.

Большой вред организму причиняет курение. Никотин вызывает повышение кровяного давления, которое длится недолго и вскоре сменяется, по мере ослабления сердечной деятельности, сильным падением давления. При курении в организме разрушается значительное количество витамина С. Одна выкуренная сигарета лишает организм 25 мг витамина С.

При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в 1 раз выше предельно допустимой концентрации (ПДК). В организм попадают и радиоактивные частицы в результате распада табачных изотопов свинца-210 и висмута-210, таким образом, общая доза получаемой человеком радиации возрастает до 100 раз, т. е. на курящего ежедневно действуют смертоносные лучи, почти в 30 раз превышающие ПДК.

Анализ исследований авторитетных ученых разных сфер свидетельствует, что существуют две наиболее значимые потребности человека, которые необходимо удовлетворить, чтобы создать полную гармонию в организме, в том числе избавиться от вышеперечисленных вредных привычек – потребность в аэробной физической нагрузке и рациональном питании. При этом специалисты едины во мнении, что достичь желаемого обретения через указанные потребности можно только учебной системой физического воспитания.

Физическая культура признается учеными едва ли не единственным средством неутилитарного плана, способным обеспечить физическое совершенство, общую и специальную готовность человека к выполнению основных социально обусловленных функций (трудовой, оборонной), успешно бороться с гипокинезией и ликвидировать диспропорцию между потребностью организма в движении и реальным двигательным режимом при существующем образе жизни. Таким образом, физическая культура и спорт становятся важнейшими факторами обеспечения высокого функционального состояния организма, оптимальной умственной работоспособности и формирования ценных личностных качеств сотрудника органов внутренних дел.

1.2. Физическая культура

и профессионально-прикладная физическая подготовка в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел

В любой профессии профессиональный рост будущего специалиста включает в себя развитие его физической культуры. Будучи совокупностью физических и волевых качеств, которыми располагает человек, физическая культура является жизненной и профессиональной потребностью. О необходимости использования средств физической культуры

в процессе подготовки человека к труду писал еще в 1891 г. П.Ф. Лесгафт: «человек, не получивший физического образования, приступив к какой-либо работе, в особенности мало ему знакомой, тратит непроизвольно на всякое действие чрезвычайно много сил и медленно справляется с препятствиями, которые ему приходится преодолевать. Следовательно, и здесь необходимо физическими упражнениями содействовать умению выгоднее применять свои силы и проявлять их более целесообразно и с большей быстротой». Анализ исследований современных ученых свидетельствует, что система физического воспитания в профессиональной жизнедеятельности любого человека должна быть подчинена задачам профессиональной подготовки и носить ярко выраженный прикладной характер. В своем докладе на совещании педагогического актива страны Президент Республики Беларусь Александр Лукашенко обратил особое внимание на то, что в учреждениях образования преподаванию информатики, иностранных языков и физической культуры следует придать преимущественно прикладной характер. При организации занятий по физической культуре со специалистами той или иной специальности должны учитываться специфические особенности предстоящей профессиональной деятельности: конкретная направленность физической культуры как предмета учебного плана, определяющаяся не только общими социальными задачами, но и требованиями, предъявляемыми будущей профессией. Вследствие этого физическая культура должна основываться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, т. е. использовать средства физической культуры и спорта для формирования у специалистов профессионально необходимых знаний, умений и навыков, физических качеств, а также для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Наибольшее теоретическое освещение имеют такие сложившиеся организационные формы проявления прикладности физической культуры, как профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и производственная физическая культура. Таким образом, одной из основных составляющих профессиональной подготовки любого специалиста является ППФП, которая в качестве своей главной функции призвана содействовать развитию профессиональных способностей, под которыми понимается вся совокупность умений и качеств человека, обеспечивающих высокий уровень работоспособности. ППФП – значимый вид профессиональной подготовки сотрудников всех правоохранительных органов Республики Беларусь. Это законодательно закреплено в ст. 33 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава Следственного комитета Республики Бела-

русь, Государственного комитета судебных экспертиз Республики Беларусь, органов внутренних дел, финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов является одним из основных предметов боевой и (или) профессиональной подготовки, важной и неотъемлемой частью их воспитания. Существует достаточно большое количество определений ППФП, претендующих на оригинальность, но именно профессор Л.П. Матвеев считается законодателем и основоположником ППФП. Он впервые придать ППФП профессиональный статус, определив ее как одну из форм физической культуры наряду с базовой физической культурой, спортом, оздоровительно-реабилитационной физической культурой и «фоновыми» видами физической культуры. Более того, отмечая важность ППФП в профессиональном становлении военнослужащих силовых ведомств, он впервые дал определение ППФП сотрудников органов внутренних дел: «профессионально-прикладная физическая подготовка – целенаправленный процесс, обеспечивающий формирование и совершенствование тех двигательных умений и навыков, которые аналогичны умениям и навыкам, используемым в профессиональной деятельности (если она имеет своим существенным слагаемым активные двигательные действия, как, например, многие разновидности военной служебной деятельности или профессиональной деятельности оперативных работников органов правопорядка), а также развитие физических качеств, от которых прямо или косвенно зависит эффективность профессиональной деятельности».

Профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел, связанная с силовым задержанием правонарушителя, обязывает его выполнять свой служебный долг. Согласно требованиям Закона «Об органах внутренних дел Республики Беларусь» умышленное игнорирование сотрудником органов внутренних дел этой обязанности может быть оценено как дисциплинарный проступок, а при наличии признаков, указанных в соответствующей статье Уголовного кодекса, как преступное бездействие должностного лица. В целях выполнения служебных обязанностей и личной безопасности сотрудники органов внутренних дел наделены законными правами на использование физической силы и применение боевых приемов борьбы (БПБ). В соответствии со ст. 27 Закона «Об органах внутренних дел Республики Беларусь» сотрудники органов внутренних дел применяют физическую силу, в том числе БПБ, подручные средства для пресечения преступлений и административных правонарушений, задержания лиц, их совершивших, для самообороны, преодоления противодействия законным требованиям,

если ненасильственные способы не обеспечивают выполнение возложенных на них обязанностей.

Для обеспечения профессиональной подготовки личного состава по выполнению оперативно-служебных задач, стоящих перед органами внутренних дел и внутренними войсками издан приказ МВД Республики Беларусь от 3 января 2018 г. № 1дсп «О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Республики Беларусь». Наряду со сдачей контрольных нормативов по физической подготовке в нем предусмотрена программа по овладению БПБ. Согласно приказу профессиональная подготовка рядового и начальствующего состава органов внутренних дел – организованный и целенаправленный процесс овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешного выполнения служебных обязанностей. Физическая подготовка является основным видом профессиональной подготовки и состоит из практических занятий по совершенствованию навыков применения физической силы, в том числе БПБ, подручных средств, наручников, резиновых палок, средств связывания, а также развитие физических качеств, обеспечивающих их применение и изучение техники преодоления препятствий.

1.2.1. Теоретико-методические основы содержания и структура профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Специалисты ППФП сотрудников органов внутренних дел считают, что наиболее актуальными в содержании ППФП сотрудников органов внутренних дел являются три аспекта. Первый аспект – обучение БПБ и их совершенствование. Арсенал БПБ, который достаточно надежно обеспечивает личную безопасность и эффективность действий сотрудника при физическом задержании правонарушителя, определен, научно и практически обоснован. Второй – совершенствование собственно физической подготовки, направленной на развитие основных и профессионально значимых физических качеств (ПЗФК), от уровня развития которых зависит степень владения БПБ. Необходимо отметить, что требуемый уровень физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел очень высок, подтверждением тому служат установленные приказом МВД Республики Беларусь № 1дсп нормативные требования. Третий – совершенствование тактических действий, т. е. умений применять арсенал БПБ в той или иной экстремальной ситуации силового задержания правонарушителя.

Таким образом, ППФП сотрудников органов внутренних дел, как и многие другие виды сложной двигательной деятельности, включает

три значимых вида подготовки: физическую, координационно-техническую и тактическую. Эти обязательные виды подготовки должны проявляться в согласованном взаимодействии друг с другом практически неразрывно, так как только в этом случае достигается положительный результат. Специфика профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел заключается в том, что обеспечение профессиональной подготовки требует не только теоретического, но и практического моделирования достаточно сложных, а порой и неоднозначных взаимосвязей между указанными аспектами ППФП.

ППФП тесно связана с общей физической подготовкой (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП). Классики теории и методики физической культуры отмечают: «важнейшее значение для рационального построения ППФП в целом имеет обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки». Важный методический аспект в построении процесса ППФП отмечают С.Д. Бойченко и И.В. Бельский: «органическая связь заключается в том, что профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе предпосылок, создаваемых общей физической подготовкой». При этом Л.П. Матвеев и Б.И. Загорский утверждают: «воплощение принципа единства общей и профессионально-прикладной физической подготовки предполагает вместе с тем определенное профилирование общей физической подготовки применительно к особенностям профессии». Таким образом, *общая физическая подготовка* – процесс прикладно-профилированный по отношению к возможно широкому кругу видов деятельности путем формирования и совершенствования фонда разнообразных двигательных умений и навыков, оптимизации развития всех основных физических качеств индивида (силовых, скоростных, двигательных-координационных, выносливости, гибкости).

Специальная физическая подготовка – процесс, обеспечивающий развитие тех физических качеств и на таких уровнях, которые требуются для осуществления совокупности специфических действий, и формирующий некоторые способы их реализации в условиях этой деятельности.

ППФП более специфична и многообразна, чем СФП. В качестве примера: профессии моряка и летчика требуют высокого уровня вестибулярной устойчивости, но смысловое содержание этого термина конкретно зависит от тех разнотипных «укачивающих» воздействий, с которыми связаны эти разные профессии. Более того, оказываются различными вестибулярные реакции летчиков истребительной и дальней бомбардировочной авиации. Если же иметь в виду непосредственную подготовленность к профессиональной деятельности, то она обеспечивается не столько двигательными навыками, сколько вариативны-

ми двигательными умениями решать однотипные двигательные задачи в самых разнообразных условиях (например, с преодолением, пусть и «одинаковым» бегом, различных естественных и искусственных преград). Именно поэтому нормативно-правовые документы, в том числе программы ППФП курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь, регламентирующие организацию ППФП в органах внутренних дел и учреждениях образования МВД, предписывают:

формирование способностей ведения длительного поиска или преследования правонарушителей на местности с преодолением естественных препятствий и преград в летнее и зимнее время;

ведение непродолжительного интенсивного преследования правонарушителей с преодолением различных препятствий;

осуществление силового задержания невооруженных или вооруженных правонарушителей (используя: приемы самозащиты или специальные средства; табельное оружие; после предварительного их поиска или преследования – БПБ, специальные средства, табельное оружие);

владение навыками прикладного плавания.

Огромное значение в определении специфики того или иного целого, его особенностей, свойств имеет структура. Анализ многочисленных исследований теоретико-методических положений ППФП подтверждает, что очень часто, уделяя большое внимание методической составляющей процесса ППФП, многие специалисты упускают из виду важнейший организационный аспект достижения цели профессиональной подготовки специалистов – долгосрочный план построения процесса ППФП. В этом случае даже достаточно глубокие и содержательные представления и знания по вопросам теории и методики проведения отдельных занятий инструкторами (преподавателями) не могут устранить или компенсировать ущерб в случае неправильного выбора структуры ППФП на весь год профессионального совершенствования сотрудников (период обучения – в учреждениях образования МВД Республики Беларусь). Профессор Л.П. Матвеев отмечал: «целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность». В связи с этим для адекватного совершенствования процесса профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел (курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь) необходима эффективная структура ППФП.

Закономерностями, определяющими эффективность структуры ППФП в органах внутренних дел (в учреждениях образования МВД Республи-

ки Беларусь), являются принципиальные положения теории функциональной системы и теории периодизации спортивной тренировки, согласно которым:

компоненты структуры должны содействовать получению конечного приспособительного результата. Адаптация является необходимым условием существования всего живого на Земле. С потерей способности приспособляться организм перестает существовать. Эволюция живых существ не что иное, как эволюция приспособления. Процессы адаптации происходят на протяжении всей жизни индивидуума. Приспособление, как ответная реакция систем организма на поступающие извне раздражители, протекает с определенными закономерностями;

учебно-тренировочный процесс следует рассматривать как циклический с годовой или, по крайней мере, полугодовой периодичностью. Предложенные Л.П. Матвеевым временные характеристики структуры, поддерживаемые его оппонентами, обуславливаются необходимостью длительных адаптационных перестроек организма человека. Между длительными адаптационными перестройками и закономерностями высокого уровня развития физической подготовленности в том или ином виде спорта имеется органическая связь. Таким образом, закономерности адаптационных перестроек организма человека именно в спортивной деятельности являются основой. Структура процесса ППФП в ОВД (в учреждениях образования МВД Республики Беларусь) должна базироваться на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства, имеющих специфическое преломление в видах спорта, технические элементы (и соответственно, проявляемые в них физические качества) которых являются составляющими всех профессиональных действий сотрудника органов внутренних дел. Эти закономерности будут основополагающими факторами, определяющими эффективность структуры ППФП и, соответственно, эффективность профессиональной деятельности.

Эффективность структуры ППФП определяется ее приоритетом – физическая подготовленность сотрудника органов внутренних дел (курсанта), создающая необходимую физическую базу для эффективного решения основной задачи профессионально-прикладной физической подготовки – формирование и совершенствование БПБ, что невозможно без высокого уровня развития профессионально важных физических качеств. Авторитетные авторы по проблемам ППФП едины во мнении, что для обоснования методики физической подготовки специалистов, чья профессиональная деятельность связана с тяжелыми физическими и экстремальными условиями, недостаточно одних принципов ППФП, их необходимо дополнять принципами спортив-

ной тренировки, так как спорт – одна из самых значительных форм физической культуры. В нем наиболее ярко выражено принципиальное назначение физической культуры, направленное на физическое совершенствование человека. Таким образом, несмотря на то, что ППФП и спорт различные формы физической культуры и, соответственно, опираются на различные принципы их реализации в обществе, построение процесса ППФП сотрудников органов внутренних дел с целью достижения ими необходимого высокого уровня физической подготовленности должно базироваться на основополагающих принципах физического воспитания и принципах спортивной тренировки:

- базовой ОФП;
- превалирования СФП;
- динамического соответствия подготовительных упражнений соревновательным;
- постепенности и тенденции к предельным нагрузкам;
- провокационного стимулирования;
- адаптации на уровне, не ниже субмаксимальных достижений.

Принцип базовой ОФП. Смысл его заключается в том, что, прежде чем заниматься какой-либо специализированной двигательной активностью, человек должен быть к ней подготовлен. В аспекте физической подготовки ОФП должна обеспечить наличие у человека силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости – основных физических качеств, а для этого нужно выполнять соответствующие физические упражнения, развивающие эти качества. Одновременно появились многочисленные примеры того, что увлеченность ОФП может не только не дать положительного эффекта, но и иметь отрицательные последствия. Например, легкоатлеты, использовавшие в больших объемах кроссовый бег, вдруг теряли скорость на спринтерских дистанциях; у пловцов и гимнастов применявших силовые упражнения, резко ухудшалась подвижность в плечевых суставах и т. п.

Принцип превалирования СФП. В процессе развития общей и специальной подготовки два этих вида спортивного совершенствования специалисты перестали противопоставлять и признали, что они дополняют друг друга в едином процессе. В наибольшей степени принцип превалирования СФП нашел применение в обучении технике спортивных упражнений. Он был использован в обосновании частного принципа подготовки и обучения, известного как принцип сопряженного воздействия. Согласно его содержанию подготовительные упражнения должны не только развивать физические качества, требующиеся занимаемому, но и одновременно формировать основы той координации, которая необходима для осуществления конкретного техниче-

ского действия. Таким образом, по замыслу В.М. Дьячкова, подготовительные упражнения превращались в подготовительно-подводящие и оказывались напрямую связанными с основной целью тренировки.

Принцип динамического соответствия подготовительных упражнений соревновательному. Принцип разрабатывался параллельно с предыдущим и в определенной мере является его логическим продолжением. Смысл принципа заключается в том, что проявляемые в подготовительном упражнении физические качества обязательно должны соответствовать тем, реализация которых требуется в упражнении соревновательном. Этот принцип воспринимается как сам собой разумеющийся. Во время его разработки все было по-другому: подавляющее большинство спортсменов, деятельность которых требовала скоростно-силовой подготовленности применяли упражнения «жимо-вого» характера, способствующие наращиванию мышечной массы. Но это не повышало уровень их готовности к более высоким достижениям в скоростно-силовых упражнениях: метаниях, прыжках, спринтерском беге. Профессор Ю.В. Верхошанский убедительно показал ошибочность такого подхода и, напротив, обосновал необходимость схождения мышечной работы в подготовительном и основном (соревновательном) упражнениях. Причем, показал не только теоретически, привлекая данные биомеханики и физиологии, но и практически, подготовив ряд мастеров спорта высокого класса. Реализация принципа нашла отражение не только в видах спорта, но и в методике ППФП, где также повысилась эффективность процесса совершенствования физических кондиций человека.

Принцип постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Выявленная специалистами связь между спортивными достижениями и величиной тренировочных нагрузок послужила основанием для формулирования им принципа максимальных нагрузок. В результате собственных исследований и обобщения экспериментальных фактов других ученых Л.П. Матвеевым был сформулирован и обоснован принцип постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. В основе принципа лежат, во-первых, физиологические механизмы функционирования центральной нервной системы, закономерности двигательной памяти, адаптации различных систем к тем тренировочным режимам и уровням нагрузок, которые стимулируют совершенствование функций, их сохранение и формирование спортивно-технических навыков, создают базу для достижения более высоких уровней развития. Принципиально ориентируясь на высокие уровни нагрузок, необходимо варьировать и соотносить их направленность, характер и периодичность. Именно поэтому при планировании и осуществлении тренировочного процесса теория и практика спортивной тренировки выделяет различ-

ные так называемые циклы, в которых уровень нагрузки устанавливается в зависимости от конкретных задач.

Принцип провокационного стимулирования. Смысл принципа заключается в следующем. Если человеку нужно повысить уровень развития какого-либо качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость), он применяет специальные упражнения, которые соответствуют специфике необходимого качества, и не добивается существенного улучшения, а иногда вообще не достигает какого-либо сдвига, даже если применяет большие нагрузки. Происходит это от того, что, во-первых, каждый раз он выполняет тренировочное упражнение лишь с той нагрузкой (усилием, быстротой и т. п.), на которую способен в данный момент. Во-вторых, эта нагрузка оказывается меньше того максимального уровня, на который способен человек в данный момент. Максимум можно выполнить лишь один раз, а если два или три – это уже не максимум. В связи с этим и прибегают к тренировке с нагрузками субмаксимальными – околوماксимальными, составляющими 90–95 % от максимума, предполагая, что большое количество повторений субмаксимальных упражнений приведет к существенным перестройкам в организме и его функциональные возможности возрастут, что обеспечит более высокий уровень физического развития и подготовленности.

Согласно исследованиям перестройки во внутренних органах могут произойти только в том случае, когда организм выведен на сверхпредельный уровень функционирования. Именно в данном случае происходит деление мышечных волокон, что обеспечивает рост силы, а это повышает, при прочих равных условиях, выносливость. Более того, деление мышечных волокон может происходить не бесконечно и, главное, на начальных этапах тренировки. Далее не необходимо искать иные эффективные пути. Если, например, человек поднимает 100 кг, и это считается его очевидным максимумом, с которым он не может тренироваться и поэтому вынужден использовать нагрузку в 90–95 кг (субмаксимум), но поставил перед собой цель поднять хотя бы 101 кг, то при традиционном подходе такой возможности нет. Но она появляется, если задействовать резервы организма. Конкретно в силовом движении, оказывается, эти 100 кг, о которых в качестве примера сказано выше, вовсе не являются максимальными. Максимум составляет на 30–50 % больше, например, если не поднимать груз, а сопротивляться, стараться удержать или опускать, уступая его действию. Если, определив истинный максимум, отсчитать от него субмаксимальный уровень нагрузки, с которой можно тренироваться, т. е. 90–95 % от 130–150 кг, то он окажется равным 117–142,5 кг. Это есть истинный субмаксимальный уровень, именно с такой нагрузкой надо трениро-

ваться. Ясно, что при этом атлет поднимет не 101 кг, а значительно больше. Правда, необходимо обеспечить возможность выполнения упражнения с такой нагрузкой. Это достигается в том случае, когда используется одна из важных морфофункциональных и биомеханических закономерностей работы мышц: мышцы развивают наибольшее напряжение не тогда, когда они сокращены, а когда растянуты под напряжением. Это значит, что для силовых упражнений целесообразно использовать тупые углы в суставах. По данным специальных исследований, наиболее оптимальным, например, для мышц-сгибателей рук является угол 135°. При этом тренировка не требует много времени и положительный результат достигается быстро. В случае совпадения тренирующего (развивающего) упражнения с формой упражнения соревновательного происходит и овладение этим последним упражнением. По данным специальной литературы, в этих случаях удастся обучить занимающихся подтягиваниям на перекладине за 3–5 попыток.

Принцип адаптации на уровне, не ниже субмаксимальных достижений. Специалисты теории и практики спорта пришли к выводу, что для сохранения достигнутого уровня в специализированной деятельности нужно постоянное поддерживание его и недопущение значительного снижения. Иначе происходит нарушение специфических по координации и силе нервных процессов, сформированных именно для данных (высших) уровней проявления качеств и способностей, утрата связей между управляющим и исполнительным аппаратами, ухудшение из-за невостребованности функциональных свойств организма. Внешне это выражается в ухудшении тренированности и снижении результата, восстановление которых потребует много времени и энергии, причем без каких-либо гарантий. Если же разница между рекордной нагрузкой (в любом проявлении – одноактном рывке штанги или марафонском беге) и сниженной для относительного отдыха невелика, то сохранение высшего результата оказывается возможным при меньших тренировочных затратах и меньшей мобилизации организма. Как долго это может продолжаться зависит от очень многих факторов, но в целом длительные перерывы в использовании высоких нагрузок приводят к деструктивным изменениям в различных системах организма и, как правило, к значительному снижению результатов.

Таким образом, при планировании практических занятий по ППФП необходимо соблюдать следующие методические установки на организацию учебного процесса в течение года:

установка на концентрацию нагрузок общей физической подготовки в начале года как условие, обеспечивающее создание функциональной и энергетической основы для интенсификации последующих нагрузок;

установка на концентрацию нагрузок ОФП с целью развития как силы различных групп мышц, так и различных форм ее проявления в том или ином режиме работы (например, взрывной силы мышц, скоростной силы мышц, локальной мышечной выносливости);

установка специфически направленного увеличения нагрузок на весь комплекс проявления физических качеств во время выполнения БПБ.

Указанные выше установки должны соответствовать следующим блокам структуры ППФП в течение года.

Блок «А» – диагностико-адаптационный (до трех месяцев).

Задачи:

определение индивидуального исходного уровня физической подготовленности сотрудника (курсанта) в начале учебного года;

повышение аэробной мощности организма. Тренирующее воздействие этого блока преимущественно направлено на увеличение возможностей максимального потребления кислорода организмом и его подготовку к продолжительной специфической работе с оптимальной, постепенно повышающейся скоростью.

Результаты:

мотивационная, информационная и адаптационно-физическая готовность к занятиям по ППФП;

готовность организма сотрудника (курсанта) не только достигать максимальных величин потребления кислорода и доставлять его к работающим мышцам, но и готовность самих мышц к длительной напряженной работе.

Блок «Б» – контрольно-подготовительный (до четырех месяцев).

Задачи:

развитие силы различных групп мышц, а также различных форм ее проявления в том или ином режиме работы;

повышение уровня теоретической и практической подготовленности сотрудника (курсанта) к самостоятельным занятиям. Тренирующее воздействие этого блока направлено на увеличение силы различных групп мышц.

Результаты:

повышение уровня развития силы различных групп мышц и совершенствование способностей различных форм ее проявления;

включение сотрудника (курсанта) в самостоятельный процесс занятий во время самоподготовки: развитие умения самостоятельно составлять программу индивидуального занятия и анализировать результаты самостоятельных занятий.

Блок «В» – базовый (до пяти месяцев).

Задачи:

совершенствование техники выполнения БПБ;

совершенствование физических качеств в условиях их комплексного проявления при выполнении конкретного БПБ. Тренирующее воздействие этого блока направлено на выработку умения и формирование навыка реализации физических качеств, проявляемых в комплексной форме и по своему преимущественному воздействию (скоростная сила, силовая выносливость, скоростная выносливость), согласно осваиваемым БПБ. Основным и самым эффективным средством в этом блоке являются упражнения комплексного воздействия. Важно подчеркнуть, что их использование ориентировано не только на развитие названных физических качеств и комплексных форм их проявления, но и на развитие локальной мышечной выносливости, соответствующей выполнению конкретного БПБ.

Результаты:

повышение уровня специальной физической подготовленности сотрудника (курсанта);

существенные положительные изменения в состоянии их технической подготовленности.

Указанные блоки, являющиеся структурными компонентами разработанной структуры ППФП, определяют методическую последовательность решения необходимых задач по достижению сотрудником (курсантом) высокого требуемого уровня физической подготовленности, от которого зависит качество выполнения БПБ. Учитывая, что требования Закона «Об органах внутренних дел Республики Беларусь» и квалификационной характеристики специалиста-выпускника Академии МВД Республики Беларусь по применению физической силы и БПБ едины для всех специализаций сотрудников органов внутренних дел, разработанная и апробированная структура ППФП соответствует практическим запросам.

Глава 2

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Как показывает практика, результативность действий сотрудника органов внутренних дел, связанных с применением БПБ при силовом задержании правонарушителя, во многом определяется уровнем физической подготовленности.

Таким образом, в методике профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел приоритетным аспектом является физическая подготовка, а развитие физических качеств наиболее актуально в профессионально-прикладной физической подготовке. *Физические качества* – это отдельные качественно определенные стороны двигательных возможностей человека. Понятие «физическое качество» объединяет стороны моторики человека, которые проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом, т. е. имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость), аналогичные физиологические и биомеханические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики. К основным физическим качествам относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.

2.1. Естественные основы физической подготовки

Развитие всех физических качеств во многом зависит от образования условно-рефлекторных отношений в центральной нервной системе. При этом с методической точки зрения гораздо большее значение имеют знания биохимических и морфологических перестроек в организме при физической работе. Понимание методики развития физических качеств невозможно без знаний физиологических и биохимических особенностей энергообеспечения мышечной деятельности. Общие знания о механизмах энергообеспечения мышечной клетки являются фундаментом методологических составляющих (выбор эффективных средств, параметров тренировочной нагрузки и т. д.) любой методики развития физических качеств.

2.1.1. Физиологические и биохимические особенности энергообеспечения мышечной деятельности

Как известно, двигательная деятельность человека осуществляется благодаря сокращению и расслаблению скелетных мышц. Естественно,

что для сокращения им нужна энергия. В качестве поставщиков энергии выступают сложнейшие по своему молекулярному механизму обменные процессы, протекающие в организме, в частности мышечной ткани. Энергия, высвобождаемая во время расщепления пищевых продуктов, используется для производства аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), которая является своеобразным топливом для производства энергии мышечного сокращения. АТФ при расщеплении распадается до аденозиндифосфорной кислоты (АДФ) и фосфатных групп с выделением энергии для мышц. Количество АТФ в мышцах достаточно для обеспечения высокоинтенсивной работы лишь в течение 1–2 с. При мышечной деятельности АТФ должна восстанавливаться с той же скоростью, с какой расщепляется в процессе сокращения, что осуществляется за счет соединения новых фосфатных групп с АДФ. В состав всех энергообразующих химических элементов входит фосфор. Фосфор является элементом жизни, так как именно фосфорные соединения в процессе биологической эволюции стали основными и универсальными переносчиками энергии во всех живых системах. Фосфорные соединения служат для осуществления практически каждой химической реакции в организме, без фосфора не могут функционировать мышцы и не происходит умственная деятельность. Именно в молекулах фосфора запасается энергия, которая затем будет передана другим клеткам. Так, образование новых фосфатных групп является единственным путем восстановления АТФ.

Энергетическими источниками ресинтеза АТФ в скелетных мышцах и других тканях являются богатые энергией фосфатсодержащие вещества. Они присутствуют в тканях или образуются в процессе метаболического распада (разложения) энергетических субстратов – углеводов, жиров и белков. В зависимости от степени напряженности мышечной деятельности механизмы восстановления АТФ (фундаментально – фосфатных групп) по-разному вступают в работу и осуществляются за счет химических реакций двоякого рода: с участием кислорода и происходящих без кислорода. Бескислородный механизм энергообеспечения мгновенно восстанавливает АТФ за счет расщепления креатинфосфата (КрФ), богатого фосфатными соединениями. Фосфатные группировки КрФ переносятся на аденозиндифосфорную кислоту и таким образом восстанавливают АТФ. Энергии расщепления КрФ хватает только на 2–3 с интенсивной мышечной работы. Далее в процесс энергообеспечения мышечной деятельности включается второй бескислородный механизм – гликолитический, который обеспечивает восстановление АТФ за счет расщепления углеводов (глюкозы и гликогена). Это сложнейший биохимический процесс, который включает в себя 11 стадий. При этом все промежуточные соединения, участвующие

щие в гликолизе, содержат фосфатную группу. Энергии гликолитического процесса может хватить на несколько минут напряженной мышечной деятельности. Анаэробные механизмы восстановления АТФ приводят к накоплению в организме продуктов неполного энергетического распада – молочной кислоты, которая в свою очередь снижает мышечный pH. Другими словами, образовавшаяся в результате повышения концентрации молочной кислоты кислая среда резко ограничивает расщепление гликогена, что является ведущим механизмом мышечного утомления. Таким образом, концентрация молочной кислоты находится в прямой зависимости от мощности и продолжительности работы, но при этом может быть выведена только путем аэробного окисления. В результате к 3–5 мин физической работы разворачивается кислородный (аэробный) механизм ресинтеза АТФ за счет кислорода. Аэробный механизм ресинтеза АТФ заключается в расщеплении углеводов с участием кислорода. При дыхании от окисляемых веществ (глюкоза, жирные кислоты) отнимаются два атома водорода и по дыхательной цепи передаются на молекулярный кислород, доставляемый в мышцы кровью, в результате чего возникает вода. За счет энергии, выделяющейся при образовании воды, происходит синтез молекул АТФ из АДФ и фосфорной кислоты. Обычно на каждую образовавшуюся молекулу воды приходится синтез трех молекул АТФ. Аэробный механизм более эффективен по сравнению с анаэробным, так как приводит к образованию большего числа молекул АТФ при окислении одного и того же количества углеводов. Кроме того, аэробному окислению могут подвергаться белки и жиры, причем последние, как правило, имеются в организме в необходимом количестве. Наиболее значимое в методике физической подготовки то, что за счет энергии аэробного метаболизма, т.е. благодаря кислороду, потребляемому в этом механизме энергообеспечения восстанавливается до 70 % израсходованных фосфатов, необходимых для восстановления АТФ. Таким образом, если наиболее напряженная физическая работа осуществляется за счет бескислородных процессов энергообеспечения, то быстрота восстановления в периоды отдыха зависит от мощности кислородных механизмов энергообеспечения.

2.1.2. Строение и физиологические законы роста мышц

Основной признак жизнедеятельности любой живой системы – это непрерывный химический процесс расщепления и восстановления белковых образований. Структурной единицей мышцы является мышечное волокно, представляющее собой высокоспециализированную белковую клеточную единицу – мышечную клетку. Строение мышечной клетки практически не имеет ничего общего со строением клеток

растений и других живых организмов. Первое и самое главное отличие – это форма мышечной клетки, второе – ее внушительные размеры, которые, в отличие от клеток других тканей человеческого организма, видны невооруженным глазом. Мышечная клетка – трубчатое образование толщиной примерно с человеческий волос, и может иметь длину более 10 см. Каждое волокно, как и любая клетка, окружено (оболочкой (сарколеммой)) и наполнено внутриклеточной жидкостью – саркоплазмой, внутри которой находятся в виде тонких нитей сократительные элементы – миофибриллы, которые включают в себя два вида белка – актин и миозин. Общее количество миофибрилл в одной клетке может составлять порядка 2 тыс. При этом они «закручены» между собой, словно плетеная веревка или канат. Такая конструкция позволяет наиболее эффективно выполнять основную функцию – сокращаться по всей площади. Весь этот пучок миофибрилл пронизан более тонкими нитями – митохондриями («энергетические станции» клеток). Они снабжают мышечные волокна энергией, необходимой для сокращения мышц. Главной отличительной особенностью строения мышечной клетки, в отличие от клеток других тканей, является наличие в ней большого количества ядер.

Важным физиологическим законом роста мышц и, соответственно, мышечной силы является то, что мышечная клетка увеличивается только в своем объеме за счет увеличения в ней количества миофибрилл и объема саркоплазмы, а не за счет деления на новые клетки, так как она является клеточной единицей, не способной к клеточному делению с образованием новых клеток. Увеличение объема мышечной клетки за счет перераспределения ее составляющих называется рабочей гипертрофией. Соответственно, выделяют два типа гипертрофии – миофибриллярная (связана с увеличением количества миофибрилл) и саркоплазматическая (связана с увеличением объема компонентов саркоплазматической жидкости). В реальных ситуациях гипертрофия мышечных волокон представляет собой комбинацию двух названных типов, но миофибриллярная наиболее значима в аспекте увеличения мышечной силы, так как связана с увеличением непосредственно сократительного аппарата мышц – миофибрилл. Понимание этого можно сравнить с резиновым жгутиком внутри обыкновенной резинки, представляя ее мышечным волокном. Если жгут – это миофибрилла, то чем больше таких жгутиков, тем толще будет сама резинка, и тем сильнее она будет сокращаться из растянутого положения. Точно так же и в мышечном волокне: чем больше внутри миофибрилл, тем сильнее и быстрее будет его сокращение и, соответственно, больший вес, можно развить большую скорость.

Поскольку составляющими миофибрилл являются два белка (актин и миозин), то, соответственно, увеличение их количества и, как следст-

вие, увеличение силы мышц зависит от количества синтезируемого актина и миозина. Фундаментом методологии развития мышечной силы является физиологический «закон суперкомпенсации», который открыл В.А. Энгельгардт. Ученый на клеточном уровне показал, что первичный процесс расщепления, направленный на энергетическое обеспечение работы мышц в период отдыха, всегда восстанавливает и усиливает (сверхвосстанавливает) количество белков, что в конечном итоге приводит к росту мышечной массы и, соответственно, силы. Самое главное – суперкомпенсация белка в мышцах в период отдыха выражена тем сильнее, чем больше снизилось его содержание при работе. Максимальное снижение белка в мышцах происходит только при максимальных усилиях, а малоинтенсивная работа не вызывает существенных изменений в содержании белков и, соответственно, не сопровождается суперкомпенсацией в период отдыха.

2.1.3. Критерии и способы определения параметров тренировочной нагрузки

Сущность управления в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки состоит в переводе сложной динамической системы из одного состояния в другое путем воздействия на ее переменные эффективной методикой. В широком смысле методика рассматривается как одна из частей научной и учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки», которая включает определение профессионально значимых физических качеств (ПЗФК), эффективных средств и параметров тренировочной нагрузки при их использовании. Специалисты отмечают, что основной задачей тренировочного занятия является достижение физиологических сдвигов в организме, при этом использование самых эффективных средств с учетом особенностей двигательной деятельности невозможно без определения параметров тренировочных нагрузок, соответствующих показателям функционального состояния.

Для определения параметров тренировочной нагрузки используется классификация, базирующаяся на трех основных группах критериев:

показателях внешних характеристик движения (в первую очередь, качество техники выполняемого упражнения);

количественных показателях величины нагрузки (величина пробегаемого расстояния в единицу времени, величина поднятого груза и т. п.);

физиологических показателей, отражающих оперативное состояние организма (потребление кислорода, накопление молочной кислоты в крови, частота сердечных сокращений и артериальное давление). В реальных условиях тренировочного процесса величина и характер нагрузки

определяются влиянием не одного фактора, а нескольких. Это значительно усложняет общую картину физиологических изменений, но в то же время создает огромные возможности для подбора самых разнообразных воздействий на организм занимающегося. Профессор В.М. Зациорский отмечает, поскольку состояние индивидуума постоянно изменяется под влиянием многих неконтролируемых причин, трудно надеяться, что между выполняемой работой и ее эффектом будет вполне одноначальное соответствие. Ученым экспериментально доказано, что одна и та же нагрузка, выполненная в разные дни, будет оказывать на организм несколько иное влияние. Различия эти невелики и можно определить тренировочные нагрузки, которые в наибольшей степени воздействуют на ту или иную физиологическую функцию. Существуют различные подходы специалистов к оценке нагрузок в единоборствах (их технические элементы являются основой БПБ сотрудника органов внутренних дел). Так, в боксе и фехтовании традиционно в качестве показателя нагрузки используют общее время выполнения того или иного упражнения, причем в боксе это часто делается по зонам интенсивности. В беге нагрузку предлагают определять в условных единицах как произведение продолжительности выполнения упражнения в минутах на интенсивность в баллах. Несмотря на эти подходы в определении параметров нагрузки, многие специалисты едины во мнении, что определение «физиологической стоимости», т. е. того, чем платит организм за тренировочные и соревновательные нагрузки, наиболее значимо для рациональной организации учебно-тренировочного процесса. Таким образом, в практической работе тренера-преподавателя наиболее информативными являются физиологические показатели – сердечно-сосудистая деятельность (частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД)). При этом наиболее часто применяемый показатель – ЧСС. Основные достоинства его – высокая степень информативности, как наиболее интегрального показателя функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а также простота регистрации и возможность получения оперативной информации. Наряду с этим в некоторых исследованиях в совокупности с регистрацией ЧСС определялось АД в интервалах отдыха между попытками. Однако мнения о корректности использования этого показателя расходятся. Например, по данным В.Н. Платонова, АД восстанавливается гораздо позднее работоспособности. Для плавания на дистанции 25 м разница составляет 51–101 с, на дистанции 50 м – 100–142 с. Таким образом, ЧСС является одним из важнейших показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы, адекватно отражающей воздействие различных физических нагрузок. Это связано с тем, что ЧСС, помимо информации о деятельности сердечно-сосудистой систе-

мы, позволяет косвенно характеризовать другие физиологические изменения в организме человека. По мнению специалистов, ЧСС во время мышечной работы достаточно точно отражает состояние систем организма, участвующих в процессе энергообмена, связана с уровнем потребления кислорода при работе, величиной кислородного долга, вентиляцией легких, уровнем накопления молочной кислоты в крови, мощностью работы. Подчеркивая информативность этого показателя, профессор В.В. Розенблат утверждает, что если для оценки тяжести работы и реакции организма на нее ограничиться лишь одним показателем, то ЧСС бесспорно займет первое место.

В рамках специфики учебно-тренировочного процесса по ППФП сотрудников (курсантов учреждений образования МВД) преподавателю необходимо оценить степень готовности организма к очередным повторениям, чему способствует тщательный выбор тренировочных нагрузок, основанный на учете количественных и физиологических показателей нагрузки. Этот симбиоз позволил получить «комбинированную» характеристику нагрузки, предложенную и апробированную А.А. Новиковым. Увеличивать параметры физической нагрузки (количества повторений, времени и скорости) необходимо после стабилизации ЧСС как во время выполнения нагрузки, так и в период восстановления.

Таким образом, ЧСС является основным критерием определения параметров тренировочной нагрузки на занятиях по ППФП сотрудников органов внутренних дел (курсантов учреждений образования МВД). Сегодня наиболее информативно его определять и, соответственно, управлять учебным процессом с помощью современной аппаратуры на основе технологий GPS и командной системы мониторов сердечного ритма (Polar Team System).

2.2. Беговая подготовка сотрудников органов внутренних дел

Сотрудник органов внутренних дел должен поддерживать максимальную скорость при преследовании правонарушителя, не снижая ее, и при необходимости изменять направление движения. Эффективность выполнения этих действий во многом определяется уровнем беговой подготовленности сотрудника.

2.2.1. Выносливость и методологические основы ее развития

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. *Выносливость* – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. *Мерило выносливости* – вре-

мя, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Результаты современных научных исследований свидетельствуют, что в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системе.

В зависимости от объема мышечных групп, принимающих участие в работе, различают общее (включено в движение до 2/3 мышц) утомление и относительно локальное (менее 1/3 всех мышц человека) утомление. Соответственно, выносливость по отношению к продолжительным работам умеренной мощности, включающим функционирование большей части мышечного аппарата, называют *общей выносливостью*, а к определенному виду деятельности – *специальной выносливостью*. *Специальная выносливость* – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности.

При аэробной работе, в которой участвуют более 2/3 мышц тела, расход энергии велик. Это предъявляет высокие требования к системам энергетического метаболизма, в частности, к органам дыхания и кровообращения. Общую выносливость по другому называют *аэробной выносливостью*. Как было отмечено выше, быстрота восстановления организма человека после напряженной мышечной работы в периоды отдыха зависит от мощности кислородных механизмов энергообеспечения. Соответственно, повышение аэробных возможностей организма человека, выражающееся в величинах максимального потребления кислорода (МПК), его доставки к мышцам и утилизации в тканях является первостепенной задачей подготовки для дальнейшего эффективного выполнения специфической мышечной деятельности, преодолевая развивающееся утомление. Таким образом, общая выносливость является важным компонентом физического здоровья человека, служит предпосылкой развития специальной выносливости и, соответственно, играет фундаментальную роль в методике физической подготовки.

Основной методический принцип развития общей выносливости – выполнение тренировочных заданий, которые позволяют достигать больших величин в сердечной производительности и удерживать высокий показатель МПК длительное время. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При этом необходимо использовать движения для участия, по

возможности, большей части мышечной массы. На начальных этапах обучения широко применяется непрерывный метод, а наиболее эффективным средством является равномерный бег (зимой – бег на лыжах) длительностью от 20 до 60 мин (ЧСС до 150 уд/мин). Только при непрерывной работе поддержание максимальных величин потребления кислорода – трудная задача для организма, в дальнейшем наступает дискоординация в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, потребление кислорода падает и тренирующее воздействие нагрузки снижается. Наибольший эффект в развитии аэробных возможностей дает метод повторного интервального упражнения – анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений, разделенных небольшими интервалами отдыха. Продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором для повышения дыхательных возможностей. При этом уровень максимального потребления кислорода даже превышает уровень, свойственный данному человеку. При применении данного метода необходимо соблюдать следующие параметры тренирующей нагрузки: интенсивность работы – 75–85 % от максимума, частота пульса к концу нагрузки – 180 уд/мин; длительность интервалов отдыха до снижения ЧСС – до 120–130 уд/мин (характер отдыха – активный); длительность повторной работы – 1–1,5 мин; число повторений – 3–5. Метод повторно-интервального упражнения используется после выполненной работы непрерывным методом на расстоянии 30–50 км. При развитии общей (аэробной) выносливости первые 3–4 недели (в зависимости от количества тренировочных занятий в неделю) применяется непрерывный метод, последующие 3 недели – интервальный, при этом используются тренировочные задания, выполняемые сотрудниками органов внутренних дел (преодоление различных препятствий, преград и т. д.).

Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости: к сложнокоординированной, силовой, скоростно-силовой и гликолитической анаэробной работе. Энергообеспечение специальной выносливости происходит преимущественно за счет бескислородных механизмов и, соответственно, не связано со значительной активизацией сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Анализ литературных источников показывает, что можно назвать свыше 20 типов специальной выносливости. Наиболее эффективный метод развития специальной выносливости – повторного интервального упражнения (повторение специальных упражнений сериями с интервалами отдыха между повторениями и сериями). Пульсовые режимы при выполнении специальных упражнений: беговых, прыжковых,

силовых, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей – до 180–210 уд/мин и максимальных значений. Интервал отдыха до снижения пульса – до 120–132 уд/мин. Наиболее значимыми в профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел являются силовая, скоростная и координационная выносливость.

2.2.2. Быстрота и методологические основы ее развития

Быстрота как физическое качество в профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел проявляется при выполнении бега. При выполнении БПБ в ситуациях силового задержания правонарушителя быстрота также является одним из факторов, определяющих эффективность задержания.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Основной характеристикой быстроты является скорость выполнения двигательного действия. При этом предполагается, что его выполнение длится небольшой промежуток времени и утомления не вызывает. Скоростные способности человека довольно специфичны – можно очень быстро выполнять одни движения и сравнительно медленно другие.

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- частота движений.

Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. В практике обычно встречается комплексное проявление быстроты.

Быстрота двигательной реакции в профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел проявляется всегда, когда необходимо мгновенно включиться в выполнение действия или переключиться с одного на другое. Различают простые реакции и сложные.

Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный и внезапно появляющийся сигнал. Тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции. В обратном направлении перенос отсутствует: тренировка в скорости реакции практически не сказывается на скорости движений.

К основным видам *сложных реакций* относятся: реакция на движущийся объект и реакция с выбором. В аспекте силового задержания профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел в основном связана с реакцией выбора – выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения правонарушителя или окружающей обстановки. Например, макси-

мально быстро отреагировать на угрозу (угроза удара, в том числе удар ножом или другим предметом) – уйти с линии атаки, поставить блок и т. д. Подготовленный сотрудник органов внутренних дел достигает высокой быстроты сложной реакции за счет того, что он реагирует не столько на само движение правонарушителя, сколько на подготовительные действия к нему. Учитывая это, необходимо прежде всего научить сотрудника органов внутренних дел пользоваться скрытой информацией о вероятных действиях противника, которую можно извлечь из наблюдений за его подготовительными действиями – стойкой (правофронтальной или левофронтальной), хватом холодного оружия (направление лезвия ножа) или другого предмета и т. д.

Различные виды двигательных реакций должны развиваться параллельно с решением задач технико-тактической и физической подготовки сотрудника органов внутренних дел.

Скоростные способности человека во многом предопределены генетически и, соответственно, поддаются развитию с большим трудом, в значительно меньших пределах, чем другие физические качества. В связи с этим в учебно-тренировочном процессе с сотрудниками органов внутренних дел идти на большие затраты времени ради небольших сдвигов в развитии отдельных скоростных способностей не целесообразно. Быстрота движения в профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел проявляется чаще всего при выполнении беговых действий – преследовании правонарушителя и др. Таким образом, основное средство развития этого качества – беговые упражнения, а основной метод – повторный. Идея, которая лежит в основе методики развития быстроты, может быть сформулирована так: сотруднику в одном из повторений скоростного упражнения необходимо превысить свою максимальную скорость и организм должен запомнить все ощущения, связанные с движениями на этой скорости, для чего нужно придерживаться следующих методических условий:

упражнение необходимо выполнять на предельной скорости;

упражнение должно быть настолько хорошо технически освоено занимающимися (например, преодоление различных этапов полосы препятствия), чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Исходя из этого, компоненты нагрузки при развитии быстроты движений должны быть следующими:

длительность упражнения – 3–8 с (бег на дистанции от 10 до 30–50 м);

интервалы отдыха между повторениями в зависимости от длины пробегаемого отрезка составляют от 1,5 до 3–4 мин. После 5–7 повто-

рений (серии упражнений) целесообразно дать более продолжительный отдых – 4–6 мин;

интервалы необходимо заполнять активным отдыхом – медленной ходьбой, это позволит поддерживать возбудимость центральной нервной системы на достаточно высоком уровне;

число повторений упражнений определяется подготовленностью занимающихся. Критерий оптимальности объема нагрузки – падение скорости бега.

Скоростные упражнения следует выполнять в начале тренировочного занятия, когда организм еще не утомлен. Для определения оптимальных параметров нагрузки скоростной направленности обычно используют два показателя – скорость бега и ЧСС, определяемую перед каждым повторением упражнения.

2.3. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел

Данные научных исследований свидетельствуют о том, что среди физических качеств человека мышечная сила необходима для успешного выполнения любой двигательной деятельности. По мнению профессора В.М. Зациорского, силовая подготовка считается базой достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов спорта. Даже в тех спортивных дисциплинах, где специальными являются другие физические качества, сила мышц составляет двигательную основу любого технического действия. В БПБ сотрудников органов внутренних дел силовые качества играют ведущую роль. Выбор средств и методов силовой подготовки должен рассматриваться как одно из наиболее приоритетных направлений в ряду актуальных проблем профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел.

2.3.1. Сила и методологические основы ее развития

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Механизм увеличения объема мышечной клетки и, соответственно, силы позволяет сформулировать методологические основы методики силовой подготовки сотрудника органов внутренних дел. Во-первых, применяемые отягощения должны быть достаточно велики. Только в этом случае вся энергия АТФ будет направлена на обеспечение мышечной работы, а не на синтез белков, т. е. распад белков начнет преобладать над их синтезом и, соответственно, содержание белков в мышце уменьшится, что создаст потенциальные возможности их супервосстановления. Таким образом, если занимающийся не проявляет систематически значительных мышечных напряжений, то роста силы

не происходит. Во-вторых, продолжительность выполнения упражнения должна быть настолько короткой, чтобы энергетическое обеспечение деятельности осуществлялось за счет анаэробных механизмов (креатинфосфата и гликолиза).

Мышцы могут проявлять силу: без изменения своей длины (статический, изометрический режим); при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим); при удлинении (уступающий, плиометрический режим). Мышцы, участвующие в выполнении статического усилия, находятся в состоянии повышенного тонуса без чередования периодов сокращения с периодами расслабления. *Статическая работа* – удержание груза или положения тела, противодействие внешнему сопротивлению без видимого движения и соответствие изометрическому режиму мышечной деятельности. К статической работе относится поддержание определенной позы в различные моменты выполнения любых физических упражнений. При выполнении традиционных динамических упражнений максимальное напряжение мышц длится несколько секунд, т. е. в сумме всех проделанных (за 1–2 ч тренировки) упражнений не больше 2–6 мин за тренировку. Статическим упражнениям для выполнения той же задачи достаточно уделить всего несколько минут в день. При этом увеличение мускульной силы в этом случае не уступает повышению силы при занятиях динамическими упражнениями. При выполнении статических упражнений кровеносные сосуды, снабжающие мышцы кислородом, сжимаются. Клетки вынуждены работать более интенсивно за счет одновременного включения максимального количества двигательных единиц и максимальной частотой эффекторных импульсов и не расходуя только энергии, как при динамическом мышечном движении (при котором большая часть энергии уходит на обеспечение самого движения). Таким образом, вся энергия мышц при выполнении статических упражнений расходуется только на напряжение, а не на движение. С помощью подобных упражнений можно заставить мышцы испытывать максимальное напряжение в наиболее эффективной и нужной в данный момент фазе движения, поэтому развитие мышц происходит в более короткие сроки. Научно доказано, что мышечная сила при статическом напряжении с возрастом увеличивается на фоне уменьшения величины биоэлектрической активности мышц (одно из основных условий, характеризующих мышечное напряжение). Профессор Р. М. Задиорский доказал, что показатели максимальной статической силы человека в значительной мере определяют, какие величины он сможет проявить при динамическом режиме работы. Величины силы, которые человек может проявить при выполнении каких-либо движений или при усту-

пающем режиме, существенно зависят от его максимальных статических показателей. Таким образом, одним из самых больших преимуществ статических упражнений является то, что с их помощью очень удобно развивать и укреплять именно те мышцы, которые в этом особенно нуждаются. Благодаря статическим упражнениям можно наиболее эффективно повысить силу мышц, отстающих в развитии, или мышечных групп, которые для человека по той или иной причине имеют первостепенное значение.

Вместе с тем, несмотря на все свои достоинства, статические упражнения не могут полностью заменить динамические, позволяющие развивать определенные способности, достичь которых с помощью одних только изометрических упражнений невозможно. Объективно подходу к оценке статических упражнений, необходимо отметить их слабые стороны по сравнению с динамическими: они не так интенсивно снабжают мышцы кровью, способствуют укорачиванию мышц, не развивают координации движений и моторные способности мышц. Статические упражнения, увеличивая силу мышц, в то же время приводят к потере способности быстро двигаться. Динамические упражнения, благодаря оптимальной способности проводить возбуждение (иннервации), действуют в этом отношении более эффективно.

Таким образом, безусловно, основным режимом в методике силовой подготовки сотрудника органов внутренних дел является динамический режим, в котором различают три основных метода развития (воспитания) силы: повторных, максимальных и динамических усилий.

Метод повторных усилий – поднимание неопредельного веса (30–70 % от своего максимального показателя) до выраженного утомления. Это основной метод, который рекомендуется применять в тренировке для развития силы. Выбрав необходимый вес, следует выполнить с ним 5–12 повторений упражнения в одном подходе, не более. Например, жим штанги двумя руками от груди в положении лежа на спине. За одну тренировку нужно сделать 3–6 подходов с отдыхом в 2–4 мин (до полного восстановления). Если изначально в одном подходе занимающийся без пауз отдыха выполняет упражнение более 12 раз, значит начальный вес выбран неверно. Как только сила увеличится настолько, что занимающийся может выполнить упражнение с выбранным весом более 10–12 раз в одном подходе, его следует увеличить добавлением груза на штангу до величины, позволяющей выполнить движение лишь 4–7 раз.

К недостаткам этого метода следует отнести то, что работа до отказа невыгодна в энергетическом плане, так как приходится поднимать гораздо большее количество груза, чем при методе максимальных усилий.

Преимущества:

метод повторных усилий позволяет не занимавшимся ранее силовыми упражнениями избежать травм, вероятность которых при работе с предельными напряжениями не исключена;

большой объем выполняемой работы способствует функциональной гипертрофии мышц, т. е. увеличению рельефа мускулатуры и росту силы;

упражнения с непредельными силовыми напряжениями более контролируемы технически и более координируемы;

использование метода повторных усилий позволяет уменьшить нагрузку, особенно при использовании упражнений локального характера.

Метод максимальных усилий – поднятие предельного веса до выраженного утомления. В тренировке используется предельный вес – наибольший вес, который может поднять занимающийся без значительного эмоционального возбуждения. Вес отягощения составляет 90–95 % от личного максимального показателя. В одном подходе груз поднимается 1–3 раза. В течение учебно-тренировочного занятия рекомендуется совершать 5–6 подходов с отдыхом между ними 4–6 мин до восстановления оптимального самочувствия.

Данный метод должен применяться с занимающимися, которые уже достигли определенного уровня силовой подготовленности.

Метод динамических усилий – поднятие непредельного веса с максимальной скоростью. Он связан с использованием малых и средних отягощений (до 50 % от максимального показателя). Согласно этому методу упражнения выполняются с 15–25 повторениями в каждом подходе в среднем или максимально быстром темпе. За тренировку – 3–6 подходов. Отдых между подходами – 2–4 мин.

Спортивная практика экспериментально доказала, что при одновременном развитии у человека статической и динамической силы иннервация не ухудшается: сила мышц, приобретенная благодаря статическим упражнениям, проявляется и в скоростной силе. Более того, существенно улучшаются результаты динамических тренировок. Отечественными исследователями также экспериментально было доказано и, соответственно, рекомендовано новичкам в течение 2–4 месяцев выполнять силовые упражнения для тренировки наиболее отстающих в силовом отношении групп мышц в сочетании со статическими и динамическими напряжениями. Таким образом, наиболее оптимальным и эффективным методом развития мышечной силы для сотрудников органов внутренних дел является метод, объединяющий статические упражнения с динамическими и упражнениями на расслабление. При выборе средств важно подобрать такие упражнения с сочетанием стати-

ческих и динамических усилий, которые позволили бы обеспечить максимальный тренирующий эффект в минимальный промежуток времени. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что такими являются статодинамические упражнения (СДУ). СДУ – это такое двигательное действие, при котором осуществляется кратковременная (в наших исследованиях от 3 до 5 с) остановка движения (с отягощением или без него) в преодолевающем или уступающем режиме. При составлении комплекса СДУ основными положениями, определяющими их методическую составляющую, являются:

необходимость сопряженного развития силы различных групп мышц и волевых качеств сотрудника. При выполнении упражнений изометрического характера энергозатраты сравнительно небольшие, но при этом требуются большие волевые усилия. В связи с этим выбор средств необходимо осуществлять с учетом методологического подхода сопряженного (одновременного) развития силы различных групп мышц и волевых качеств сотрудника органов внутренних дел, так как его волевые качества значимо взаимосвязаны с показателями развития силы в аспекте применения ее в силовом задержании правонарушителя;

благоприятное влияние интенсивной силовой подготовки на базе статических напряжений на процесс совершенствования функционального состояния сердечно-сосудистой, нервно-мышечной и дыхательной систем. Так, например, статическое напряжение в 1/3 и 1/2 от максимального результата, выполняемое без задержки дыхания, приводит к выраженному улучшению функционирования нервно-мышечного аппарата, дыхания и сердечно-сосудистой системы;

усилие, развиваемое мышцами при разных режимах не одинаково. Наибольшую силу тяги мышцы развивают при работе в уступающем режиме. Обобщив результаты современных исследований, В.М. Зациорский сделал вывод, что в уступающем режиме наблюдаются наибольшие величины силы, иногда в 2 раза превосходящие показатели;

при выполнении изометрических упражнений важное значение имеет выбор величины суставных углов при локальных упражнениях. Так, например, тренировка сгибателей предплечья при большом суставном угле (растянутом состоянии мышцы) вызывает меньший прирост силы, чем при относительно малом (укороченном состоянии мышцы). На прирост динамической силы разгибателей бедра положительно влияют изометрические напряжения при углах в суставах 90°.

Пример последовательного выполнения комплекса упражнений, направленных на тренировку различных мышечных групп.

Станция 1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

И. П. – упор лежа, ноги вместе. Выполнить сгибание рук (угол сгибания в локтевых суставах между плечом и предплечьем – 90°) с крат-

современной остановкой движения (от 3 до 5 с), выполнить разгибание рук, вернуться в исходное положение. Показатели нагрузки: число повторений – 10–15 раз; ЧСС (уд/мин) в конце выполнения – 140–170 уд/мин; пауза отдыха – 120–150 с.

Станция 2. Поднимание ног из положения лежа на спине.

И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить поднимание ног, коснуться ими точки опоры за головой. После опускания, ноги не должны касаться пола (быть на весу), выполнить кратковременную остановку движения (от 3 до 5 с), выполнить поднимание ног, вернуться в исходное положение. Показатели нагрузки: число повторений – 10–15 раз; ЧСС (уд/мин) в конце выполнения – 140–170 уд/мин; пауза отдыха – 120–150 с.

Станция 3. Приседания.

И. П. – стоя, ноги врозь на ширине плеч, стопы параллельно. Присесть, угол сгибания между бедром и голенью – 90°, выполнить кратковременную остановку движения (от 3 до 5 с), вернуться в исходное положение. Показатели нагрузки: число повторений – 15–20 раз; ЧСС (уд/мин) в конце выполнения – 140–170 уд/мин; пауза отдыха – 120–150 с.

Станция 4. Прогибание в положении лежа на животе.

И. П. – лежа на животе ноги вместе, руки за головой. Поднять голову и плечи, прогнуться до максимальной амплитуды, выполнить кратковременную остановку движения (от 3 до 5 с), вернуться в исходное положение. Стараться не отрывать ноги от пола. Показатели нагрузки: число повторений – 10–15 раз; ЧСС (уд/мин) в конце выполнения – 140–170 уд/мин; пауза отдыха – 120–150 с.

2.4. Профессионально значимые физические качества сотрудников органов внутренних дел и методика их развития

Определение и, соответственно, методика развития ПЗФК являются важной методологической составляющей ППФП сотрудников органов внутренних дел.

Представленные в работах исследования значимости физических качеств в зависимости от рода профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел констатируют, что в экстремальных условиях важное значение имеет уровень развития физических качеств сотрудников (по значимости): силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. В современных условиях службы в ОВД полученные результаты не могут быть отправной точкой в эффективной организации процесса ППФП сотрудников органов внутренних дел и курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь по следующим причинам:

во-первых, перечисленные физические качества являются профессиональной необходимостью для специалистов многих профессий, в том числе гражданских, не связанных с экстремальными ситуациями, риском для жизни и здоровья;

во-вторых, определение ПЗФК сотрудника органов внутренних дел в зависимости от его специализации некорректно, он не должен быть привязан к одной специализации на протяжении всего периода службы, а ситуации силового задержания правонарушителей с использованием физической силы и БПБ характерны для любых специализаций и должностей в ОВД.

Сотрудник органов внутренних дел обязан неукоснительно выполнять требования Закона «Об органах внутренних дел Республики Беларусь» по применению физической силы и БПБ.

При выполнении сотрудником органов внутренних дел БПБ во время силового задержания правонарушителя происходит «косое» – прямолинейное или вращательное перемещение его туловища и рук по отношению к противнику (чаще всего скоростно-силового характера), с соблюдением при этом строго требуемых точностных параметров. Основные физические качества при выполнении БПБ выступают по своему преимущественному воздействию в комплексной форме как скоростная сила, силовая выносливость, скоростная выносливость и т. д. При этом координационные способности тесно связаны со всеми указанными дифференцированными двигательными качествами и их комплексными формами проявления – в зависимости от специфики выполняемого технического действия. При выполнении каждого БПБ от сотрудника органов внутренних дел требуется одновременное проявление нескольких физических качеств или их производных с соблюдением строго требуемых точностных параметров и сохранением устойчивого положения по отношению к противнику.

Таким образом, ПЗФК сотрудника органов внутренних дел являются: скоростная сила, силовая выносливость, скоростная выносливость и специфические проявления координационных способностей – точность и сохранение равновесия.

2.4.1. Методика развития и совершенствования профессионально значимых физических качеств сотрудника органов внутренних дел

В процессе выполнения научно-исследовательской работы было обосновано и экспериментально определено, что наиболее эффективным средством развития и совершенствования ПЗФК являются упражнения комплексного воздействия, соответствующие осваиваемым БПБ по ряду кинематических и динамических параметров (характеристик).

Упражнения комплексного воздействия – это упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий. Согласно принципу динамического соответствия эти упражнения должны соответствовать профессиональным техническим двигательным действиям предстоящей служебной деятельности по следующим критериям: вовлекаемым в работу основным группам мышц и режиму их работы; амплитуде, ее акцентируемому участку и направлению выполняемых движений, а также их скорости; величине и времени достижения в выполняемых движениях главного усилия. Указанные критерии уже были определены ранее специалистами тех видов единоборств, техника движений которых ими исследована и подробно описана в соответствующей литературе. Простейший пример упражнения комплексного воздействия – максимально быстрое подтягивание на перекладине с последующим медленным опусканием вниз или подъем по канату вверх максимально быстро, а опускание – как можно медленнее.

В силу объективной необходимости подбор упражнений комплексного воздействия должен осуществляться путем деления их на две подгруппы: целостно-моделирующие упражнения, схожие или максимально приближенные по ряду своих параметров и режиму работы основных мышечных групп к специфике выполняемых сотрудниками органов внутренних дел БПБ; упражнения, фрагментарно воспроизводящие отдельные параметры осваиваемых БПБ, а также режимы работы соответствующих мышечных групп. Последние целесообразно включать в физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел (курсантов), поскольку не все еще готовы по своему уровню развития физических качеств полностью воспроизвести в своих действиях все параметры БПБ. Наиболее пригодными упражнениями комплексного воздействия, адаптированными к учебно-тренировочному процессу по ППФП сотрудников органов внутренних дел (курсантов) являются: 4 упражнения на перекладине, 7 упражнений на брусках, 21 упражнение на канате, 5 упражнений на полу, 7 упражнений с резиновым амортизатором, 9 вращательно-равновесных упражнений, 8 прыжковых упражнений, 8 упражнений на точность.

Главными критериями приоритета выбора упражнений комплексного воздействия являются:

обеспечение комплексности воздействия упражнений на физические кондиции сотрудников органов внутренних дел (курсантов);

непосредственное или опосредованное влияние применяемых упражнений на формирование специальных двигательных способностей сотрудников органов внутренних дел (курсантов), являющихся одним

из элементов их базовой профессиональной двигательной подготовленности;

обеспечение высокой двигательной активности занимающихся за счет доступности предлагаемых упражнений и интереса к ним;

обеспечение большой нагрузки при их выполнении, стимулирующей развитие двигательных и физиологических функций организма.

При этом использование упражнений комплексного воздействия требует неукоснительного следования следующим частным методическим принципам.

Принцип чередования объекта воздействия предполагает поочередную нагрузку на разные группы мышц. В практике используются разные варианты чередования: сначала, например, на сгибатели и затем сразу на разгибатели бедра, или то же, но с отдыхом между воздействием на мышцы-антагонисты; на сгибатели бедра и туловища, что не одно и то же, одновременно на сгибатели и разгибатели ног (приседания + вставания), на сгибатели и разгибатели рук (подтягивания) и т. п.

Выбор того или иного варианта чередования (как и сочетания) нагрузки зависит от подготовленности занимающегося и решаемой задачи. Чем менее подготовлен занимающийся, тем проще должен быть вариант чередования и сочетания нагрузок, тем длиннее отдых между упражнениями, их интенсивность и объем. Широко практикуются последовательные силовые нагрузки на группы мышц-антагонистов. Например, на сгибатели туловища с последующим переключением на разгибатели (поднимание и опускание туловища, удерживая бедра в зафиксированном положении). При поднимании туловища и последующем его опускании в исходное положение работают одновременно мышцы-сгибатели и разгибатели. При изменении направленности нагрузки со сгибателей на разгибатели (за счет переворачивания тела в положение опорой передними поверхностями бедер, а не задними, как в первом случае) последние группы мышц могут оказаться уже утомленными от работы в первом упражнении (хотя там они были не главными, на которые направлялась нагрузка). Из-за этого второе упражнение может стать малоэффективным и перед ним потребуются продолжительный отдых, что ведет к потере тренировочного времени и снижению интенсивности нагрузки. В связи с этим в данном случае целесообразнее переключиться на нагрузку других, не сопряженных групп мышц (например, сгибатели рук), и лишь потом вернуться к воздействию на разгибатели туловища.

Принцип согласования видов нагрузки утверждает, что в упражнениях комплексного воздействия должны сочетаться такие виды нагрузки, механизмы обеспечения которых не противоречат друг другу.

В основе принципа лежат морфофизиологические закономерности. Одна из главных заключается в том, что работу медленную и быструю осуществляют разные мышечные волокна, которые в процессе эволюции приспособились к разным типам деятельности. Активность этих разных типов волокон обеспечивают разные энергонесущие вещества, соответствующие их особенностям. Расход и восстановление их отличаются количественными и временными особенностями. Например, скоростную силу можно развивать с успехом только с помощью одноименных напряжений, жимовую – только медленными упражнениями. В каждом режиме нужно стремиться к максимальной величине усилия. То же относится к производным от названных силовых качеств видам силовой выносливости: скоростной, скоростно-силовой, жимовой и статической.

Не имеет смысла развивать, например, статическую выносливость, если не развито базовое силовое качество – статическая сила или скоростно-силовую выносливость за счет жимовых или статических упражнений – их обеспечивают другие морфофункциональные структуры (строение, физиологические и биохимические механизмы). Решая задачу развития любого двигательного качества, нельзя смешивать разные виды упражнений, однако в ином случае, когда базовые качества развиты на достаточно высоком уровне и стоят задачи их усовершенствования и комплексного проявления, такие упражнения надо сочетать и рационально комбинировать. Если скоростно-силовое движение будет переходить в жимовое, то это ухудшит скоростную силу и не разовьет на высоком уровне силу жимовую. Последнее связано с тем, что в этом случае при значительно меньших, чем максимально возможные, усилиях развивается силовая выносливость, а не сила.

После упражнений на выносливость нельзя развивать любые базовые силовые качества, занимающемуся необходим отдых. Гибкость, напротив, лучше совершенствовать на фоне усталости мышц.

В процессе выполнения специальных упражнений, развивающих морфологическую базу каждого двигательного качества, формируются определенные управляющие механизмы, которые внешне выражаются в особых умениях проявлять эти качества. Важно, особенно на начальных этапах, не мешать возникновению этих умений и поставиться из бегать воздействия сбивающих факторов. И наоборот, целенаправленно использовать эти факторы, затруднять проявление качества и физически, и координационно, когда требуется их усовершенствовать или проявить в сложной комбинационной деятельности.

Принцип согласования координационной сложности и физической трудности воздействия. Данный принцип предполагает такое соотношение сложности и трудности, которое, с одной стороны, обеспечило бы возможность выполнения предлагаемого упражнения или комплек-

са, но в то же время оказывалось бы настолько трудным, чтобы стимулировать совершенствование физического качества и умения его реализовать.

Принцип должен соблюдаться на более ранних этапах физической подготовки курсантов, когда впервые после овладения каким-либо силовым элементом его начинают использовать в качестве развивающего упражнения (например, силовая стойка или метание ядра более тяжелого, чем соревновательное). В таких случаях упражнение выполняют с большим количеством повторений, но, как правило, уже через несколько попыток движение начинают выполнять с техническими ошибками, которые закрепляются в памяти. Несмотря на кажущееся сходство, движения, выполняемые с разной скоростью и разной интенсивностью – разные движения. Такого рода подготовительные упражнения негативно сказываются на технике изучаемого движения. Один из возможных способов решения данного проблемного вопроса – выполнение таких движений, которые являются лишь частью основного соревновательного (или изучаемого) двигательного действия, причем в модельных или облегченных условиях, но обязательно с добавленной физической трудностью – увеличенным сопротивлением.

Так или иначе, в упражнениях комплексного воздействия, преследующих, в первую очередь, цель совершенствования специальной выносливости, принцип рационального согласования координационной сложности и физической трудности должен быть в памяти преподавателя постоянно.

Принцип физического затруднения упражнения связан с предыдущим и начинает использоваться задолго до применения упражнений комплексного воздействия. Суть его сводится к тому, чтобы не облегчать выполнение упражнения, применяемого для развития физического качества, а напротив – затруднять это выполнение, провоцируя включение резервных возможностей организма, и тем самым интенсифицировать структурно-функциональные приспособительные реакции.

Например, в широкой практике, когда сотрудник органов внутренних дел (курсант) не может отжаться в положении упора лежа, ему облегчают условия выполнения – предлагают выполнить это упражнение с дополнительной опорой – бедрами и даже коленями. Таким образом уменьшают плечо силы тяжести, а значит и нагрузку, что действительно делает упражнение легче, поскольку при его выполнении занимающийся поднимает и опускает только верхнюю часть, а не все тело, что предположительно поможет ему овладеть техникой отжиманий в положении упора лежа. Это заблуждение, так как в облегченном варианте он выполняет не просто физически более легкое упражнение, а вообще другое,

в котором движутся только плечи и совершенно не работают мышцы туловища и ног, т. е. формируется совершенно ненужная межмышечная координация. Вместо этого в подобных случаях нужно находить похожие на основную позу, в которых прилагаемые усилия воспринимаются не чрезмерными и занимающийся убеждается в том, что он может выполнить задание и выполняет его. Далее в той же облегченной позе нужно увеличить физическую трудность упражнения. Для этого курсанту необходимо приложить значительно большие усилия, чем при отжимании в положении упора лежа, при требующейся «позной» межмышечной координации. Если после этого занимающийся примет положение упора лежа без дополнительной нагрузки, то в этой позе он будет способен выполнять требуемые сгибания и разгибания рук.

Для совершенствования ПЗФК сотрудников органов внутренних дел и курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь при использовании упражнений комплексного воздействия рекомендуются параметры тренировочной нагрузки, представленные в таблице.

Унифицированные параметры тренировочных нагрузок при использовании упражнений комплексного воздействия для развития ПЗФК сотрудников органов внутренних дел

Средства			Параметры нагрузки		
Блоки упражнений	Упражнения комплексного воздействия	Направленность	ЧСС в начале работы (уд/мин)	Число повторений (раз)	ЧСС в конце работы (уд/мин)
Для мышц рук	С резиновым амортизатором (приведение, разведение, отведение, сведение рук)	Скоростная выносливость мышц рук + подвижность в плечевых суставах	90–100	15–20	150–170
	На перекладине (подтягивание и опускание)	Силовая выносливость мышц рук	100–120	10–15	150–170
	На канате (лазание различными способами)	Силовая выносливость мышц рук	90–100	4 (2 + 2)	170–200
	На брусках (сгибание и разгибание рук)	Силовая выносливость мышц рук	100–120	18–25	160–180
	На полу (сгибание и разгибание рук, перескоки руками, отталкивания)	Скоростно-силовая подготовленность мышц рук	90–100	20–25	170–200

Средства			Параметры нагрузки		
Блоки упражнений	Упражнения комплексного воздействия	Направленность	ЧСС в начале работы (уд/мин)	Число повторений (раз)	ЧСС в конце работы (уд/мин)
Для мышц рук и туловища	С резиновым амортизатором (приведение, разведение, сведение рук + одновременные наклоны туловища)	Скоростная выносливость мышц рук и туловища + подвижность в плечевых суставах	90–100	15–20	150–170
	На перекладине (подтягивание + поворот туловища, подъем с переворотом, вис + поднимание ног + перекладина)	Силовая выносливость мышц рук и туловища	100–120	10–15	150–170
	На брусках (упор на руках + поднимание ног в угол, сгибание-разгибание рук + поднимание ног в высокий угол)	Силовая выносливость мышц рук и туловища	100–120	10–15	160–180
	На полу (сгибание-разгибание туловища, поднимание-опускание ног в разных направлениях, круговые вращения ногами)	Скоростно-силовая подготовленность мышц туловища + силовая выносливость мышц туловища	100–120	10–15	160–180
	С резиновым амортизатором (приведение, разведение, сгибание ног)	Силовая выносливость мышц ног + подвижность в тазобедренном и коленном суставах	100–120	15–20	150–170
Для мышц ног	Прыжковые (прыжки из разных исходных положений)	Скоростно-силовая подготовленность мышц ног	100–120	15–20	170–200
	Метания (дротика по заданию «дартс») и броски в цель (с разных дистанций разных мячей)	Специфические проявления координационных способностей – точность	90–100	7–10	110–130

Средства			Параметры нагрузки		
Блоки упражнений	Упражнения комплексного воздействия	Направленность	ЧСС в начале работы (уд/мин)	Число повторений (раз)	ЧСС в конце работы (уд/мин)
На сохранение равновесия	Вращательно-равновесные (повороты разными способами, переступания)	Специфические проявления координационных способностей – сохранение равновесия	90–100	15–20	110–130
	Удержание разных видов равновесий (на одной ноге, на двух, с закрытыми глазами)				

2.5. Плавательная подготовка сотрудников органов внутренних дел

Умение самостоятельно удерживаться на поверхности воды и перемещаться в нужном направлении – это жизненно необходимый навык для любого человека.

Плавательная подготовка сотрудников органов внутренних дел направлена не только на овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, но и призвана обеспечить их практическое применение в служебной деятельности. В процессе ППФП необходимо отметить важную методическую составляющую организации учебных занятий по плавательной подготовке. Речь идет не только об обучении спортивным способам плавания, но и о решении задач, направленных на формирование двигательных умений и навыков прикладного плавания.

2.5.1. Методологические основы обучения спортивным способам плавания

Спортивные способы плавания более экономичны и выгодны, так как их техника построена с учетом физических основ плавания и анатомических закономерностей строения тела человека. Применяя технику спортивных способов плавания, человек может плавать быстро и долго, затрачивая меньше сил. Исключение представляет способ спортивного плавания баттерфляй, который требует большой затраты мышечных усилий, неэкономичен и имеет лишь спортивное значение.

При плавании кролем тело пловца лежит на поверхности воды почти в горизонтальном положении. Движения руками обеспечивают ос-

новную тягу, а движения ногами помогают поддерживать более высокое положение тела в воде. Вдох выполняется при повороте головы в сторону.

Совершенствование техники спортивных способов плавания, как правило, осуществляется при выполнении двигательного действия в целом. Методическая схема обучения способам плавания или элементу техники выглядит следующим образом:

- демонстрация способа или элемента в целом;
- краткий анализ техники выполнения;
- методические указания с постановкой двигательных задач;
- практическое выполнение на суше, в воде.

Фундаментальная задача, которую, прежде всего, нужно решить обучающемуся – обеспечение оптимального положения тела в воде и выполнение рациональных движений руками и ногами. Данное требование обусловлено спецификой системы условий, в которых выполняются движения пловца. Прежде, чем приступить к методике обучения плаванию, необходимо соблюдать общие методологические закономерности движений пловца.

Придать телу максимально горизонтальное положение.

Чтобы уменьшить сопротивление воды движению вперед, нужно избегать колебаний из стороны в сторону. Довольно часто обучающиеся показывают невысокую скорость плавания по той причине, что их тело не находится в обтекаемом положении, они лежат под углом и увлекают за собой большую массу воды за счет вихреобразования.

Движения кисти во время гребка рукой должны выполняться по криволинейной траектории. Детальные исследования техники плавания спортсменов высокого класса показали, что никто из них, в каком бы способе плавания он ни специализировался, прямолинейным гребком не пользуется. На первый взгляд, характер гребка, выполняемый прямой рукой в направлении спереди назад, будет довольно хорошо продвигать пловца в воде вперед, отталкивая ее рукой назад (в соответствии с третьим законом Ньютона о равенстве действия и противодействия). Это рассуждение было бы верным, если бы опорой служила твердая поверхность (например, грунт), но пловец опирается руками о воду, которая сразу приходит в движение. Чем дольше во время гребка кисть руки движется по прямой линии, тем менее эффективным становится гребок, так как вода, служащая опорой, разгоняется все больше и больше в том же самом направлении, в котором движется и кисть руки пловца. Чтобы восстановить эффективный контакт с водой, кисть должна изменить направление своего пути и опереться о еще невозмущенную массу воды. Именно это позволяет сделать криволинейные, эллиптические траектории движения.

Гребок рукой должен выполняться со сгибанием и разгибанием ее в локтевом суставе. При выполнении гребка прямой рукой кисть, за исключением середины гребка, находится в невыгодном положении для создания движущих сил. Начинается гребок выпрямленной (или, в некоторых случаях, лишь слегка согнутой) в локтевом суставе рукой. По ходу гребка рука начинает сгибаться в локте и это сгибание продолжается до тех пор, пока кисть и предплечье не выйдут в вертикальное положение. К этому времени угол сгибания в локтевом суставе достигает своего максимума 90–105°. После этого момента рука, продолжая движение назад, начинает выпрямляться в локте и в самом конце гребка вновь оказывается почти полностью выпрямлена (за исключением способа плавания брассом), после чего начинается подготовительное ее движение.

Во время гребка требовать высокого положения локтя. Одновременно со сгибанием руки в локтевом суставе в начале гребка плечо должно выполнить вращение внутрь – это позволит удержать локоть в высоком положении. Вращение плеча внутрь, совмещаемое со сгибанием руки в локте, позволяет кисти выйти в наиболее выгодное положение до отталкивания воды назад.

В момент входа руки в воду и выхода ее из воды требовать следующие оптимальные ориентации кисти:

во время входа в воду кисть должна быть повернута таким образом, чтобы она рассекала воду без брызг и не увлекала за собой под воду воздушные пузырьки. Последние, создавая около кисти смесь воды и воздуха, снижают эффективность гребка;

угол, под которым кисть выходит из воды после завершения гребка, должен быть таким, чтобы мизинец по отношению к другим пальцам руки выходил из воды первым, а при плавании на спине кисть повернута ладонью внутрь и первым выходит из воды большой палец руки.

Угол атаки, под которым рабочая плоскость кисти взаимодействует с потоком воды во время гребка, – примерно 37°.

Таким образом, создается максимум продвигающих сил. Движения кистью во время гребка рукой выполняются по эллиптической траектории. По сути, кисть должна работать подобно лопасти винта катера или самолета.

Величина сопротивления воды телу пловца может увеличиться, если он будет отбрасывать на тело массу воды, о которую опирается во время гребков руками. Для того чтобы продвигаться вперед, пловец должен отталкивать воду назад. При этом масса воды отталкивается во время гребка не строго назад, а под углом вверх, вниз или в сторону, и когда возмущенный поток воды ударяется о какую-либо часть тела

пловца, то это ведет к повышению его фронтального сопротивления и снижению скорости плавания.

Другая не менее важная задача – обучение правильному дыханию, согласованному с движениями руками и ногами. Принципиально отличный в водной среде паттерн дыхания¹ требует при обучении большого внимания, постоянного изучения и совершенствования.

Обучение технике плавания спортивным способом рекомендуется выполнять в следующей последовательности:

- изучение техники движений ногами;
- изучение техники движений руками;
- изучение техники дыхания;
- согласование техники движений ногами в согласовании с дыханием;
- согласование техники движений руками в согласовании с дыханием;
- согласование движений рук, ног с дыханием в воде (плавание в полной координации).

Рекомендуется начинать обучение с освоения двигательных действий техники плавания кролем на груди. Отработанная до автоматизма техника движений рук и ног с согласованным дыханием при плавании кролем на груди служит прекрасной основой для формирования техники прикладного плавания.

Комплекс упражнений в воде для обучения технике спортивного способа плавания кролем на груди.

Упражнения для обучения технике движений ногами.

1. И. П. – опора предплечьями о бортик, руки на ширине плеч, спина прямая. Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз (движения ногами выполняются аналогично удару по мячу).
2. И. П. – хват руками за бортик, лицо опущено в воду до линии ушей, подбородок прижат к груди, руки прямые. Выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз (движения ногами выполняются аналогично удару по мячу).
3. И. П. – хват за бортик левой рукой, правая вдоль туловища. Лицо опущено в воду, подбородок прижат к груди. Менять скорость выполнения движений ногами. Выполнять упражнение сначала на задержке дыхания, а затем с выдохом в воду. То же исходное положение, хват за бортик правой рукой, левая вдоль туловища.
4. И. П. – лежа на груди, держать плавательную доску сверху прямыми руками. Плавание с выполнением попеременных движений ногами вверх-вниз. Следить за правильной техникой выполнения движений ногами.

¹ Паттерн дыхания – соотношение компонентов дыхательного акта (длительности фаз вдоха и выдоха).

5. И. П. – лежа на груди, держать плавательную доску сверху прямыми руками, лицо опущено в воду до линии ушей. Плавание с выполнением попеременных движений ногами кролем на груди. Выполнить сначала на задержке дыхания, затем – с выдохом в воду.

Упражнения для обучения технике движений руками.

1. И. П. – стоя в воде, наклонившись вперед, левая рука на поясе, правая впереди. Уровень воды по пояс. Выполнять гребок правой рукой (полный цикл движения рукой начинается фазой захвата и заканчивается фазой входа руки в воду). То же выполнить левой рукой.

2. И. П. – стоя в воде, наклонившись вперед, руки впереди. Выполнить гребковое движение поочередно правой и левой руками.

3. И. П. – стоя в воде, наклонившись вперед, левая рука впереди, правая вдоль туловища. Выполнять гребковые движения руками попеременно.

4. И. П. – лежа на груди, доска удерживается левой рукой, правая впереди. Плавание с выполнением гребка правой рукой. То же выполнить левой рукой, плавательная доска удерживается правой рукой.

Упражнения для обучения технике дыхания.

1. И. П. – стоя в воде лицом к бортику, принять положение полуприседа, выполнить хват руками за бортик. Выполнить вдох, опустить лицо в воду, выполнить выдох, принять исходное положение.

2. И. П. – стоя в воде, принять положение полуприседа, руки на бедрах. Выполнить вдох, опустить лицо в воду, выполнить выдох в воду, принять исходное положение.

3. И. П. – стоя в воде, выполнить вдох. Погрузиться в воду с головой, выполнить выдох, принять исходное положение.

Упражнения для обучения технике движений ногами в согласовании с дыханием.

1. И. П. – лежа на воде, удерживать плавательную доску прямыми руками. Выполнить вдох, опустить лицо в воду, выполнить попеременные движения ногами, выполнить выдох в воду, поднять лицо.

2. И. П. – лежа на воде, удерживать плавательную доску левой рукой, правая вдоль туловища, лицо опущено в воду. Выполнять попеременные движения ногами, выполнить выдох в воду, повернув голову вправо, выполнить вдох, принять исходное положение. То же, удерживая плавательную доску правой рукой, левая вдоль туловища. Вдох выполняется в левую сторону.

Упражнения для обучения технике движений руками в согласовании с дыханием.

1. И. П. – лежа на воде, плавательная доска между бедер, руки вверх, лицо опущено в воду. Выполнять гребковое движение левой рукой (в момент окончания фазы отталкивания), повернуть голову в левую сторону,

выполнить вдох. Вернуть голову в исходное положение. Завершить гребковое движение левой рукой (выполнить пронос руки над водой).

2. И. П. – плавательная доска между бедер, обе руки впереди. Выполнять поочередные движения левой и правой руками с выполнением вдоха в одноименную сторону. То же с выполнением попеременных движений руками.

Упражнения для обучения технике плавания в полной координации

1. И. П. – лежа на воде, удерживать плавательную доску левой рукой, правая вверх, лицо опущено в воду. Выполнять попеременные движения ногами, выполнить гребковое движение правой рукой (в момент окончания фазы отталкивания), повернуть голову вправо, выполнить вдох. Вернуть голову в исходное положение, завершить гребковое движение правой рукой (выполнить пронос над водой). То же, удерживая плавательную доску правой рукой, левая вверх, выполнить вдох, повернув голову влево.

2. И. П. – лежа на воде, руки вверх, лицо опущено в воду. Выполнять попеременные движения ногами, выполнить гребковое движение правой рукой (в момент окончания фазы отталкивания), повернуть голову вправо, выполнить вдох. Вернуть голову в исходное положение, завершить гребковое движение правой рукой (выполнить пронос над водой). То же выполнить гребковое движение левой рукой, выполнить вдох, повернув голову влево.

3. И. П. – лежа на воде, левая рука вверх, правая вдоль туловища. Выполнять попеременные движения ногами, повернуть голову вправо, выполнить вдох, вернуть голову в исходное положение. Правой рукой выполнить пронос над водой, а левой захват и отталкивание, повернуть голову в левую сторону, выполнить вдох, вернуть голову в исходное положение.левой рукой выполнить пронос над водой, а правой захват и отталкивание.

2.5.2. Методологические основы обучения прикладным способам плавания

Прикладное плавание – это использование навыка плавания для выживания и работы в воде, связанной с решением определенных задач. Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной как, например, в спортивном плавании, и поэтому носит условный характер. То, какой способ передвижения в воде выберет пловец, зависит от ситуации и условий, в которых он окажется. Наиболее характерными и часто используемыми способами прикладного плавания считаются брасс, брасс на спине, плавание на боку.

Основные положения и особенности двигательных действий техники прикладных способов плавания брасс на спине, плавание на боку.

Техника прикладного плавания брассом на спине.

Брасс на спине не имеет спортивного значения, но обладает большой прикладной ценностью. Плавая на спине при помощи движений ногами брассом, очень удобно оказывать помощь уставшему товарищу и транспортировать пострадавшего. Удобен этот способ и для отдыха во время длительного плавания. Брасс на спине быстро осваивается владеющими техникой спортивного плавания брассом и умеющими плавать на спине.

В исходном положении тело пловца лежит почти горизонтально относительно поверхности воды. Ноги прямые и соединены вместе. Руки выпрямлены за головой на ширине плеч, ладони повернуты наружу. Лицо находится над водой, подбородок прижат к груди.

Гребок руками выполняется одновременно. Из исходного положения кисти сгибаются, и руки выполняют гребок, двигаясь в воде с ускорением в стороны и несколько вниз. Во время гребка кисти постепенно разгибаются, сохраняя постоянную опору ладонями о воду. Гребок завершается у бедер выпрямлением кистей. Закончив гребок, руки выходят из воды и кратчайшим путем проносятся по воздуху в исходное положение. Во время движения рук по воздуху кисти поворачиваются ладонями наружу (мизинцами вниз). Затем руки опускаются в воду, примерно на ширине плеч, и принимают исходное положение. Движение рук над водой выполняется быстро и по возможности с меньшим напряжением мышц.

Из исходного положения ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, разводятся пятками в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы опускаются и, приближаясь пятками к полу, разводятся несколько шире плеч. Перед толчком бедро образует с туловищем угол 160–170°, а голени с бедрами – 80–90°. Затем стопы разворачиваются в стороны, а голени разворачиваются наружу и еще больше разводятся в стороны. Толчок выполняется внутренними поверхностями бедер, голени и стоп. Во время толчка голени и стопы быстро движутся по дугообразным траекториям снизу-вверх навстречу друг другу. При этом ноги разгибаются и сводятся вместе. Толчок выполняется одновременно обеими ногами с ускорением. После толчка мышцы ног расслабляются. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох выполняется в конце гребка руками и в начале их движения над водой, а выдох – во время гребка.

Согласование движений: из исходного положения руки выполняют гребок, в конце которого делаются вдох и подтягивание ног для толчка (ноги сгибаются, разводятся в стороны и подготавливаются к толчку).

Одновременно с толчком ногами руки завершают пронос по воздуху, возвращаясь в исходное положение, и опускаются в воду. Весь цикл движений пловца завершается скольжением в исходном положении, во время которого выполняется выдох. Скольжение особенно выражено при медленном плавании. При быстром плавании скольжение непродолжительное. Гребок руками начинается сразу после окончания толчка ногами.

Упражнения для обучения технике прикладного способа плавания брассом на спине.

Упражнения для обучения технике движений ногами.

1. И. П. – лежа на спине, хват руками за бортик, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами брассом на спине.

2. И. П. – лежа на спине, удерживать плавательную доску обеими руками, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами брассом на спине.

3. И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами брассом на спине. То же в исходном положении, руки вверх прямые.

Упражнения для обучения технике движений руками.

1. И. П. – лежа на спине, удерживать плавательную доску между бедрами, руки вверх. Выполнять гребковые движения левой рукой брассом на спине. То же выполнять гребковые движения правой рукой.

2. И. П. – лежа на спине, удерживать плавательную доску между бедрами, руки вверх. Выполнять гребковые движения брассом на спине одновременно обеими руками.

Упражнения для обучения технике плавания в полной координации.

1. И. П. – лежа на спине, руки вверх, ноги вместе. Выполнять гребковое движение левой рукой и движения ногами брассом на спине. То же выполнять гребковые движения правой рукой.

2. И. П. – лежа на спине, руки вверх, ноги вместе. Выполнять гребковые движения одновременно обеими руками и движения ногами брассом на спине.

Техника прикладного способа плавания на боку.

Для удобства описания техники прикладного способа плавания на боку одну руку обозначим как «нижняя» (на протяжении всего цикла выполнения гребка находится под водой), а другую – «верхняя» (при выполнении гребкового движения рука проносится над водой). Соответственно, ноги пловца также обозначаются как «нижняя» и «верхняя».

В исходном положении пловец лежит на боку, вытянув вперед «нижнюю» руку, «верхняя» рука находится у бедра. Плечо «верхней» руки и лицо пловца находятся над поверхностью воды.

Движения руками выполняются асимметрично и попеременно. Из исходного положения одновременно «нижняя» рука делает гребок, а «верхняя» проносится над водой. Затем «нижняя» рука вытягивается вперед под водой, выполняя подготовительные движения, в то время как «верхняя» делает гребок. Начало гребка выполняется прямой «нижней» рукой. В середине гребка рука сгибается в локте и прижимается к телу ладонью вверх. Затем кисть поворачивается ладонью вниз, и рука вытягивается вперед в исходное положение. Движения «верхней» руки аналогичны гребкам рук в кроле, но поскольку пловец лежит на боку, гребок выполняется перед грудью. Дыхание, так же как в кроле на груди, согласуется с движением «верхней» руки. Вдох выполняется в конце гребка и вначале проноса руки над водой; выдох длится остальное время цикла.

Движения ногами выполняются асимметрично, одновременно и напоминают смыкание ножиц. Из исходного положения ноги подтягиваются и разводятся в стороны так, что «верхняя» нога движется вперед, а «нижняя» – назад, сгибаясь в коленных суставах до угла 90°. Носок «верхней» ноги направлен «на себя», а носок «нижней» – оттягивается, как при плавании кролем. Из этого положения ноги выполняют сведение за счет одновременного выпрямления и соединения по дуге. В отличие от способа плавания брассом основными опорными поверхностями при толчке являются подошвенная сторона стопы и задняя поверхность голени «верхней» ноги, тыльная сторона стопы и передняя поверхность голени «нижней» ноги. Этим объясняется сравнение толчка ногами при плавании на боку со смыканием ножиц. После выполнения толчка ногами так же, как в брассе, пловец, вытянувшись, скользит вперед.

Согласование движений: один цикл движений составляют гребки «верхней» и «нижней» руками, толчок ногами, вдох и выдох. Движение начинается гребком «нижней» руки, во время которого пловец подтягивает ноги в исходное положение для толчка и проносит «верхнюю» руку над водой для начала гребка. Затем, одновременно с выведением «нижней» руки вперед, выполняются гребок «верхней» рукой и толчок ногами, в результате – пловец вновь принимает исходное положение и скользит вперед.

Упражнения для обучения технике прикладного способа плавания на боку.

Упражнения для обучения технике движений ногами.

1. И. П. – лежа на боку в воде, держаться «верхней» рукой за бортик, упор «нижней» рукой о стену бассейна, ноги прямые вместе. Согнуть «верхнюю» ногу в тазобедренном и коленном суставах, выпол-

нить сгибание в голеностопном суставе и немного разгибая ногу в коленном суставе, выпрямить ногу до исходного положения.

2. И. П. – лежа на боку в воде, держаться «верхней» рукой за бортик, упор «нижней» рукой о стену бассейна, ноги прямые вместе. Согнуть «нижнюю» ногу в коленном суставе, разгибая ее в тазобедренном, выпрямить до исходного положения.

3. И. П. – лежа на боку в воде, держаться «верхней» рукой за бортик, упор «нижней» рукой о стену бассейна, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами прикладным способом плавания на боку.

4. И. П. – лежа на боку в воде, удерживать плавательную доску «верхней» рукой сверху, а «нижней» рукой снизу доски, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами прикладным способом плавания на боку.

Упражнения для обучения технике движений руками.

1. И. П. – лежа на боку в воде, удерживать плавательную доску «нижней» рукой. Выполнять гребковые движения «верхней» рукой.

2. И. П. – лежа на боку в воде, удерживать плавательную доску «верхней» рукой. Выполнять гребковые движения «нижней» рукой без проноса руки над водой.

3. И. П. – лежа на боку в воде, удерживать плавательную доску между бедер. Выполнять гребковые движения поочередно «нижней» и «верхней» руками.

4. И. П. – лежа на боку в воде, руки и ноги прямые. Выполнять попеременные гребковые движения «нижней» и «верхней» руками.

Упражнения для обучения технике движений ногами в согласовании с дыханием.

1. И. П. – лежа на боку в воде, ноги прямые, удерживать доску обеими руками, голова повернута в сторону «верхней» руки. Выполнить вдох, опустить лицо в воду. Выполнить одновременные движения ногами. В момент сведения ног вместе сделать выдох, вернуться в исходное положение.

2. И. П. – лежа на боку в воде, ноги прямые, «верхняя» рука вдоль туловища, «нижняя» впереди. Голова повернута в сторону «верхней» руки. Выполнить вдох, опустить лицо в воду. Выполнять одновременные движения ногами, в момент сведения ног вместе сделать выдох, вернуться в исходное положение.

Упражнение для обучения технике движений руками в согласовании с дыханием.

И. П. – лежа на боку в воде, руки вверх, удерживать плавательную доску между бедер, лицо опущено в воду. Выполнить гребковое движение «верхней» рукой (в момент разгибания руки в локтевом суставе), повернуть голову в сторону «верхней» руки, выполнить вдох.

Принять исходное положение, выполнить пронос «верхней» руки над водой.

Упражнения для обучения технике плавания в полной координации.

1. И. П. – лежа на боку в воде, удерживать плавательную доску «нижней» рукой, лицо опущено в воду, «верхняя» рука вдоль туловища, ноги вместе. Повернуть голову в сторону «верхней» руки, выполнить вдох. Принять исходное положение, выполнить пронос над водой «верхней» рукой. Одновременно с подтягиванием ног, выполнить гребковое движение «верхней» рукой, в момент окончания гребкового движения «верхней» рукой выполнить отталкивание ногами, принять исходное положение.

2. И. П. – лежа на боку в воде, лицо опущено в воду, удерживать плавательную доску «верхней» рукой вдоль туловища, ноги вместе. Повернув голову в сторону «верхней» руки, выполнить вдох, принять исходное положение. Выполнить гребковое движение «нижней» рукой и движения ногами.

Способы транспортировки утопающего.

Рассмотренные способы прикладного плавания (на боку, брасс на спине) широко используются при оказании помощи утопающим, их транспортировке.

Если тонущий не контролирует свои действия и поведение, применяются способы транспортировки, в которых должны соблюдаться несколько основных условий: способ должен быть безопасным для спасателя, а дыхательные пути пострадавшего должны находиться над водой, чтобы вода не попадала в рот и нос.

Наиболее распространенные способы транспортировки на воде тонущего.

Спасатель поддерживает пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть или подмышечные впадины и плывет, выполняя движения ногами брассом на спине или на боку (рис. 2.1).

Спасатель просовывает сзади руку под ближнюю руку пострадавшего за нижнюю челюсть и, повернувшись на бок, лицом в сторону пострадавшего, плывет, выполняя движения свободной рукой и ногами, как при плавании на боку или другое сочетание плавательных движений (рис. 2.2).

Спасатель, просунув сбоку свою руку под одну руку пострадавшего между плечом и туловищем, держа его за другую руку, транспортирует пострадавшего, удерживая одной рукой (рис. 2.3).

Одной рукой спасатель удерживает пострадавшего за волосы и транспортирует его, плывя на боку, спине или способом плавания кролем без выноса рук (рис. 2.4).



Рис. 2.1



Рис. 2.2



Рис. 2.3



Рис. 2.4

2.5.3. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде

Под **спасанием утопающих** понимают любые действия, связанные с оказанием помощи человеку, терпящему бедствие на воде.

При оказании помощи пострадавшему необходимо придерживаться следующей схемы.

Выбрать кратчайший путь к утопающему по берегу и в воде. При выборе кратчайшего пути к пострадавшему оставить на берегу ориентир места происшествия.

Подплывая непосредственно к утопающему, необходимо контролировать его действия с помощью визуального наблюдения. Для этого за 15–20 м подплывать к утопающему с поднятой головой.

Подныривать к пострадавшему нужно с открытыми глазами. Поднырнуть за 2–6 м до утопающего, развернув его к себе спиной и всплыть (обязательным условием должно быть, чтобы утопающий не видел спасателя и не мог схватить его) (рис. 2.5).

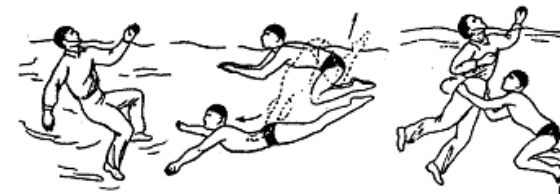


Рис. 2.5

Уметь освободиться от захватов техническими приемами (необходимо знать, что погрузив дыхательные пути утопающего под воду, можно быстро освободиться от него). При освобождении от захватов

следует помнить, что правильные действия приведут к минимальным человеческим жертвам.

Применить один из способов транспортировки и доставить к берегу (обязательным условием должно быть, чтобы у пострадавшего в дыхательные пути не попадала вода).

Найти удобное и близкое место для выхода из воды.

Положить пострадавшего на твердый грунт (по возможности не на камни) и определить его состояние.

Выполнить при необходимости мероприятия по восстановлению жизнедеятельности, соблюдая последовательность действий, предшествующих реанимации и непосредственно приемов реанимации.

Пострадавшего, пришедшего в себя, необходимо согреть и вызвать медицинских работников, передав его им или родственникам.

Оказание помощи при утоплении.

Утопление – смерть или патологическое состояние, возникающее в результате погружения организма в воду и асфиксии. *Асфиксия* – рефлекторное прекращение дыхания в связи со спазмом мышц гортани (голосовой щели), который возникает из-за попадания воды в дыхательные пути.

При утоплении важен не только сам факт попадания воды в легкие, но и то, какая это вода: пресная или соленая. Пресная вода при установлении осмотического равновесия всасывается в кровь, в то время как соленая вода, обладая большой концентрацией электролитов по сравнению с кровью, будет разбавляться водой, поступающей в легкие из кровяного русла. Вследствие разжижения крови и резкого увеличения объема крови в организме происходит остановка сердца (сердце не в состоянии перекачивать такой огромный объем крови).

Различают следующие типы утопления: мнимое (асфиксическое), истинное (аспирационное), синкопальное (рефлекторное) и смешанное.

Мнимое утопление (асфиксическое) возникает при попадании небольшого количества воды в дыхательные пути. Это вызывает спазм голосовой щели и рефлекторное прекращение дыхания и работы сердца. У таких пострадавших легкие обычно свободны от воды, пенная жидкость изо рта и ноздрей не выделяется, кожные покровы и слизистые оболочки бледные и холодные.

Истинное утопление (аспирационное) характеризуется проникновением воды в альвеолы и прекращением дыхания. При этом происходит разжижение крови и разрушение оболочек эритроцитов – гемолиз крови. Кроме того, нарушается кровообращение, так как возникает неравномерное сокращение мышечных волокон сердца – фибрилляция сердца. У таких пострадавших в связи с избытком углекислого газа в

крови кожные покровы, особенно уши, кончики пальцев, слизистые оболочки губ фиолетово-синие, вены вздуты, лицо отечное и изо рта выделяется пена, нередко кровью.

Синкопальное (рефлекторное) утопление происходит при рефлекторной остановке сердца из-за спазма сосудов.

Смешанный тип утопления характеризуется наличием признаков асфиксического и аспирационного утопления.

Смерть находящегося в воде человека может наступить не только от утопления, но и в результате других причин (сердечно-сосудистых заболеваний, различных травм и др.).

После перемещения пострадавшего на берег или помещения его в плавательное средство следует выполнить следующие мероприятия:

уложить пострадавшего спиной на твердую поверхность и максимально освободить тело от верхней одежды;

освободить грудную клетку пострадавшего от одежды, сковывающей ее (расстегнуть пуговицы рубашки и т. п.);

произвести визуальный осмотр тела пострадавшего для выявления внешних повреждений;

остановить кровотечение, зафиксировать конечности при наличии переломов. При выявлении пневмоторакса (нарушение целостности грудной клетки и легких) закрыть это отверстие (лейкопластырем, рукомойником и т. д.);

открыть рот пострадавшему следующими способами: надавить указательным и средним пальцами на нижнюю челюсть за мочками ушей, выдвигая ее вперед, а большими пальцами оттянуть вниз подбородок; надавить одной рукой на лоб, другой – на подбородок; поместить между верхних и нижних коренных зубов плоский и твердый предмет;

удалить инородные предметы из дыхательных путей;

удалить воду из желудка и дыхательных путей следующим способом: тело повернуть животом вниз и поднять нижнюю часть туловища, создавая его наклон в сторону головы, а голову отклонить назад или положить нижнюю часть грудной клетки на бедро своей ноги, согнутой в колене;

вынуть язык изо рта и зафиксировать его с помощью петли или другим способом;

положив пострадавшего на спину, запрокинуть голову назад и подложить под верхний край лопаток предмет (валик одежды, горки песка и т. п.);

по внешним признакам определить наличие дыхания: движение груди, живота, соответствующие вдоху и выдоху; запотевание полированных предметов (стекло, часы, банка и т. п.) при поднесении их ко рту и носу;

по внешним признакам определить работает ли сердце: есть ли пульс на сонной артерии, реакция зрачков на свет (при попадании света на зрачок он уменьшается);

выбрать последовательность своих действий и расположиться с левой стороны у изголовья пострадавшего;

провести искусственное дыхание или непрямой массаж сердца, или сочетание этих реанимационных приемов.

2.6. Спортивные игры

в структуре профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Игра относится к числу основных видов деятельности человека, наряду с трудом и обучением она присутствует на всех этапах его жизни. В основе спорта лежит фундаментальное понятие игры. Особенностью спортивных игр является соревновательная деятельность, которая и отличает их от других видов спорта, а также ступенчатый характер достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания и т. д.). В играх это только своеобразная первая ступень – технико-физическая. Нужна еще организация индивидуальных, групповых и командных действий спортсменов как способа реализации технико-физического потенциала в специфической для игр соревновательной деятельности.

Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания: во-первых, это разностороннее воздействие на организм занимающихся, развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных навыков; во-вторых, доступность для людей разного возраста и уровня подготовленности. Уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне: от незначительной – в зачатках с оздоровительной направленностью, до предельного физического и психического напряжения – на уровне спортивных достижений; в-третьих, спортивные игры – это хороший эмоциональный заряд. Благодаря разнообразной двигательной активности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки. В тренировочном процессе по другим видам спорта спортивные игры часто используются в качестве дополнительного средства. Таким образом, спортивные игры (или ее элементы) служат отличным средством не

только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяют совершенствовать многие специальные качества, которые необходимы в том числе сотруднику органов внутренних дел.

Мини-футбол и волейбол – наиболее эффективные средства общей физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Футзал (мини-футбол) и волейбол являются профессионально-прикладными видами спорта во всех правоохранительных органах Республики Беларусь. Более того, сборная команда Министерства внутренних дел Республики Беларусь – традиционный участник чемпионата мира по футзалу среди полицейских, который проводится ежегодно в Нидерландах, – и не единожды становилась на высшую ступень пьедестала почета.

2.6.1. Мини-футбол

Правила игры

Мини-футбол – игра двух команд на специальной площадке, цель которых – забить как можно больше мячей ногами или другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды не более чем 5 игроков, в том числе один вратарь. Игру начинает одна из команд по жребию с центра поля. То же происходит после каждого касания мяча. Мяч считается забитым в ворота, если он пересек линию ворот между стойками и под перекладиной.

Площадка для игры должна иметь форму прямоугольника длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Во всех случаях длина должна быть больше ширины. Для международных матчей игровая площадка должна быть длиной от 38 до 42 м и шириной от 18 до 22 м. В том случае, если длина линий ворот составляет около 15–16 м, радиус четвертей окружности, образующих контуры штрафной площади, следует уменьшить до 4 м. Для покрытия площадки разрешается использовать естественный дерн, синтетический ковер или земляной грунт. Площадка должна быть размечена отчетливыми линиями шириной 8 см. Длинные линии, ограничивающие площадку, называются боковыми линиями, а короткие – линиями ворот. Поперек площадки проводится средняя линия. Центр площадки должен быть обозначен соответствующей отметкой. Вокруг центра площадки проводится окружность радиусом 3 м.

Техника игры

Техника игры представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы – это средства ведения игры. Сегодня требованиями применительно к технике мини-футбола

являются быстрота и надежность, простота и эффективность. Техника мини-футбола включает следующие основные приемы.

Ведение мяча ногой – основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

Обманные движения (финты) составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты (от итальянского слова *Finta* – притворство, выдумка) применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов в качестве обманных движений позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Прием (остановка) мяча – гашение скорости катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Термин «остановка мяча» иначе называется «обработка мяча» или «прием мяча». Футболист полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий. Остановки выполняются ногой, туловищем и головой.

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности.

Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс, так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или во время его ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями футболиста, т. е. способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т. д. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, необходимо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом овладевает сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то что мячом завладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается

время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки. В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют и специальные способы: выпад, подкат.

2.6.2. Волейбол

Правила игры.

Игра ведется на прямоугольной площадке размером 18×9 м. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин – 2,43 м, для женщин – 2,24 м. Игра ведется сферическим мячом окружностью 65–67 см, массой 260 – 280 г. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры – атакующим ударом добить мяч до пола, т. е. до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачи и успешного розыгрыша, подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке. Матч заканчивается, когда одна из команд выигрывает три партии. Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков, в пятой партии (тай-брейк) счет идет до 15 очков. Если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдет.

В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 с. Дополнительно в первых 4-х партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 с). В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро), причем замененный игрок может в той же партии вернуться на площадку только вместо того игрока, который его ранее заменил, после чего последний не сможет выходить на площадку до следующей партии. В случае травмы волейболиста, который не может продолжать игру, команде, ранее уже использовавшей все 6 замен, может быть разрешена так называемая «исключительная» замена.

Техника игры.

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной: если

мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами). Подача мяча считается неправильной, если: мяч упадет за пределами площадки, коснется игрока подающей команды; подача выполнена броском или толчком или двумя руками; подача выполнена с нарушением очередности при смене мест; мяч коснется какой-либо части тела подающего после подбрасывания.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой. Принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника. Обработать мяч на приеме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трех не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо них. При приеме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела.

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара соперника. Это игровой прием, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесенными на сторону противника в рамках правил. Разрешается перекинуть руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия. Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трех касаний. Блокировать могут только те игроки, которые стоят на передней линии, т. е. в зонах 2, 3, 4.

Глава 3

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Техническая подготовка сотрудника органов внутренних дел является одним из значимых видов служебной деятельности. Систематическое совершенствование уровня технико-тактического мастерства будет способствовать эффективному применению БПБ при силовом задержании правонарушителя, а также в случаях вынужденной самообороны. Большинство методической литературы по обучению БПБ раскрывает прежде всего внешние формы БПБ без учета методологических основ двигательного обучения. Это, как правило, методические рекомендации, основанные на личном (индивидуальном) восприятии и преподавательском опыте (безусловно, очень ценном). В ведущих центрах подготовки специалистов для органов внутренних дел (полиции) как у нас в стране, так и за рубежом, классическая самооборона в изложении ее основ в 70–80-е гг. претерпела существенные изменения. Это позволяет в значительной мере преодолеть догматически выстроенную систему доказательств некоторых аспектов обучения сотрудников органов внутренних дел БПБ в нашей стране и значительно повысить ее эффективность, и прежде всего за счет научного обоснования.

3.1. Теоретико-методологические основы формирования профессионально важных двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел

Решение задачи по оптимизации обучения сотрудников органов внутренних дел БПБ должно базироваться на методологических основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Авторитетные специалисты ППФП сотрудников органов внутренних дел едины во мнении, что основой БПБ как составляющих всех профессиональных действий сотрудника органов внутренних дел являются технические элементы спортивных единоборств (борьба самбо, борьба дзюдо, карате, бокс) и являются сложнокоординационными. В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки техническое обучение сложнокоординационным действиям основано на сочетании фундаментально ориентированных методологических основ двигательного обучения, которые надежно подтверждены на

практике. Таковыми являются достаточно развитые в теории физического воспитания и теории спорта биомеханика движений и концепция координационных способностей. Техника любых двигательных действий – это, прежде всего, общая механика и биомеханика движений. С точки зрения механики, двигательный аппарат человека представляет собой механизм, состоящий из сложной системы рычагов, приводимых в действие мышцами. Ученые-биомеханики отмечают, что задача биомеханики заключается в том, чтобы установить те условия, при которых движущие силы мускулатуры действуют на твердые части скелета и могут превращать тело в рабочую машину с определенным полезным эффектом. В аспекте применения БПБ в биомеханике решается задача изучения движения, а именно: оценка эффективности приложения силы сотрудника органов внутренних дел для более эффективного достижения поставленной цели – силового задержания правонарушителя. Таким образом, надо акцентировать внимание на том, что знание анатомио-биомеханических основ необходимо для ясного понимания внутренней структуры и смысла боевых приемов, а это, в свою очередь, является единственным надежным фундаментом в обучении БПБ и самосовершенствовании. Например, обучение приемам задержания и сопровождения при подходе сзади (толчком, дожим кисти) должно базироваться на так называемом «принципе одноименности», т. е. при выполнении задержания подход к подозреваемому и захват его руки должны выполняться одноименной ногой и рукой. Только в этом случае соблюдена расчетная модель биомеханической мощности мышечной системы. Другими словами, полностью соблюдается компонентный состав биомеханических характеристик, входящих в понятийно-логическую структуру приема, без соблюдения которых невозможно эффективное его выполнение.

Законы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки свидетельствуют о неравномерности развития двигательных способностей (ДС) в динамике естественного возрастного развития человека, т. е. периоды ускоренного развития ДС чередуются с периодами его замедления, так как различные органы и системы, обеспечивающие развитие ДС, формируются неодновременно. Установлено, что наибольший эффект педагогического воздействия в развитии отдельных ДС достигается в период их так называемого сенситивного (бурного, ускоренного) периода естественного развития. Сенситивный период – это ограниченный промежуток времени развития, в течение которого человек отличается большей восприимчивостью конкретных сигналов, чем в другие периоды жизни. Сенситивные периоды возникают в годы созревания человека, а не в период его сформировавшихся физиологических и психических функций. Они определяют качествен-

ные отличия этапов развития и потенциальные возможности человека. Именно сенситивные периоды обуславливают «скачки развития» отдельной функции или способности и, соответственно, их стимулирование наиболее эффективно тогда, когда естественный темп их развития особенно высок. Результаты педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности могут быть нейтральными или даже отрицательными. Именно закономерности сенситивного развития должны являться научной основой, определяющей основные принципы обучения сотрудников органов внутренних дел БПБ. Экстраполировав теоретические и экспериментальные исследования основоположников теории сенситивных периодов в физическом воспитании на ППФП сотрудников органов внутренних дел, можно сделать вывод, что у мужчин в возрасте 18–50 лет сенситивный период развития координационных способностей закончен и уровень их технической подготовленности при этом не может достигать своего максимума. Соответственно, в совершенстве овладеть всеми БПБ невозможно. Тратить учебное время на совершенствование БПБ всех классификационных групп неэффективно и нецелесообразно.

Техника и порядок выполнения БПБ сотрудниками органов внутренних дел регламентированы ведомственным приказом МВД Республики Беларусь № 1 дсп «О профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел» и распределены по классификационным группам по соответствующим классификационным признакам. Среди специалистов ППФП сотрудников органов внутренних дел существуют различные мнения о методике обучения БПБ. Одни считают, что техника БПБ должна изучаться комплексами, состоящими из приемов всех классификационных групп, при этом как в правосторонней, так и левосторонней стойке. По их мнению, это способствует гармоничному физическому развитию и дает возможность вырабатывать различные профессиональные двигательные навыки. Другие считают, что осваивать до совершенства необходимо лишь стержневые (основные, базовые) приемы классификационных групп. Основоположник мировой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки профессор Л.П. Матвеев утверждает, что основным требованием при построении последовательности изучения техники любого вида спорта является необходимость соблюдения дидактических принципов обучения двигательным действиям, выделение и освоение ее базового состава. При обучении спортивным единоборствам выделение и освоение базовых приемов позволяет: во-первых, в техническом плане овладеть основами рациональной (применяемой и эффективной) техники и на этапе совершенствования быстрее осваивать новые, более сложные, технические действия за счет ранее освоенных координационно сход-

ных двигательных действий; во-вторых, в тактическом плане на основе освоения определенной *ограниченной совокупности базовых приемов*, изучения их смысловой структуры в конфликтном взаимодействии формируется минимальный, но эффективный и результативный арсенал технических действий. В технико-тактической подготовке спортсменов можно выделить успешно зарекомендовавший себя и проверенный практикой подготовки борцов концентрический подход к освоению технических приемов. Данный подход основан на концентрическом изучении, т. е. последовательном освоении базовых (стержневых, наиболее значимых) приемов из различных классификационных групп, затем возвращение к первоначальной группе, но уже к следующему приему, а после него к другой группе и далее по спирали. Таким образом, во главе каждой группы или подгруппы приемов стоит базовый прием (наиболее применяемый и эффективный среди остальных приемов данной группы). В том случае, если базовый прием вызывает особые физические трудности его освоения или является координационно очень сложным, на его место ставят более простой (более легкий в освоении) прием из данной группы или подгруппы приемов, и уже после освоения этого приема на следующем этапе обучения переходят к освоению базового. Анализ исследований С.Д. Бойченко, С.А. Сергеева, Г.С. Туманяна, А.Ф. Ушакова, Е.М. Чумакова и других свидетельствует, что высококвалифицированные спортсмены-единоборцы (борцы всех видов спортивной борьбы, боксеры, фехтовальщики, каратисты) в соревновательных поединках в совершенстве выполняют от 5 до 7 приемов. Так, например, заслуженный тренер СССР по борьбе самбо Е.М. Чумаков сделал вывод, что высококвалифицированные самбисты – чемпионы и призеры чемпионатов Мира при 12 классификационных группах приемов в стойке проводят приемы максимум из 3–5 групп. У подавляющего большинства исследователей не вызывает сомнений целесообразность изучения техники БПБ на основе совершенствования и усвоения в первую очередь базовых (стержневых, основных) приемов и дальнейшего сужения технического арсенала на этапах совершенствования. Такое формирование двигательных навыков позволяет на основе небольшого обучать многому. Определение базовых (стержневых, основных) БПБ для сотрудника органов внутренних дел должно базироваться на результатах исследований А.Ф. Ушакова, который экспериментально определил содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо. Результаты его исследований свидетельствуют, что определение содержания технико-тактической подготовки должно основываться на методологическом положении о первичности соревновательной деятельности и вторичности учебно-тренировочного процесса. Другими

словами, технический арсенал приемов сотрудника должен состоять из тех приемов, которые наиболее применимы и могут быть эффективны при задержании правонарушителя.

Таким образом, обучение курсантов и сотрудников органов внутренних дел должно базироваться на последовательном освоении базовых БПБ из различных классификационных групп, определяющих эффективность в целом и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании индивидуально оптимальной техники.

3.2. Специальные подготовительные упражнения

Основной комплекс средств ППФП сотрудников органов внутренних дел составляют физические упражнения, разработанные в соответствии с профессиональной деятельностью. Основу БПБ как составляющих всех профессиональных действий сотрудника органов внутренних дел составляют технические элементы спортивных единоборств (борьба самбо, борьба дзюдо, карате, бокс). В соответствии с законами теории и методики спортивной тренировки средства подготовки сотрудников органов внутренних дел можно разделить на избранные (профессиональные) и специально-подготовительные. *Избранные (профессиональные)* выполняются в реальных условиях применения физической силы к правонарушителям, но непосредственно в тренировочном процессе могут отличаться теми или иными особенностями режима усилий и формы действий, поскольку выполняются в условиях тренировки и направлены непосредственно на решение тренировочных задач. *Специально-подготовительные* позволяют осуществить более избирательное, а в определенном отношении и более эффективное воздействие на отдельные составляющие профессиональных действий. Таким образом, специально-подготовительные упражнения – это упражнения, включающие элементы профессиональных действий, их варианты, а также действия, имеющие существенное сходство по форме и характеру проявляемых способностей. Целью данных упражнений является подготовка функциональных систем организма и суставно-связочного аппарата занимающегося к выполнению дальнейших, более сложных технических действий и упражнений. Применительно к профессиональным действиям сотрудника органов внутренних дел к таким относятся: группировки, перекаты, самостраховка при падениях, кувырки.

Разучивание указанных специально-подготовительных упражнений осуществляется на первых занятиях, в дальнейшем они постоянно совершенствуются и всегда включаются в специальную разминку.

3.2.1. Группировка

И. П. – упор присев (а). Обхватив голени руками и округлив спину (б), сделать перекат назад до касания лопатками ковра (в). Вернуться в исходное положение (г) (рис. 3.1).

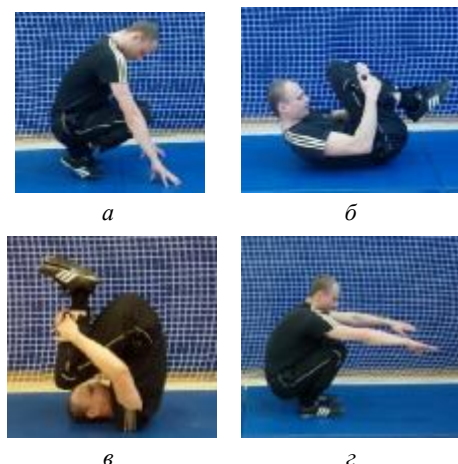


Рис. 3.1

3.2.2. Перекаты

Перекат является составной частью кувырка, стойки на лопатках и может выступать в роли подводящего упражнения для обучения этим элементам.

Перекат на спину с положения сидя.

И. П. – сед, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед (а). Коснувшись поверхности лопатками, ударить по ней направленными вниз ладонями вытянутых рук, в момент удара угол между туловищем и руками должен составлять примерно $40-50^\circ$, а крестец должен быть приподнят над ковром, при этом руки должны быть выпрямлены. Выполнить перекат на округленной спине (б) (рис. 3.2).



Рис. 3.2

Перекат на спину из положения основной стойки.

И. П. – основная стойка (а), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Выполнить главный переход в присед (б), затем сесть на ковер (в) и, не прерывая движения, выполнить перекат на спину с ударом рук о ковер (г) (рис. 3.3).



Рис. 3.3

Перекат на спину с группировкой.

И. П. – присед, прижав подбородок к груди и округлив спину (а). Захватить руками голени и сделать перекат на спину (б), не изменяя положения группировки (в). Если перекат выполнен правильно, то движение будет плавным (рис. 3.4).



Рис. 3.4

3.2.3. Самостраховка при падениях

Самостраховка при падении на спину через партнера.

И. П. – основная стойка вплотную к левому боку партнера, который стоит на коленях с упором на предплечья (а) или кисти. Прижать подбородок к груди и, приседая (б), сделать перекат назад по спине партнера, упасть на спину, делая сильный удар выпрямленными руками по коврику от себя в стороны-вниз (в). При этом удар руками должен опережать перекал, ладони направлены вниз, угол между туловищем и руками должен составлять примерно $40-50^\circ$ (рис. 3.5).



Рис. 3.5

Отработка положения рук при самостраховке при падении на спину.

И. П. – лежа на спине, прижать подбородок к груди (а). Вытянуть руки прямо вверх (б) и выполнить сильный удар по коврику (в). В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз, угол между туловищем и руками должен составлять примерно $40-50^\circ$ (рис. 3.6).

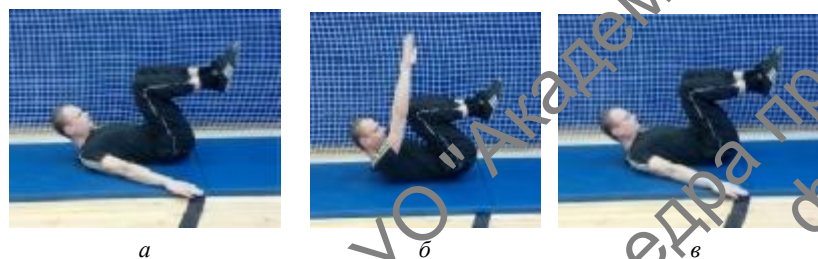


Рис. 3.6

Самостраховка при падении на бок.

И. П. – основная стойка (а). Перенести центр тяжести на левую ногу, правую приподнять и выполнить мах влево (б), одновременно перейти в положение полуприседа на левой ноге (в), подбородок прижать к груди,

руки вытянуть вперед, сесть на ковер правой ягодицей и, не прекращая движения, выполнить перекал на правый бок, завершив его одновременным ударом по коврику правой рукой (г) (рис. 3.7).

Аналогично падению на правый бок выполнить на левый, начиная с переноса центра тяжести на правую ногу, маха левой ногой вправо, заканчивая падением на левый бок с отбивом левой рукой.

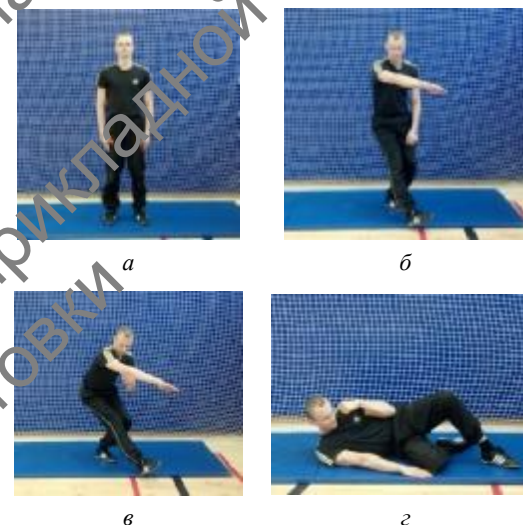


Рис. 3.7

Отработка самостраховки при падении на бок.

И. П. – лежа на правом боку, правая нога согнута в колене и подтянута к груди, левая упирается стопой о ковер возле правой голени. Туловище наклонить вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять как можно выше, правое положить на ковер. Прямую правую руку положить на ковер ладонью вниз под углом $45-50^\circ$ по отношению к туловищу, левую руку согнуть в локтевом суставе, кулак прижать к подбородку сбоку (рис. 3.8).



Рис. 3.8

Самостраховка при падении вперед на руки из положения стоя на коленях.

И. П. – стоя на коленях, вытянув руки вперед ладонями вниз (а). Не сгибая туловища, падать вперед (б). Как только ладони коснутся ковра (в), повернуть голову в сторону, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем приостановить падение туловища (чтобы не удариться о ковер) (рис. 3.9).

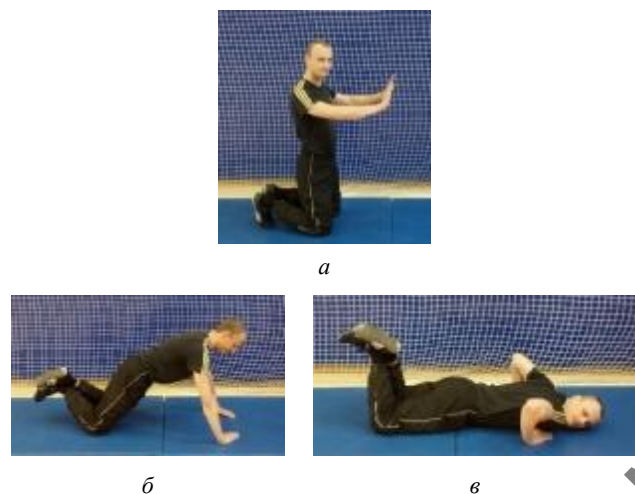


Рис. 3.9

Самостраховка при падении вперед на руки из положения основной стойки.

И. П. – основная стойка (а), вытянув руки ладонями вниз (б). Не сгибая туловища, падать вперед (в), и как только ладони коснутся ковра, голову повернуть в сторону, амортизировать падение упругим сгибанием локтевых суставов (г), сначала замедлив, а затем и совсем приостанавливая падение туловища (рис. 3.10).

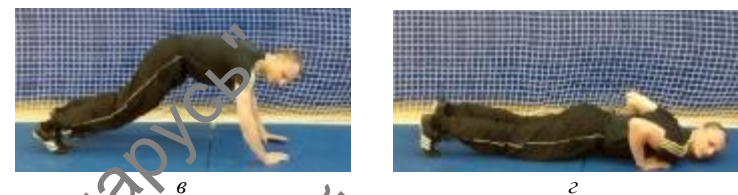
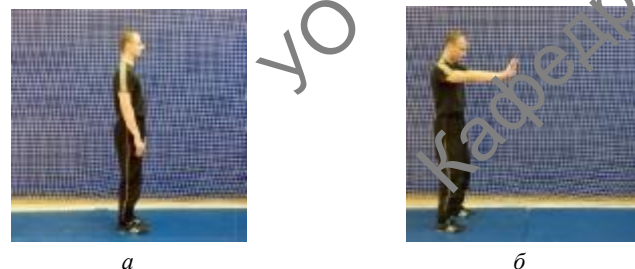


Рис. 3.10

3.2.4. Кувырки

Кувырки – вращательные движения с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Кувырок вперед.

И. П. – основная стойка (а). Поставить ноги вместе и присесть, развести колени, руки поставить перед собой ладонями на ковер, прижать подбородок к груди и округлить спину (б). Опираясь на согнутые руки, пронести голову между руками, одновременно опуская ее затылком на ковер, оттолкнуться ногами вперед-вверх (в) и выполнить перекат на округленной спине. В тот момент, когда лопатки коснутся ковра (г), схватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, принять положение приседа (д) (рис. 3.11).





2



4

Рис. 3.11

Кувырок назад.

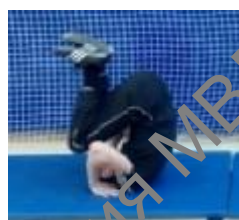
И. П. – основная стойка – упор присев, руки перед собой (а), перенести центр тяжести на руки, затем, отталкиваясь руками и прижимая подбородок к груди, быстро перекатиться назад (б), увеличив вращающий момент за счет плотной группировки (спина округлена, подбородок прижат к груди, ноги согнуты) (в), в момент касания опоры лопатками поставить кисти рук за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) (г), перейти в упор присев (д) (рис. 3.12).



а



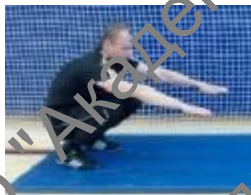
б



в



г



д

Рис. 3.12

Кувырок через плечо.

И. П. – основная стойка (а). Сделать полуприсед правой ногой вперед (б), одновременно опуская правую руку ладонью вниз, пальцами по направлению к носку левой ноги (в). Прижимая подбородок к груди и опуская правое плечо вниз, согнуть правую ногу в коленном суставе,

оттолкнуться левой ногой и выполнить плавный перекат через правое плечо (г) со страхующим ударом левой рукой (д). Продолжить вращение, вернуться в исходное положение (рис. 3.13).



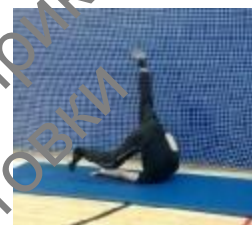
а



б



в



г



д

Рис. 3.13

Аналогично кувырку через правое плечо выполнить кувырок через левое, начиная движение с левой ноги, прижимая подбородок к правой части груди и опуская левую руку по направлению к носку правой ноги.

3.3. Боевые стойки и передвижения

В единоборстве выбор стойки зависит от обстоятельств. В любом случае стойка должна позволять свободно перемещаться во всех направлениях. Эффективность применения и использования БПБ в значительной степени зависит от правильной стойки.

3.3.1. Боевые стойки

Стойка – основное исходное положение для защитных и атакующих действий. Положение тела в стойке должно поддерживать равновесие при выполнении различных передвижений и позволять быстро переходить от защитных действий к атакующим, и наоборот. В ходе поединка тело находится вполборота левым или правым плечом вперед к нападающему в зависимости от преобладающей стороны (правша, левша).

Соответственно, положение и действия занимающегося, ширина и длина стойки в ходе поединка могут существенно изменяться.

Стойка имеет свои величины: высоту, ширину, длину.

Высота стойки определяется положением тела по вертикали. По высоте стойки могут быть *высокими, средними и низкими*. Высоту стойки можно изменить путем сгибания коленей, изменения расстояния между стопами, с помощью наклона туловища.

Ширина стойки определяется расстоянием между стопами. По ширине стойки могут быть *широкими, средними и узкими*. Широкие стойки являются наиболее устойчивыми, позволяющими наносить мощные удары, однако затрудняют быстрые передвижения. Узкие стойки менее устойчивы, но дают возможность быстро перемещаться (удары при этом не очень сильные). Наиболее часто принимаются средние стойки, позволяющие эффективно проводить приемы защиты и нападения.

В зависимости от того, на какую ногу приходится ОЦТ, стойки бывают следующих видов:

передние (в левосторонней или правосторонней стойке ОЦТ приходится на впереди стоящую ногу);

задние (в левосторонней или правосторонней стойке ОЦТ приходится на ногу, отведенную назад);

боковые (во фронтальной стойке ОЦТ распределен равномерно на обе ноги).

Стойки подразделяются на естественные и боевые (защитно-атакующие).

Естественная стойка – положение тела стоящего человека, при котором руки опущены, туловище вертикально, мышцы расслаблены, пятки сдвинуты (или ноги находятся на ширине плеч). Естественная стойка является исходной для выполнения специальных упражнений, перехода в боевые стойки.

Боевая стойка в зависимости от того, какая нога находится впереди, может быть правосторонней (а, б), фронтальной (в) и левосторонней (г, д), когда ступни расположены параллельно (рис. 3.14).



а

б

в



д

Рис. 3.14

Левосторонняя стойка (рис. 3.15) – ноги врозь, левая нога впереди на стопе, правая – сзади на передней части стопы (пятка приподнята) параллельно левой, на расстоянии естественного шага. Обе ноги слегка согнуты в коленных суставах, вес тела распределен на них равномерно (при этом тело не должно быть излишне напряжено). Данное расположение ног позволяет свободно выполнять шаги и перемещения в любую сторону. Голова при этом незначительно наклонена вперед, взгляд направлен прямо, плечи слегка округлены. Левая рука согнута в локтевом суставе (угол больше прямого) и вытянута вперед в направлении атакующего. Правая – согнута, локоть прижат к туловищу. Кисти обеих рук расположены на уровне подбородка, сжаты в кулак, локти опущены.



Рис. 3.15

При правосторонней стойке впереди, соответственно, находятся правая нога и рука, в остальном положение тела остается прежним.

Фронтальная стойка (рис. 3.16) – ноги врозь (незначительно согнуты, расположены параллельно на ширине плеч), туловище прямое, плечи чуть округлены, предплечья согнуты и прижаты к груди, локти

опущены, кисти сжаты в кулаки и повернуты пальцами к себе, находятся на уровне подбородка, голова наклонена вперед, взгляд направлен прямо. ОЦТ распределен равномерно на обе ноги. Данное исходное положение является базовым для разучивания техники выполнения ударов руками и ногами, принятия левосторонней или правосторонней боевой стойки.



Рис. 3.16

Характерные ошибки:

ОЦТ смещен на одну из ног;
туловище наклонено вперед;
колени слишком согнуты или полностью выпрямлены;
стопы не направлены строго вперед и находятся на одной линии.

Дистанция – это расстояние между противниками, проводящими поединок. Различают следующие виды дистанций: ближнюю, среднюю, дальнюю.

Ближняя дистанция (рис. 3.17). Противники находятся на расстоянии одного шага (вытянутой руки) друг от друга. В этом случае целесообразнее всего использовать технику ударов руками, а удары ногами лучше всего наносить в нижнюю часть туловища и по суставам ног.



Рис. 3.17

Средняя дистанция (рис. 3.18). Характеризуется возможностью нанесения ударов ногами без сближения с противником. Использование техники ударов руками возможно только при переходе на ближнюю дистанцию.



Рис. 3.18

Дальняя дистанция (рис. 3.19). Расстояние между противниками составляет несколько шагов. При этом возможность нанесения ударов ногами и руками без сближения с противником исключена, однако могут наноситься удары с разбега или прыжка, удары палкой, цепью и другими подручными средствами, отличающимися значительной длиной. В то же время перемещение на один шаг в сторону противника дает возможность действовать ногами, а дальнейшее сближение позволяет атаковать руками.



Рис. 3.19

3.3.2. Передвижения

Передвижения во время поединка выполняются с целью принятия наиболее удобного положения по отношению к нападающему, сохранения устойчивости, равновесия. Они позволяют защищаться от ударов, захватов, выполнять разнообразные сложнокоординационные и технико-тактические действия, соблюдая при этом необходимую дистанцию.

Основными способами передвижения при нанесении ударов и для защиты являются передвижения шагом, переступанием и прыжками.

Передвижения шагом характеризуются увеличением (сокращением) дистанции с противником на длину шага с одновременным переносом ОЦТ с одной ноги на другую и изменением стороны стойки. Передвижение шагом начинается с ноги, отведенной назад, с пятки на всю стопу.

Передвижения переступанием характеризуются увеличением (сокращением) дистанции с противником на длину менее шага без смены стороны стойки с кратковременным переносом ОЦТ. Переступание начинается: вперед – с ноги, вынесенной вперед, которая ставится с пятки на всю стопу; назад – с ноги, отведенной назад и переставляемой с носка на всю стопу. Другая нога продвигается на расстояние, позволяющее сохранить устойчивое положение.

Передвижения прыжками характеризуются чередованием опорного и безопорного положений. Оно позволяет увеличивать скорость передвижения за счет резкого отталкивания от опорной поверхности в следующих направлениях: вперед и в сторону (ногой, отведенной назад), назад и в сторону (ногой, вынесенной вперед). Приземление происходит на ногу, вынесенную вперед, или на обе ноги.

Наиболее часто в практике применения БПБ применяются комбинированные передвижения, т. е. совокупность вышеуказанных видов. При ведении поединка комбинированное передвижение (скольжение, переступание, шагание-скольжение, шагание-подскок, скольжение-подскок, шагание-прыжок и т. д.) с дальней дистанции дает возможность контакта с правонарушителем.

Комбинированное перемещение позволяет при необходимости увеличивать или сокращать дистанцию с правонарушителем, выполнять тактические маневры, эффективно применять приемы защиты и нападения.

Обучение технике передвижений необходимо начинать со стоек в следующей последовательности: исходная, высокая фронтальная, широкая фронтальная, передняя, задняя, боевая высокая, боевая низкая.

После этого можно переходить к передвижениям шагом, переступаниям и прыжкам из высокой боевой стойки в следующих направлениях: вперед, вперед-вправо (влево), назад, назад-вправо (влево). Выполняя передвижения, необходимо постепенно увеличивать скорость,

сохраняя при этом равновесие. Затем передвижения выполняются во взаимодействии с партнером. При этом следует вырабатывать навыки быстрого изменения дистанции, сочетая их с приемами защиты, ударами и другими технико-тактическими действиями.

Техника передвижений.

Передвижения в боевой стойке вправо. Находясь в положении левосторонней боевой стойки, выполнить поочередно полшага вправо вначале позади стоящей ногой, затем вперед стоящей.

Передвижения в боевой стойке влево. Перемещение влево начинается с перестановки ноги, вынесенной вперед. Находясь в положении левосторонней боевой стойки, выполнить поочередно полшага влево вначале ногой вынесенной вперед, затем – отведенной назад.

Передвижения в боевой стойке вперед. Находясь в левосторонней боевой стойке, выполнить поочередно полшага вперед вначале ногой, вынесенной вперед, затем – отведенной назад.

Передвижения в боевой стойке назад. Находясь в левосторонней боевой стойке, выполнить поочередно полшага назад вначале ногой, отведенной назад, затем – вынесенной вперед.

Передвижения в боевой стойке по кругу. Повороты вправо или влево в положении левосторонней боевой стойки лицом к атакующему выполняются с опорой на вынесенную вперед ногу, другая нога перемещается по кругу полшагом.

3.4. Приемы задержания и сопровождения

Приемы задержания и сопровождения выполняются с болевым и удушающим воздействием. При разучивании этих приемов акцент следует делать на боевую стойку, отработку расслабляющего удара, эффективный захват, обязательное выведение задерживаемого из равновесия и положение контроля для его сопровождения.

3.4.1. Приемы задержания и сопровождения при подходе спереди

Загиб руки за спину при подходе спереди рывком.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.20):

принять фронтальное положение лицом к задерживаемому (а). Делая шаг левой ногой вперед, заблокировать левой рукой изнутри предплечье правой руки задерживаемого (у лучезапястного сустава), а правой рукой снаружи выполнить захват локтевого сустава (одежды на локтевом суставе) правой руки задерживаемого (б) с одновременным нанесением удара правой ногой в голень правой ноги задерживаемого (в). Отставляя ногу после удара назад, выполнить рывок правой рукой

к себе, поворачиваясь на 180° вправо, вывести задерживаемого из равновесия (з). Делая шаг левой ногой вперед по ходу движения, выполнить загиб руки за спину (д), после чего выполнить переход на сопровождение задерживаемого сбоку (е).



Рис. 3.20

Особое внимание при ознакомлении и разучивании приема необходимо обратить на одновременный рывок задерживаемого руками на себя-вниз и использование собственного веса тела при выполнении тяги руками для увеличения эффективности выведения его из равновесия.

Характерные ошибки:

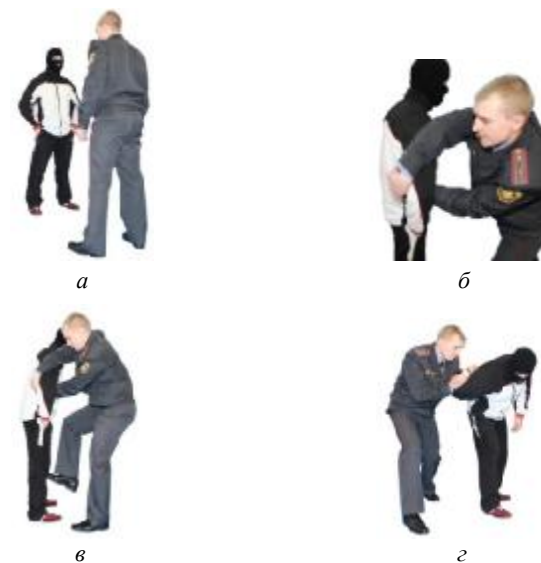
- неверно выбрана дистанция;
- рука задерживаемого не заблокирована в момент захвата;
- не нанесен удар ногой в голень задерживаемого;

- задерживаемый не выведен из равновесия;
- локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника, стопа сотрудника не прижата к стопе задерживаемого;
- не оказано болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;
- не выполнен переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;
- положение сотрудника неустойчивое.

Загиб руки за спину при подходе спереди замком.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.21):

принять фронтальное положение к задерживаемому, руки находятся в карманах брюк или куртки (на поясе) (а). Делая шаг левой ногой вперед и влево, поместить левую руку между туловищем и правой рукой задерживаемого чуть ниже локтевого сгиба. Правой рукой выполнить захват сверху своей левой руки за ребро ладони (б) с одновременным нанесением удара правой ногой в голень задерживаемого (в). Отставляя ногу после нанесения удара назад, выполнить рывок задерживаемого на себя с выведением его из равновесия. Повернуться на 180°, нажимая вниз предплечьем своей правой руки на плечо задерживаемого, а левой – на предплечье его правой руки (г). Выполнить загиб руки за спину и перейти на сопровождение сбоку (д).





д

Рис. 3.21

Особое внимание следует обратить на правильность захвата правой рукой и последующий (одновременный) рывок руками задерживаемого к себе с использованием собственного веса тела для увеличения эффективности выполнения приема.

Характерные ошибки:

- неверно выбрана дистанция;
- не выполнен захват локтевого сустава задерживаемого замком;
- не нанесен удар ногой в голень задерживаемого;
- задерживаемый не выведен из равновесия;
- локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника, стопа сотрудника не прижата к стопе задерживаемого;
- не оказано болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;
- не выполнен переход на сопровождение с контролем захваченной руки;
- положение сотрудника неустойчивое.

Загиб руки за спину при подходе спереди нырком.

Последовательность выполнения действия (рис. 3.22):

принять фронтальное положение к задерживаемому (а). Делая шаг левой ногой вперед и влево, выполнить захват двумя руками запястья правой руки задерживаемого (хват сверху) (б) с одновременным нанесением удара правой ногой в его голень (в), вывернуть его захваченную руку вверх и влево (г). Делая шаг правой ногой вперед и влево, выполнить нырок под захваченную руку (д). Поворачиваясь на 180°, вывести задерживаемого из равновесия, потянув его захваченную руку в сторону и на себя (е). Нанести левой рукой удар в локтевой сустав руки задерживаемого (ж). Выполнить загиб руки за спину (з). Перейти на сопровождение сбоку (и).



а



б



в



г



д



е



ж



Рис. 3.22

Особое внимание необходимо обратить на захват локтевого сустава и одновременный рывок руками с использованием собственного веса тела для увеличения эффективности проведения приема.

Характерные ошибки:

- неверно выбрана дистанция;
- захват запястья опущенной руки задерживаемого выполнен одной рукой или не выполнен обеими руками сверху;
- не нанесен удар ногой в голень задерживаемого;
- ослаблен контроль захваченной руки задерживаемого;
- не выполнено скручивание захваченной руки задерживаемого при выполнении нырка;
- при скручивании захваченной руки задерживаемого вверх и отведения ее в сторону не выполнено выведение его из равновесия;
- локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника, стопа сотрудника не прижата к стопе задерживаемого;
- не оказано болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;
- не выполнен переход на сопровождение с контролем захваченной руки;
- положение сотрудника неустойчивое.

Рычаг руки внутрь.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.23):

приняв фронтальное положение к задерживаемому, выполнить захват двумя руками его кисти (правой рукой – захват ребра ладони, левой – запястья изнутри) с одновременным нанесением удара ногой в голень (а, б). Оказывая болевое воздействие на лучезапястный сустав задерживаемого, выполнить разворот вправо (в) и с шагом ле-

вой ноги вперед осадить задерживаемого (г). Прижав его плечо к своему левому бедру подмышечной впадиной, оказать одновременное болевое воздействие на плечевую, локтевую и лучезапястный суставы, выполнив рычаг руки внутрь (д). Выполнить загиб руки за спину, перейти на сопровождение (е).



Рис. 3.23

Характерные ошибки:

не выполнен захват ребра ладони задерживаемого хватом изнутри;
не выполнено скручивание захваченной руки задерживаемого внутрь;
задерживаемый не выведен из равновесия;
не оказано болевое воздействие на плечевой, локтевой, лучезапястный суставы задерживаемого;
не выполнен переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;
положение сотрудника неустойчивое.

Рычаг руки наружу.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.24):

стоя сбоку от задерживаемого (а), сократить дистанцию, выполнив захват двумя руками кисти задерживаемого с одновременным нанесением удара ногой в голень (б). Выполнить контроль кисти задерживаемого двумя руками (в). Резким движением наружу оказать болевое воздействие на руку задерживаемого (г, д), вывести его из равновесия (е, ж), опрокинув на спину (з), выполнить зашагивание вокруг головы лежащего на спине задерживаемого с контролем кисти двумя руками (и). Скручиванием кисти заставить задерживаемого перевернуться на живот (к) прижать его коленом и выпрямить его руку в локтевом суставе (л). Встать на одноименное колено и выполнить загиб одноименной руки задерживаемого (м). Оказывая болевое воздействие на захваченную руку задерживаемого (н), заставить его встать на колени (о), оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого (п). Перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки (р).





Рис. 3.24

Характерные ошибки:
 неверно выбрана дистанция;
 не выполнен захват кисти задерживаемого хватом от ладони;
 не выполнено скручивание захваченной руки задерживаемого наружу;
 задерживаемый не выведен из равновесия;
 не оказано болевое воздействие на кисть задерживаемого;
 не выполнен переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;
 положение сотрудника неустойчивое.

3.4.2. Приемы задержания и сопровождения при подходе сзади

Обучение приемам задержания и сопровождения при подходе сзади (толчком, дожим кисти) должно базироваться на принципе одноименности, т. е. при выполнении задержания подход к подозреваемому и захват его руки должны осуществляться одноименной ногой и рукой. Только в этом случае соблюдена расчетная модель биомеханической мощности мышечной системы. Другими словами, полностью соблюдается компонентный состав биомеханических характеристик, входящих в понятийно-логическую структуру приема, без соблюдения которых невозможно эффективное его выполнение.

Загиб руки за спину при подходе сзади толчком.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.25):

подойти сзади к задерживаемому (а). Делая шаг правой ногой вперед и вправо, выполнить захват правой рукой запястья одноименной руки задерживаемого. Повернуть кисть захваченной руки внутрь, делая шаг левой ногой вперед-влево, одновременно нанести удар левой рукой в локтевой сустав задерживаемого (б). Выполнить загиб руки за спину (в). Перейти на сопровождение (г).



Рис. 3.25

Особое внимание необходимо обратить на скручивание кисти захваченной руки задерживаемого для увеличения эффективности проведения приема и исключения травм локтевого и плечевого суставов.

Характерные ошибки:

- неверно выбрана дистанция для захвата запястья задерживаемого;
- не выполнено скручивание кисти захваченной руки задерживаемого;
- задерживаемый не выведен из равновесия;
- не выполнен толчок рукой в локтевой сустав задерживаемого;
- локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника, стопа сотрудника не прижата к стопе задерживаемого;
- не оказано болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого;
- не выполнен переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;
- положение сотрудника неустойчивое.

Задержание при подходе сзади под ручку (дожим кисти).

Последовательность выполнения действий (рис. 3.26):

подойти сзади к задерживаемому (а). Выполнить шаг правой ногой вперед и вправо, одновременно выполнить захват правой рукой запястья одноименной руки задерживаемого хватом снизу, а левой рукой – его правого локтевого сустава изнутри с одновременным нанесением удара левой ногой в подколенный сгиб (б). Отшагнуть левой ногой назад, выполнить рывок к себе, выводя его из равновесия (в). Правой рукой прижать захваченную руку задерживаемого к себе, при этом левой сгибая и дожимая ее до болевого воздействия (г, д). С переходом на дальнейшее сопровождение (е).



а



б



в



д



е



е

Рис. 3.26

Особое внимание необходимо обратить на выполнение дожима кисти с использованием собственного веса тела для эффективности выведения из равновесия задерживаемого.

Характерные ошибки:

- неверно выбрана дистанция;
- неправильно выполнен захват запястья;
- задерживаемый не выведен из равновесия;
- рука задерживаемого в локтевом суставе не согнута;
- захваченная рука задерживаемого не зафиксирована, не прижата к груди сотрудника;
- не оказано болевое воздействие на захваченную руку задерживаемого;
- положение сотрудника неустойчивое.

3.4.3. Приемы задержания и сопровождения при подходе сбоку

Рычаг руки через предплечье.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.27):

стоя сбоку от задерживаемого (а), сократить дистанцию, выполнив захват запястья одноименной руки задерживаемого хватом изнутри (б).

Поворачивая захваченную руку вправо (в), потянуть ее на себя с одновременным нанесением удара рукой в подбородок задерживаемого (з). Продолжая тянуть захваченную руку задерживаемого, расположить левый плечевой сустав над правым плечевым суставом задерживаемого. Согнуть свою левую руку в локтевом суставе и подвести свое левое предплечье под локтевой сустав задерживаемого, выполнить захват своего правого предплечья сверху (д, е). Перегибая правую руку задерживаемого через предплечье своей левой руки, выполнить болевой прием рычаг руки через предплечье, оказав болевое воздействие на локтевой сустав задерживаемого (ж). Опуская левое плечо назад и вниз (з), осадить задерживаемого, выполнить загиб руки за спину (и) и перейти на сопровождение сбоку (к).



Рис. 3.27

Особое внимание следует обратить на выполнение приема с использованием собственного веса тела для увеличения эффективности проведения приема.

Характерные ошибки:

- неверно выбрана дистанция;
- не выполнен захват запястья задерживаемого хватом изнутри;
- не нанесен удар рукой в подбородок задерживаемого;
- не выполнено скручивание захваченной руки задерживаемого;
- задерживаемый не выведен из равновесия;
- не выполнено болевое воздействие на локтевой сустав задерживаемого;
- не выполнен переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;
- положение сотрудника неустойчивое.

Рычаг руки через шею.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.28):

стоя сбоку от задерживаемого (а), сократить дистанцию и выполнить захват запястья одноименной руки задерживаемого хватом изнутри (б). Поворачивая захваченную руку вправо (в), потянуть ее на себя с одновременным нанесением удара рукой в подбородок задерживаемого

го (з). Продолжая тянуть захваченную руку задерживаемого, вывести его из равновесия, подсесть, положив ее себе на шею сзади, при этом своей свободной рукой выполнить захват его свободной руки за локтевой сустав, прижать ее к туловищу задерживаемого (д, е); выполнить загиб руки за спину с контролем захваченной руки (ж, з, и).



Рис. 3.28

Характерные ошибки:

- неверно выбрана дистанция;
- не выполнен захват запястья задерживаемого хватом изнутри;
- не нанесен удар рукой в подбородок задерживаемого;
- не выполнено скручивание захваченной руки задерживаемого;
- задерживаемый не выведен из равновесия;
- не оказано болевое воздействие на локтевой сустав задерживаемого;
- не выполнен контроль свободной руки задерживаемого;
- не выполнен переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки;
- положение сотрудника неустойчивое.

3.5. Наружный досмотр и связывание

Важными элементами обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел и граждан являются досмотр задерживаемого и обездвиживание его конечностей, осуществляемое посредством сковывания наручниками или связывания ремнем (подручными средствами). Практикой задержания определена логическая последовательность профессиональных действий сотрудника при проведении наружного досмотра, связывания и сковывания задерживаемого.

3.5.1. Приемы наружного досмотра

Приемы наружного досмотра являются административно-предупредительной мерой, направленной на обеспечение личной безопасности сотрудника органов внутренних дел, изъятие возможных вещественных доказательств, оружия и иных предметов у задерживаемого,

которые могут быть использованы им для нападения на сотрудника органов внутренних дел и других граждан.

Первичный наружный досмотр вещей и одежды проводится немедленно после задержания лица, подозреваемого в совершении правонарушения или преступления, либо в более удобный момент, когда можно получить помощь от других сотрудников органов внутренних дел, военнослужащих внутренних войск, дружинников или граждан.

Рекомендуемые правила проведения наружного досмотра задержанного. Первичный наружный досмотр (далее – досмотр).

Перед началом проведения досмотра предупредить задерживаемого о том, что при попытке оказать сопротивление к нему будут применены меры принудительного характера.

Не вступать в разговор с задерживаемым, не позволять ему оглядываться и препятствовать проведению досмотра.

Не приступать к проведению досмотра до тех пор, пока положение сотрудника, проводящего досмотр, не будет безопасным, а задержанный не займет положение, которое полностью исключит возможность его внезапного нападения.

Не сокращать дистанцию с задерживаемым до тех пор, пока он не займет необходимое для досмотра положение.

При досмотре задерживаемого в положении лежа на груди не стоять между его ногами.

Не переносить руку через плечо задерживаемого.

Не просовывать руку под рукой задерживаемого далее, чем до середины груди.

Не проводить досмотр двумя руками одновременно.

Необходимо подушечками пальцев одной руки ощущать голову, плечевой пояс, верхние конечности, туловище, ноги задерживаемого.

Не засовывать руку в карманы задерживаемого. В случае обнаружения в кармане какого-нибудь предмета, следует извлечь его, вывернув карман. Для этого нужно захватить ткань кармана пальцами и медленно вытягивая ее, вывернуть содержимое кармана наружу.

Быть особенно осторожным, когда задерживаемый заявляет, что боится щекотки.

Не проводить досмотр со стороны, в которую направлен взгляд задерживаемого.

При проведении досмотра необходимо всегда смотреть на задерживаемого, а не на свои руки.

Сотруднику, проводящему досмотр, не опускать голову и не наклоняться.

При проведении досмотра одним сотрудником небезопасно держать пистолет в кобуре. В случае неожиданного нападения на сотрудника не

всегда есть возможность достать оружие из кобуры. Кроме того, повышается вероятность захвата оружия задерживаемым.

При оказании сопротивления задерживаемым досмотр следует проводить только после сковывания наручниками или использования средств связывания.

Досмотр проводится визуально и путем последовательного прощупывания одежды и тела задерживаемого сверху вниз (в положении стоя) и снизу вверх (в положении лежа). При этом следует обращать особое внимание на места, в которых можно спрятать опасные предметы (рукава, карманы, головные уборы, волосы, подмышечные впадины, место под воротником, голени).

При проведении досмотра необходимо помнить, что оружие может быть спрятано в потайных карманах. Под видом доставания документов (носового платка, записной книжки и т. д.) задерживаемый может внезапно его вынуть и попытаться применить. Оружие часто бывает спрятано в складках одежды, привязано к шее, плечам или находится в голенищах обуви, носках.

Особое внимание необходимо обращать на руки, подмышечные впадины, спину и ноги задерживаемого. Эффективной тактикой проведения досмотра является способ прощупывания. Он позволяет успешно обнаруживать посторонние предметы, которые могут быть спрятаны на теле либо в одежде задерживаемого. Следует помнить, что при проведении досмотра всей ладонью возникает угроза укола иголкой шприца, использованного лицом, инфицированным ВИЧ.

При обнаружении оружия и запрещенных предметов необходимо изымать их с помощью средств, исключающих уничтожение или искажение вещественных доказательств.

При извлечении обнаруженного оружия и запрещенных предметов важно помнить, что этот момент является наиболее удобным для оказания сопротивления задерживаемым, проведения им удара или броска.

При проведении досмотра следует быть готовым к тому, что задерживаемый может применить приемы рукопашного боя, борьбы и других видов единоборств.

Наиболее безопасно выполнять досмотр задерживаемого после сковывания его наручниками, использования средств связывания или в присутствии сотрудника органов внутренних дел, который находится возле задерживаемого, направив в его сторону оружие, контролирует его действия и он должен занимать такое положение, которое обеспечит безопасность сотрудника органов внутренних дел, проводящего досмотр, на случай возникновения ситуации активного сопротивления.

С целью пресечения противоправных действий сотрудник органов внутренних дел, который боится, должен находиться на безопасной дистанции. Он внимательно следит за возможной сменой окружающей

обстановки, появлением сообщников и поведением задерживаемого, может задавать вопросы задерживаемому для отвлечения его внимания, а также поддерживает зрительный контакт со вторым сотрудником.

При проведении досмотра в положении стоя с упором руками в стену (забор, автомобиль и т. д.) сотрудник органов внутренних дел, который страхует, находится слева сзади от задерживаемого, а проводящий досмотр – справа сзади от задерживаемого.

Приемы наружного досмотра выполняются с болевым воздействием на локтевой, плечевой и лучезапястный суставы задерживаемого, а также с предупреждением о применении оружия. При разучивании этих приемов особое внимание следует уделять положению задерживаемого для его досмотра и (или) связывания, сковывания, а также безопасной дистанции и обязательной отработке подачи голосовых команд.

Наружный досмотр под воздействием болевого приема в положении стоя у стены.

Последовательность выполнения действий:

провести прием задержания (при подходе спереди или сзади) (рис. 3.29, 3.30);



Рис. 3.29



Рис. 3.30

подать команды и подвести задерживаемого к ближайшей опоре (стена, забор, автомобиль и т. д.) (рис. 3.31, 3.32);



Рис. 3.31



Рис. 3.32

остановить задерживаемого в 1 м от стены и прижать грудью к опоре (рис. 3.33, 3.34);



Рис. 3.33



Рис. 3.34

оказывая болевое воздействие левой рукой на правую руку задерживаемого, левым бедром прижать его таз к опоре (рис. 3.35, 3.36);



Рис. 3.35



Рис. 3.36

правой рукой провести наружный досмотр сверху вниз с правой стороны (рис. 3.37, 3.38);



Рис. 3.37



Рис. 3.38

выполнить загиб левой руки задерживаемого за спину (рис. 3.39, 3.40);



Рис. 3.39



Рис. 3.40

прижать правым бедром задерживаемого к опоре (рис. 3.41, 3.42);



Рис. 3.41



Рис. 3.42

левой рукой провести досмотр сверху вниз с левой стороны (рис. 3.43, 3.44);



Рис. 3.43



Рис. 3.44

подать команду: «Отклониться от стены!» (рис. 3.45, 3.46);



Рис. 3.45



Рис. 3.46

левой рукой провести досмотр задерживаемого спереди; отвести задерживаемого от опоры и перейти на сопровождение (рис. 3.47) или, стоя у опоры, при необходимости сковать наручниками.



Рис. 3.47

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении стоя с упором в стену.

Характерные ошибки:

- неправильная последовательность досмотра задерживаемого;
- при проведении досмотра не выполнен контроль задерживаемого;
- не поданы команды;
- команды поданы тихо, нечетко;
- не выполнен переход на сопровождение задерживаемого.

Наружный досмотр под воздействием болевого приема в положении лежа на груди.

Последовательность выполнения действий:

провести прием задержания (при подходе спереди или сзади) (рис. 3.48, 3.49);



Рис. 3.48



Рис. 3.49

осадить задерживаемого и подать команды, чтобы заставить его встать на колени, а затем лечь на грудь (рис. 3.50, 3.51);



Рис. 3.50



Рис. 3.51

оказывая болевое воздействие на руку задерживаемого, требовать положения, при котором он лежит на груди, свободная рука за спиной, голова повернута в сторону незахваченной руки, ноги разведены в стороны как можно шире, носками наружу;

сесть на поясницу задерживаемого, одной рукой контролировать его руку при загибе, а другой оказывать болевое воздействие, прижимая локтем задерживаемого к земле (рис. 3.52);

подать команды и заставить задерживаемого повернуться на левый бок, отклониться влево;

поставить правую стопу на правый голеностопный сустав задерживаемого, провести правой рукой досмотр от головы к ногам с правой стороны (рис. 3.53);



Рис. 3.52



Рис. 3.53

вернуться в исходное положение — сидя на пояснице задерживаемого; подать команды и заставить задерживаемого завести левую руку за спину и провести захват своей правой рукой левой руки задерживаемого за локтевой сустав (рис. 3.54);

отпустить правую руку задерживаемого;

подать команды и заставить задерживаемого повернуть голову вправо (рис. 3.55);



Рис. 3.54



Рис. 3.55

подать команды и заставить задерживаемого повернуться на правый бок, отклониться вправо;

поставить левую стопу на левый голеностопный сустав задерживаемого, провести левой рукой досмотр от головы к ногам с левой стороны (рис. 3.56);

перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки (рис. 3.57, 3.58) или при необходимости выполнить сковывание наручниками (связывание ремнем).



Рис. 3.56



Рис. 3.57



Рис. 3.58

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении лежа на груди.

Характерные ошибки:

неправильная последовательность досмотра задерживаемого;
при проведении досмотра не выполнен контроль задерживаемого;
не поданы команды;
команды поданы тихо, нечетко;
не выполнен переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Наружный досмотр с предупреждением о намерении применения оружия в положении стоя у стены.

Последовательность выполнения действий:

остановиться на безопасной дистанции от задерживаемого (рис. 3.59);
привести оружие в боевую готовность (рис. 3.60);



Рис. 3.59



Рис. 3.60



подать команды: «Милиция, не двигаться!», «Руки вверх», «К стене!» и двигаться в направлении ближайшей опоры (стена, забор, автомобиль и т. д.) (рис. 3.61);



Рис. 3.61

подвести задерживаемого к опоре, остановить его в одном метре от нее и подать команду: «Ноги шире, голову влево!» (рис. 3.62);



Рис. 3.62

подать команду: «Прислониться грудью к стене! Руки в стороны ладонями наружу!» (рис. 3.63, 3.64);



Рис. 3.63



Рис. 3.64

подойти справа к задерживаемому и приставить носок своей левой ноги к его правой пятке (рис. 3.65) (в случае оказания сопротивления или неподчинения ударом ноги сбить задерживаемого на землю);

удерживать пистолет необходимо в правой руке возле своего пояса и направлять его в сторону задерживаемого (рис. 3.66);



Рис. 3.65



Рис. 3.66

левой рукой провести досмотр задерживаемого сверху вниз (рис. 3.67);
отойти назад и подать команду: «Голову вправо!» (рис. 3.68);



Рис. 3.67



Рис. 3.68

подойти слева к задерживаемому и приставить стопу своей правой ноги к его левой стопе изнутри (рис. 3.69);

провести досмотр с левой стороны в вышеуказанной последовательности (рис. 3.70);



Рис. 3.69



Рис. 3.70

отойти назад на 2–3 шага (рис. 3.71);

перейти на сопровождение задерживаемого с предупреждением о применении оружия (рис. 3.72).



Рис. 3.71



Рис. 3.72

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении стоя с опорой о стену.

Характерные ошибки:

неправильная последовательность досмотра задерживаемого;
при проведении досмотра не выполнен контроль задерживаемого;
не поданы команды;
команды поданы тихо, нечетко;
не выполнен переход на сопровождение задерживаемого.

Наружный досмотр с предупреждением о применении оружия в положении лежа на груди.

Последовательность выполнения действий:

остановиться на безопасной дистанции от задерживаемого (рис. 3.73);
привести оружие в боевую готовность (рис. 3.74);



Рис. 3.73



Рис. 3.74

подать команды: «Милиция, не двигаться!», «Руки вверх!», «На колени!», «Левую руку вперед!», «Опираясь на левую руку, лечь на землю!» (рис. 3.75, 3.76);



Рис. 3.75



Рис. 3.76



подать команды: «Руки за голову!», «Голову вправо!» (рис. 3.77, 3.78);



Рис. 3.77



Рис. 3.78

подойти сзади справа к задерживаемому и правой ногой наступить на его левый голеностопный сустав, удерживая пистолет в правой руке возле пояса и направляя его в сторону задерживаемого (рис. 3.79);
левой рукой провести наружный досмотр снизу вверх (рис. 3.80–3.82);



Рис. 3.79



Рис. 3.80



Рис. 3.81



Рис. 3.82

отойти назад на 2–3 шага и подать команду: «Голову влево!» (рис. 3.83);



Рис. 3.83

обойти задерживаемого со стороны ног на дистанции 2–3 шага, после чего подойти с левой стороны и правой ногой наступить на левый голеностопный сустав, удерживая пистолет возле пояса в правой руке и направляя его в сторону задерживаемого (рис. 3.84);



Рис. 3.84

левой рукой провести досмотр снизу вверх в указанной выше последовательности (рис. 3.85);



Рис. 3.85

отойти назад на 2–3 шага и с помощью подачи команд перейти на сопровождение задерживаемого сзади с предупреждением о применении оружия (рис. 3.86, 3.87).



Рис. 3.86



Рис. 3.87

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении лежа на груди.

Характерные ошибки:

- неправильная последовательность досмотра задерживаемого;
- при проведении досмотра не выполнен контроль задерживаемого;
- не поданы команды;
- команды поданы тихо, нечетко;
- не выполнен переход на сопровождение задерживаемого с предупреждением о применении оружия.

Наружный досмотр с предупреждением о применении оружия в положении стоя на коленях.

Последовательность выполнения действий:

- остановиться на безопасной дистанции от задерживаемого (рис. 3.88);
- привести оружие в боевую готовность (рис. 3.89);



Рис. 3.88



Рис. 3.89



подать команды: «Милиция, не двигаться!», «Руки вверх!», «На колени!», «Руки за голову!» (рис. 3.90, 3.91);



Рис. 3.90



Рис. 3.91

подать команды: «Колени шире!», «Ноги скрестить!», «Голову влево!», сотрудник органов внутренних дел левой рукой достает наручники (рис. 3.92);

подойти сзади справа к задерживаемому и, удерживая пистолет в правой руке возле пояса, направить его в сторону задерживаемого, сковать его правую руку (рис. 3.93);



Рис. 3.92



Рис. 3.93

медленно завести руку задерживаемого за спину (рис. 3.94, 3.95);



Рис. 3.94



Рис. 3.95

подав команду: «Левую руку за спину!», сотрудник сковывает наручниками левую руку (рис. 3.96);

поставить наручники на фиксатор и наступить левой ногой на скрещенные ноги задерживаемого (рис. 3.97);



Рис. 3.96



Рис. 3.97

левой рукой провести наружный досмотр сверху вниз (рис. 3.98, 3.99);



Рис. 3.98



Рис. 3.99

отойти назад и подать команду: «Голову вправо!», подойти слева к задерживаемому и провести досмотр с левой стороны в вышеуказанной последовательности (рис. 3.100, 3.101);



Рис. 3.100



Рис. 3.101

подать команды, чтобы заставить задерживаемого встать (рис. 3.102, 3.103);



Рис. 3.102



Рис. 3.103

перейти на сопровождение сзади с предупреждением о применении оружия (рис. 3.104).



Рис. 3.104

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении стоя на коленях.

Характерные ошибки:

- неправильная последовательность досмотра задерживаемого;
- при проведении досмотра не выполнен контроль задерживаемого;
- не поданы команды;
- команды поданы тихо, нечетко;
- не выполнен переход на сопровождение задерживаемого сзади с предупреждением о применении оружия.

3.5.2. Способы сковывания наручниками

Сковывание – это процесс ограничения двигательных действий задерживаемого с помощью наручников.

Первые наручники один человек надел на другого сразу после того, как было изобретено железо. А первая массовая партия стальных браслетов вышла в начале XVI в. Тогда наручники назывались «Darby», в переводе – «ручные кандалы». Эта модель наручников благополучно выпускалась до начала XX в. Darby можно было надеть и на руки, и на ноги. Освободиться от этих браслетов было трудно потому, что размер не регулировался.

Человек с узкими кистями мог из Darby просто выскользнуть. Производители вынуждены были со временем наладить выпуск, по меньшей мере, трех разных размеров. Самые большие (их производили самыми крупными партиями), конечно, предназначались для мужчин, средние – для женщин и, наконец, самые маленькие – для малолетних преступников. Детские наручники использовались еще и для того, чтобы заковывать хрупких женщин с узкими кистями.

В 1912 г. в производстве наручников произошла революция, до этого они напоминали висячий замок. Инженеры компании Peerless решили, что этого недостаточно, а для того, чтобы сковать человека надежно, нужен индивидуальный подход. Так появилась конструкция с дужкой, которая проворачивалась насквозь, теперь размер наручников можно было регулировать.

В 1932 г. компании Peerless и «Smith&Wesson» окончательно доработали дизайн новых наручников. С того времени их применяют полицейские по всему миру.

Модернизированные наручники повышенной надежности или браслеты стальные предназначались для ограничения физических возможностей правонарушителя.

Применение сотрудниками органов внутренних дел наручников (специальных средств) регламентировано ст. 26, 28 Закона «Об органах внутренних дел Республики Беларусь».

Наручники применяются в исключительных случаях для прекращения буйства и бесчинства задержанных лиц, а также при задержании и конвоировании опасных преступников либо преступников, покушавшихся на побег.

Наручники (рис. 3.105) состоят из двух одинаковых стальных браслетов, соединенных между собой подвижными звеньями (а), каждая часть имеет основание с запирающим устройством (б) и подвижную дужку (в), к наручникам прилагаются два ключа (з).

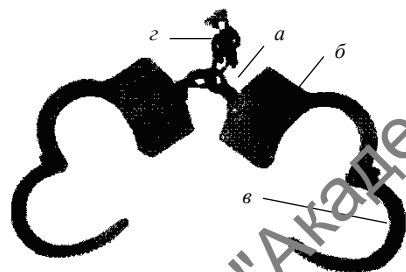


Рис. 3.105

Общие технические данные и характеристики наручников:

усилие на разрыв не менее, чем 150 кг;
рабочие циклы не менее, чем 5 000 раз;
размеры 249 × 86 × 13 мм;
вес не более 0,5 кг.

Наручники используются только на время, необходимое для конвоирования. Руки, скованные наручниками, должны находиться за спиной.

Непрерывное содержание задержанного в наручниках допускается в летнее время не более 2 ч, в зимнее – не более 1 ч, после чего наручники должны быть сняты на 15 мин. При конвоировании задержанного в самолетах, наручники не снимаются в течение всего времени нахождения в воздухе.

Пешее доставление задержанного должны осуществлять два сотрудника, один из которых сопровождает его, а второй, находясь сзади, наблюдает за поведением задержанного и окружающих. При доставлении следует избегать многолюдных мест, проходных дворов, парков и лесных массивов.

Чаще всего применяются два способа сковывания наручниками:

обычный – запястья задерживаемого вкладываются в открытые наручники, подвижные дужки плотно защелкиваются и наручники фиксируются с помощью ключа;

ударный – одна часть наручников защелкивается ударом подвижной дужки по запястью задерживаемого, а запястье другой руки вкладывается в основание второй части, наручники защелкиваются и фиксируются с помощью ключа.

Прием сковывания наручниками – обычный.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.106):

провести прием задержания (при подходе спереди или сзади) (а), оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого (б). Подать команды, контролируя задерживаемого, заставить его лечь на грудь (в) и заложить руки за спину (з). Сесть на спину задерживаемого, плотно подсунув колени под его локти (д), приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого (е), освободить его кисти от одежды (ж). Достать наручники и открыть их (з); выполнить захват правой кисти задерживаемого и приподнять ее, вложить в открытое основание наручников его правое запястье и защелкнуть их (и); захватить левую кисть и приподнять ее, вложить в открытое основание наручников левое запястье задерживаемого и защелкнуть их (к, л). Проверить плотность сковывания запястьев задерживаемого (м), наручники поставить на фиксатор с помощью ключа (н). Взять левой рукой подвижные звенья наручников, правой – отворот одежды на шее сзади (о, п), перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки, заставить его встать на колени (р, с), оказать болевое воздействие на плечо и предплечье, провести контроль за подбородком (т). Заставить задерживаемого подняться и перейти на сопровождение с контролем захваченной руки (у).



a



б



з



и



в



г



к



л



д



м



н



е



ж



Рис. 3.106

Особое внимание следует обратить на положение контроля задерживаемого в положении лежа, степень сдавливания его запястий наручниками.

Характерные ошибки:

- при задержании не выполнен контроль задерживаемого;
- не поданы команды;
- команды поданы тихо, нечетко;
- неправильно скованы запястья задерживаемого;
- наручники не поставлены на фиксатор;

во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;
положение сотрудника неустойчивое.

Прием сковывания наручниками – ударный.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.107):

остановиться на безопасной дистанции от задерживаемого (а). Привести оружие в боевую готовность (б), подать команды: «Милиция, не двигаться!», «Руки вверх!» (в), «Развернуться спиной!» (г), «Встать на колени!», «Левую руку вперед!», «Опираясь на левую руку, лечь на землю!» (д, е). Лечь на грудь, пальцы рук сцепить в замок за спиной (ж, з), подойти к задерживаемому с правой стороны (и) и левой рукой выполнить захват его правой кисти (к). Правым коленом провести контроль шеи задерживаемого сзади, левым надавить на поясницу, прижать его к земле (л), не отпуская захваченную левую руку задерживаемого, поставить оружие на предохранитель и вернуть в кобуру (м). Правой рукой достать наручники (н), левой повернуть руку задерживаемого так, чтобы при сковывании не повредить его запястье (о). Ударом сверху по правому запястью задерживаемого защелкнуть одну часть наручников и завести скованную руку за спину (п, р), подать команды и заставить задерживаемого завести свободную руку за спину (с, т). Вложить в открытое основание второй части наручников запястье задерживаемого и защелкнуть наручники (у), проверить плотность их сковывания. Наручники поставить на фиксатор с помощью ключа (ф). Выполнить захват руки задерживаемого за локтевой сустав (х). С помощью подачи команд заставить задерживаемого встать на колени (ц), оказать болевое воздействие на его плечо и предплечье, провести контроль за подбородок (ч), перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки (ш).





в

г



д



е



ж



з



и



к



л



н



п



с



у



м



о



р



т



ф



Рис. 3.107

Особое внимание следует обратить на меры безопасности при обращении с оружием, положение контроля задерживаемого, нанесение удара по запястью подвижной дужкой наручников.

Характерные ошибки:

нарушена безопасная дистанция при контроле задерживаемого;
команды поданы тихо, нечетко;
неправильно скованы запястья задерживаемого;
наручники не поставлены на фиксатор;
во время сопровождения задерживаемого нарушена безопасная дистанция;
не выполнен переход на сопровождение задерживаемого сзади;
положение сотрудника неустойчивое.

3.5.3. Способы связывания подручными средствами

Связывание – это процесс ограничения двигательных действий правонарушителя с помощью ремня.

Связывание применяется в следующих случаях:

для прекращения буйства и бесчинства задержанных лиц;
при задержании и конвоировании опасных преступников;

при задержании и конвоировании преступников, покушающихся на побег;

при попытке задержанного причинить вред себе или окружающим.

Связывание осуществляется средствами, исключающими возможность причинения телесных повреждений. Так, сотруднику органов внутренних дел разрешается применять уставный ремень.

Перед связыванием сотрудник обязан учитывать:

конкретную обстановку;

степень нарушения;

опасность и агрессивность задержанного или заключенного под стражу.

Меры безопасности при выполнении связывания:

применять только те приемы, которые исключают возможность причинения телесных повреждений;

не оставлять связанного человека без визуального контроля;

не оставлять человека в связанном положении более 2 ч (по истечении этого времени его следует развязать на 10–15 мин, а при необходимости – связать повторно).

Связывание следует прекратить:

в случае внезапного заболевания правонарушителя;

после сдачи правонарушителя в конечный пункт назначения;

при возникновении опасности для жизни и здоровья правонарушителя;

по указанию начальника.

Связывание ремнем способом «обычная петля».

Последовательность выполнения действий (рис. 3.108):

выполнить прием задержания (а). Подавая команды, заставить задерживаемого лечь на живот и заложить руки за спину (б), сесть ему на спину, подсунув колени под его локти (в), приподнявшись, оказать болевое воздействие на его плечевые суставы. Освободить предплечья задерживаемого от одежды, вытянуть ремень из своих брюк, сложить его способом «обычная петля» (в левую руку взять пряжку ремня, а правой просунуть снизу в пряжку свободный конец ремня (г)). Вложить в петлю сначала одну руку, затем другую, прижимая кисти к предплечьям, плотно затянуть петлю, оставив пряжку ремня открытой (д). Свободный конец ремня просунуть между предплечьями и сильно затянуть (е), не выпуская свободный конец ремня из рук, поднять задерживаемого, перейти на сопровождение сбоку (ж).



Рис. 3.108

Характерные ошибки:
 при задержании не выполнен контроль задерживаемого;
 не поданы команды;
 команды поданы тихо, нечетко;
 неправильно связаны запястья задерживаемого;
 неплотно затянута петля;
 не выполнен переход на сопровождение задерживаемого сбоку;
 во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;
 положение сотрудника неустойчивое.

Связывание ремнем способом «двойная петля».

Последовательность выполнения действий (рис. 3.109):

привести оружие в боевую готовность. Подавая команды, с предупреждением о применении оружия, заставить задерживаемого лечь на живот и заложить руки за спину (а). Сесть на его спину, подсунув колени под его локти (б), приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы, поставить пистолет на предохранитель и положить в кобуру. Освободить предплечья задерживаемого от одежды (в), вытянуть ремень из своих брюк, сложить его способом «двойная петля» (з левую руку взять пряжку, в правую – сложенный пополам ремень (г) и просунуть его сверху в пряжку, образовав тем самым две петли (д)). Вложить в петлю сначала одну руку, затем другую, прижимая кисти к предплечьям, затягивать петлю движением от себя к себе, оставив пряжку открытой (е). Не выпуская ремень из рук, поднять задерживаемого, перейти на сопровождение сбоку (жс).



Рис. 3.109

Характерные ошибки:

при задержании отсутствует контроль задерживаемого;
не поданы команды;
команды поданы тихо, нечетко;
неправильно связаны запястья задерживаемого;
неплотно затянута петля;
не выполнен переход на сопровождение задерживаемого сбоку;
во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;
положение сотрудника неустойчивое.

Связывание ремнем способом «восьмерка».

Последовательность выполнения действий (рис. 3.110):

провести бросок с захватом ног при подходе сзади (а). Провести болевой прием на ногу «узел ногой» (б). Заставить задерживаемого заложить руки за спину (в), прижав его руки одной рукой, сесть на его спину, подсунув колени под его локти (г). Приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы. Освободить предплечья задерживаемого от одежды (д). Вытянуть ремень из своих брюк и сложить его способом «восьмерка» (в левую руку взять пряжку, в правую – сложенный пополам ремень (е), просунуть его снизу в пряжку, образовав тем самым две петли (жс)). Вложить одну руку в правую петлю и затянуть ее, другую руку – в левую и тоже затянуть, оставив пряжку открытой (з), свободный конец ремня просунуть между предплечьями и затянуть (и). Не выпуская ремень из рук, поднять задерживаемого. Перейти на сопровождение сбоку (к).



Рис. 3.110

Характерные ошибки:

при задержании не выполнен контроль задерживаемого;
не поданы команды;
команды поданы тихо, нечетко;
неправильно связаны запястья задерживаемого;
неплотно затянута петля;
не выполнен переход на сопровождение задерживаемого сбоку;
во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;
положение сотрудника неустойчивое.

Связывание веревкой.

Кроме описанных способов сковывания наручниками и связывания уставным ремнем сотрудник органов внутренних дел имеет право применять в качестве средств связывания такие подручные средства, как веревка, шнурок, галстук, пояс, монтажный хомут, электропровод, скотч и т. д.

Связывание веревкой способом «рюкзачная петля».

Последовательность выполнения действий (рис. 3.111):

выполнить прием задержания (а). Подавая команды, заставить задерживаемого лечь на живот и заложить руки за спину (б), сесть ему на

спину, подсунув колени под его локти (в). Приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого, освободить его предплечья от одежды (г). Достать веревку, сложить ее пополам (д). Просунуть сложенную пополам веревку снизу под заведенные за спину руки задерживаемого (е). Свободные концы веревки пропустить через петлю (ж), плотно ее затянуть. Концы веревки просунуть между запястьями: один конец в правую сторону, второй – в левую (з). Сделать полный оборот концами веревки между запястьями и завязать контрольный узел (и). Свободный конец веревки из рук не выпускать. Перейти на сопровождение сбоку (к).



а



б



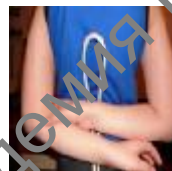
в



г



д



е



ж



з



и



к

Рис. 3.111

Характерные ошибки:

- при задержании не выполнен контроль задерживаемого;
- не поданы команды;
- команды поданы тихо, нечетко;
- неправильно связаны запястья задерживаемого;
- неплотно затянута петля;
- не выполнен переход на сопровождение задерживаемого сбоку;
- во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;
- положение сотрудника неустойчивое.

Связывание веревкой способом «удавка».

Последовательность выполнения действий (рис. 3.112):

провести прием задержания (а). Подавая команды, заставить задерживаемого лечь на живот и заложить руки за спину (б). Сесть ему на спину, подсунув колени под его локти (в). Приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого, освободить его предплечья от одежды (г). Достать веревку и сформировать простой узел обычным способом, не затягивая его, провести ходовой конец веревки назад через петлю (д, е). Затянуть петлю, охватывающую ходовой конец (ж), просунуть в образовавшуюся петлю сначала правую руку, затем левую (з, и). Плотно затянуть петлю, завязать контрольный узел (к); свободный конец веревки из рук не выпускать. Перейти на сопровождение (л).



а



б



в



г



д



е



ж



з



и



к

Рис. 3.112



Характерные ошибки:

при задержании не выполнен контроль задерживаемого;
не поданы команды;
команды поданы тихо, нечетко;
запястья задерживаемого не освобождены от одежды;
неправильно связаны запястья задерживаемого;
неплотно затянута петля;
не выполнен переход на сопровождение задерживаемого сбоку;
во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;
положение сотрудника неустойчивое.

Связывание веревкой способом «стремля».

Последовательность выполнения действий (рис. 3.113):

провести прием задержания (а). Подавая команды, заставить задерживаемого лечь на живот и заложить руки за спину (б), сесть ему на спину, подсунув колени под его локти (в). Приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого, освободить его предплечья от одежды (г). Достать веревку, сделать на ней две петли, причем конец должен проходить по одной стороне от середины веревки (д). Соединить петли таким образом, чтобы одна накладывалась на другую, а концы веревки выходили между петлями (е). Просунуть в образовавшуюся двойную петлю сначала правую руку задерживаемого, затем – левую (ж, з), плотно затянуть петлю (и). Завязать первый контрольный узел (к), свободные концы веревки просунуть между запястьями: один конец в правую сторону, второй – в левую (л). Сделать полный оборот концами веревки между запястьями и завязать второй контрольный узел (м). Свободный конец веревки из рук не выпускать. Перейти на сопровождение (н).



а



б



в



г

д

е



ж



з



и



к



л



м



н

Рис. 3.113

Характерные ошибки:

при задержании не выполнен контроль задерживаемого;
не поданы команды;
команды поданы тихо, нечетко;
неправильно связаны запястья задерживаемого;
неплотно затянута петля;
не выполнен переход на сопровождение задерживаемого сбоку;
во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;
положение сотрудника неустойчивое.

Связывание веревкой способом «восьмерка».

Последовательность выполнения действий (рис. 3.114):

провести прием задержания (а). Подавая команды, заставить задерживаемого лечь на живот и заложить руки за спину (б), сесть на его спину, подсунув колени под его локти (в). Приподнявшись, оказать болевое воздействие на плечевые суставы задерживаемого, освободить его предплечья от одежды (г). Достать веревку, сделать на ней две петли (д). Соединить петли таким образом, чтобы одна накладывалась на другую, а концы веревки выходили между петлями: продев пальцы в правую петлю, захватить боковую сторону левой; продев пальцы в левую петлю, захватить боковую сторону правой (е). Осторожно потянуть боковые стороны указанных петель друг через друга (ж, з), просунуть в образовавшуюся левую петлю сначала одну руку, затем в правую петлю просунуть другую руку (и, к), плотно затянуть ее (л), завязать первый контрольный узел (м). Свободные концы веревки просунуть между запястьями: один конец в правую сторону, второй – в левую (н), сделать полный оборот концами веревки между запястьями и завязать второй контрольный узел (о), свободный конец веревки из рук не выпускать. Перейти на сопровождение (п).



а



б



в



Рис. 3.114

Характерные ошибки:

при задержании не выполнен контроль задерживаемого;
не поданы команды;
команды поданы тихо, нечетко;
запястья задерживаемого не освобождены от одежды;
неправильно связаны запястья задерживаемого;
неплотно затянута петля;
не выполнен переход на сопровождение задерживаемого сбоку;
во время сопровождения локоть захваченной руки задерживаемого не зафиксирован;
положение сотрудника неустойчивое.

3.6 Освобождение от захватов и обхватов

Распространенными приемами нападения являются захваты и обхваты за одежду либо части тела. Для защиты в этих случаях следует создать благоприятные условия для контратакующих действий и не упускать инициативу.

3.6.1. Освобождение от захватов

Освобождение от захвата шеи спереди.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.115):

при захвате шеи спереди двумя руками (а) поднять плечи вверх и, напрягая мышцы шеи, наклонить голову вперед. Нанести удар ногой в голень задерживаемого (б), одновременно выполнив захват его правого предплечья левой рукой снизу, а правой – кисти за ребро ладони (в). Скручивая внутрь руку задерживаемого и поворачиваясь вправо с шагом правой ногой назад, вывести его из равновесия (г). Поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, протянуть правую руку задерживаемого перед собой на уровне груди и, приседая, зафиксировать ее на бедре левой ноги, прижать сверху своим плечом, оказывая при этом болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы (д). Согнуть руку задерживаемого, оказывая болевое воздействие на локтевой сустав и кисть, зафиксировать локтевой сустав задерживаемого у таза (е) и выполнить переход на сопровождение (ж).



а



б



в



г



д



е



ж

Рис. 3.115

Характерные ошибки:

- захват руки задерживаемого выполнен не за ребро ладони;
- не нанесен удар в голень;
- при проведении болевого приема «рычаг руки внутрь» не выполнено скручивание кисти задерживаемого внутрь;
- задерживаемый не выведен из равновесия;
- не выполнено болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы руки задерживаемого;
- при проведении загиба руки за спину ладонь сотрудника находится не на локтевом сгибе руки задерживаемого;
- локтевой сгиб руки задерживаемого не прижат к тазу.

Освобождение от захвата одежды на груди.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.116):

- при захвате одежды на груди двумя руками (а) нанести удар ногой в голень задерживаемого, одновременно выполнив захват его правого предплечья левой рукой снизу, а правой – кисти за ребро ладони (б).
- Скручивая внутрь руку задерживаемого и поворачиваясь вправо, сделать шаг правой ногой назад, вывести задерживаемого из равновесия (в).
- Поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, одновременно скручивая и выпрямляя правую руку задерживаемого, присесть и зафиксировать ее на бедре левой ноги, оказывая болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы (г).
- Выполнить загиб руки за спину (д), перейти на сопровождение (е).



а



б



в



г



Рис. 3.116

Характерные ошибки:
 захват руки задерживаемого выполнен не за ребро ладони;
 не нанесен удар в голень;
 при проведении болевого приема «рычаг руки внутрь» не выполнено скручивание кисти задерживаемого внутрь;
 задерживаемый не выведен из равновесия;
 не выполнено болевое воздействие на плечевую, локтевую и лучезапястный суставы руки задерживаемого;
 при проведении загиба руки за спину ладонь сотрудника находится не на локтевом сгибе руки задерживаемого;
 локтевой сгиб руки задерживаемого не прижат к тазу.

Освобождение от захвата рук (одежды на руках).

Последовательность выполнения действий (рис. 3.117):
 при захвате двумя руками двух предплечий (хват сверху) (а) нанести удар ногой в голень задерживаемого. Одновременно сгибая руки, выполнить рывок руками вверх на себя в сторону больших пальцев рук (б) и, отставляя правую ногу назад, освободиться от захвата. Выполнить захват правого предплечья задерживаемого левой рукой снизу, а правой – кисти за ребро ладони, скручивая внутрь руку задерживаемого (в), поворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, протянуть правую руку задерживаемого перед собой на уровне груди и одновременно скручивая и выпрямляя правую руку задерживаемого, присесть и зафиксировать ее на бедре левой ноги, прижать сверху своим плечом, оказывая болевое воздействие на плечевую, локтевую и лучезапястный суставы (г). Выполнить загиб руки за спину (д), перейти на сопровождение (е).



Рис. 3.117

Характерные ошибки:
 не выполнен рывок руками больших пальцев рук в сторону;
 не нанесен удар в голень;
 при проведении болевого приема «рычаг руки внутрь» не выполнен захват ребра ладони;
 задерживаемый не выведен из равновесия;
 не выполнено болевое воздействие на суставы.

Освобождение от захвата волос на голове спереди.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.118):

при захвате волос на голове спереди (а) нанести удар ногой в голень задерживаемого, одновременно выполнить захват его правого

предплечья левой рукой снизу, а правой – кисти за ребро ладони (б) и, скручивая внутрь руку задерживаемого (в), повернуться вправо, сделать шаг правой ногой назад и вывести его из равновесия. Разворачиваясь влево и делая шаг левой ногой вперед, одновременно скручивая и выпрямляя правую руку задерживаемого, присесть и зафиксировать ее на бедре левой ноги, оказывая болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы (г). Выполнить загиб руки за спину (д), перейти на сопровождение (е).



Рис. 3.118

Характерные ошибки:
не выполнен захват ребра ладони;
не нанесен расслабляющий удар;
при проведении приема «рычаг руки внутрь» не выполнено скручивание кисти;

задерживаемый не выведен из равновесия;
не выполнено болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы задерживаемого;
не выполнен переход на сопровождение.

Освобождение от захвата волос на голове сзади.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.119):

при захвате волос на голове сзади (а) нанести удар рукой в бедро задерживаемого, одновременно выполнив захват кисти правой рукой сверху (б) и, делая шаг левой ногой назад, выполнить нырок под руку задерживаемого (в). Повернуть кисть захваченной руки внутрь, одновременно делая шаг левой ногой вперед и влево, провести прием задержания «толчком» (г). Выполнить загиб руки за спину (д), перейти на сопровождение (е).



Рис. 3.119

Характерные ошибки:

не выполнен захват ребра ладони;
не нанесен расслабляющий удар;
задерживаемый не выведен из равновесия;
не выполнен переход на сопровождение.

Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.120):

при захвате шеи плечом и предплечьем при подходе сзади (а) быстро наклонить голову, повернуть ее вправо, чтобы подбородок уперся в локтевой сгиб руки задерживаемого, выполнить захват обеими руками правого плеча (б), одновременно выполнив удар ногой в голень. Делая шаг левой ногой вперед и влево, перенести на нее вес тела. Отставляя правую ногу в сторону-назад, сделать выпад на левую. Наклоняясь вперед, провести бросок передней подножкой (в). Зафиксировать задерживаемого в положении лежа на спине (г). Скручивая его кисть и оказывая на нее болевое воздействие, перевести задерживаемого в положение лежа на животе с фиксацией левым коленом (д). Выполнить загиб руки за спину (е), перейти на сопровождение (ж, з).



Рис. 3.120

Характерные ошибки:

не выполнен упор подбородком в область локтевого сгиба руки задерживаемого;
не нанесен удар в голень;
не выполнен перенос веса тела на левую ногу;
задерживаемый не зафиксирован в положении лежа на спине;
не выполнено скручивание кисти при переводе задерживаемого из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
не оказано болевое воздействие на кисть задерживаемого.

Освобождение от захвата руками двух ног при подходе спереди.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.121):

освободиться от захвата, приседая и делая шаг назад, нанести удар локтем сверху вниз (а, б). Просунуть левую руку между туловищем и правой рукой задерживаемого чуть ниже локтевого сгиба, при этом правую руку перенести выше локтя, соединить руки в замок (в). Отшагнуть назад, выполнив рывок задерживаемого на себя, одновременно развернувшись на 180° (г). Провести загиб руки спину «замком» (д). Выполнить промежуточный контроль задерживаемого и перейти на сопровождение (е).



Рис. 3.121

Характерные ошибки:

- не выполнен шаг назад при освобождении от захвата;
- не выполнен упор руками в плечи задерживаемого;
- не нанесен удар локтем с использованием веса тела;
- при выполнении загиба руки за спину замком не выполнено выведение из равновесия;
- не выполнен промежуточный контроль задерживаемого.

Освобождение от захвата руками двух ног при подходе сзади.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.122):

освободиться от захвата, приседая и делая шаг левой ногой вперед, нанести удар локтем сверху вниз (а, б). Просунуть левую руку между

туловищем и правой рукой задерживаемого чуть ниже локтевого сгиба, при этом правую руку перенести выше локтя, соединить руки в замок. Отшагнуть назад, выполнив рывок задерживаемого на себя, одновременно развернувшись на 180° (в). Провести загиб руки за спину «замком» (г, д). Выполнить промежуточный контроль задерживаемого (д) и перейти на сопровождение (е).



Рис. 3.122

Характерные ошибки:

- не выполнен шаг вперед при освобождении от захвата;
- не нанесен удар локтем с использованием веса тела;
- при выполнении загиба руки за спину «замком» не выполнено выведение из равновесия;
- не выполнен промежуточный контроль задерживаемого.

3.6.2. Освобождение от обхватов

Освобождение от обхвата туловища при подходе спереди.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.123):

при обхвате туловища двумя руками (а) присесть, отставляя правую ногу назад. Резко выполнить толчок руками снизу в подбородок задерживаемого, одновременно освобождаясь от обхвата (б). Выполнить захват правой руки задерживаемого выше локтевого сустава, провести бросок задней подножкой (в). Не отпуская правую руку задерживаемого и фиксируя его коленом, оказать болевое воздействие на кисть (г). Не прекращая болевого воздействия, перевернуть задерживаемого на живот с промежуточным контролем коленом плечевого сустава (д), выполнить загиб руки за спину (е), перейти на сопровождение (ж, з).



Рис. 3.123

Характерные ошибки:

- не использован вес тела при освобождении от обхвата;
- не нанесен удар снизу в подбородок;
- задерживаемый не выведен из равновесия;
- не выполнен промежуточный контроль задерживаемого;
- при проведении загиба руки за спину ладонь сотрудника находится не на локтевом сгибе руки задерживаемого.

Освобождение от обхвата туловища и рук при подходе спереди.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.124):

при обхвате туловища и рук при подходе спереди (а) присесть, резко отставив назад левую ногу, одновременно нанести удар в пах большими пальцами рук (б). Затем левой рукой выполнить захват правого рукава задерживаемого, правой – отворота одежды на шее и провести бросок задней подножкой (в). Зафиксировать задерживаемого в положении лежа на спине (г). Скручивая его кисть и оказывая болевое воздействие, перевести его в положение лежа на животе с фиксацией задерживаемого левым коленом (д). Выполнить загиб руки за спину (е), перейти на сопровождение (ж, з).



Рис. 3.124

Характерные ошибки:
 не использован вес тела при освобождении от объёма;
 не нанесен удар в локоть;
 задерживаемый не выведен из равновесия;
 при проведении загиба руки за спину ладонь сотрудника находится не на локтевом сгибе руки задерживаемого.

Освобождение от объёма туловища при подходе сзади.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.125):

при объёме туловища при подходе сзади (а) присесть, делая шаг левой ногой вперед, разорвать захват (б), разворачиваясь на правой ноге к задерживаемому, нанести удар локтем сверху вниз (в). Заблокировать левой рукой изнутри предплечье правой руки задерживаемого (у лучезапястного сустава), а правой рукой снаружи выполнить захват локтевого сустава правой руки задерживаемого (г). Выполнить рывок правой рукой к себе, поворачиваясь на 180° вправо, вывести задерживаемого из равновесия. Делая шаг левой ногой вперед по ходу движения, выполнить загиб руки за спину (д), перейти на сопровождение (е).





Рис. 3.125

Характерные ошибки:

- не нанесен удар локтем с использованием веса тела;
- при выполнении загиба руки за спину замком задержанный не выведен из равновесия;
- не выполнен промежуточный контроль задерживаемого.

Освобождение от обхвата туловища и рук при подходе сзади.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.126):

при обхвате туловища и рук при подходе сзади (а), нанести задерживаемому удар левой ногой в голень (б). Развести локти в стороны, плечи приподнять, присесть, ослабив обхват задерживаемого (в). Левой рукой выполнить захват запястья правой руки задерживаемого сверху, а правой – обхватить его плечо изнутри, плотно прижав к себе, выполнить выпад левой ногой в сторону, провести бросок передней подножкой (г). Зафиксировать задерживаемого в положении лежа на спине (д). Скручивая его кисть и оказывая болевое воздействие, перевести его в положение лежа на животе с фиксацией задерживаемого левым коленом (е). Выполнить загиб руки за спину (ж) и перейти на сопровождение (з).

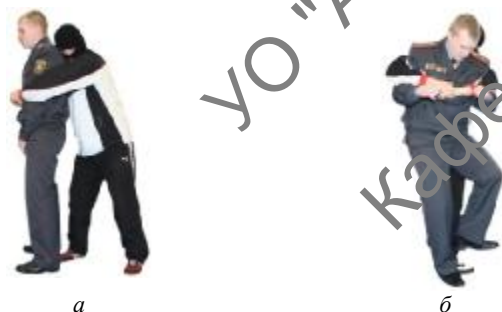


Рис. 3.126

Характерные ошибки:

- не использован вес тела при освобождении от обхвата;
- не нанесен удар в пах;
- локти не разведены в стороны, плечи не приподняты;
- задерживаемый не выведен из равновесия;
- при проведении броска захват неплотный;
- задерживаемый не зафиксирован в положении лежа на спине;
- не выполнено скручивание кисти при переводе задерживаемого из положения лежа на спине в положение лежа на животе.

3.7. Защитные действия от нападений

3.7.1. Защитные действия от нападения вооруженного ножом преступника

Защитные действия от удара ножом сверху с последующим задержанием.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.127):

уходя с линии атаки, сделать шаг вправо с одновременным выполнением защиты подставкой левого предплечья вверх (а). Защиту подставкой вверх следует выполнять внутренней частью предплечья ближе к лучезапястному суставу с последующим захватом руки с ножом (б). Одновременно с ударом ногой в голень, правой рукой выполнить захват вооруженной руки задерживаемого за ребро ладони (в, г) с последующим проведением болевого приема «рычаг руки внутрь» (д, е). Подавая команду «Бросить оружие!», обезоружить задерживаемого болевым воздействием на лучезапястный сустав (ж). В завершающей фазе приема выполнить загиб руки за спину (з), подвести к ножу (и), подобрать его (к) и перейти на сопровождение (л).



Рис. 3.127

Характерные ошибки:

- не выполнен уход с линии атаки;
- не выполнена защита подставкой предплечья;
- не нанесен удар ногой в голень задерживаемого;
- не выполнен захват ребра ладони задерживаемого;
- не оказано болевое воздействие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы задерживаемого;
- локтевой сустав задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника;
- не подобран нож;
- не выполнен переход на сопровождение с контролем захваченной руки.

Защитные действия от удара ножом снизу с последующим задержанием.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.128):

уходя с линии атаки, сделать шаг вправо с одновременным выполнением защиты подставкой левого предплечья вниз (а). Защиту подставкой вниз следует выполнять внутренней частью предплечья ближе к лучезапястному суставу с последующим захватом руки с ножом (б).

Одновременно с ударом ногой в голень, правой рукой выполнить захват вооруженной руки задерживаемого за ребро ладони (в, з) с последующим выполнением болевого приема «рычаг руки внутрь» (д, е). Подавая команду «Бросить оружие!», обезоружить задерживаемого болевым воздействием на лучезапястный сустав (жс). В завершающей фазе приема выполнить загиб руки за спину (з), подвести к ножу (и), подобрать его (к) и перейти на сопровождение (л).



Рис. 3.128

Характерные ошибки:

- не выполнен уход с линии атаки;
- не выполнена защита подставкой предплечья;
- не нанесен удар ногой в голень задерживаемого;
- не выполнен захват ребра ладони задерживаемого;
- не оказано болевое воздействие на плечевой, локтевой, лучезапястный сустав задерживаемого;
- локтевой сустав задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника;
- не подобран нож;
- не выполнен переход на сопровождение с контролем захваченной руки.

Защитные действия от удара ножом сбоку с последующим задержанием.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.129):

уходя с линии атаки, сделать шаг вправо с одновременным выполнением защиты подставкой левого предплечья в сторону (а). Защиту подставкой в сторону следует выполнять внутренней частью предплечья ближе к лучезапястному суставу с последующим захватом руки с ножом, одновременно опуская вооруженную руку нападающего до уровня плечевого сустава (б). Одновременно с ударом ногой в голень, правой рукой выполнить захват вооруженной руки задерживаемого за ребро ладони (в) с последующим выполнением болевого приема «рычаг руки внутрь» (з). Подавая команду «Бросить оружие!», обезоружить задерживаемого болевым воздействием на лучезапястный сустав (д). В завершающей фазе приема выполнить загиб руки за спину (е), подвести к ножу (жс), подобрать его (з) и перейти на сопровождение (и).



а



б



в



г



д



е



ж



з



и

Рис. 3.129

Характерные ошибки:

- не выполнен уход с линии атаки;
- не выполнена защита подставкой предплечья;
- не нанесен удар ногой в голень задерживаемого;
- не выполнен захват ребра ладони задерживаемого;
- не оказано болевое воздействие на плечевой, локтевой, лучезапястный суставы задерживаемого;
- локтевой сустав задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава сотрудника;
- не подобран нож;
- не выполнен переход на сопровождение с контролем захваченной руки.

Защитные действия от удара ножом прямо с последующим задержанием.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.130):

сделать шаг левой ногой вперед и влево, поворачивая туловище вправо, выполнить уход с линии атаки с одновременным выполнением защиты подставкой левого предплечья внутрь (а). Защиту следует выполнить подставкой внутренней части левого предплечья с последующим захватом вооруженной руки в области запястья (б) и нанести удар по вооруженной руке задерживаемого, обезоружив его (в). Выполнить захват двумя руками кисти задерживаемого (г) и провести болевой прием «рычаг руки наружу» (д, е, ж). Выполнить загиб руки за спину (з), перейти на сопровождение (и).



а



б



в



г



д



е



жс



з



и

Рис. 3.130

Характерные ошибки:

- не выполнен уход с линии атаки;
- не выполнена защита подставкой предплечья;
- не нанесен удар в ногу задерживаемого;
- не оказано болевое воздействие на плечевую, локтевую, лучезапястный суставы задерживаемого;
- не подобран нож.

Защитные действия от удара ножом подставкой с последующим задержанием.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.131):

сделать шаг левой ногой вперед и влево, поворачивая туловище вправо, выполнить уход с линии атаки с одновременной защитой под-

ставкой предплечья внутрь (а), с последующим захватом вооруженной руки в области запястья (б). Нанести удар по вооруженной руке задерживаемого, обезоружив его (в). Выполнить захват двумя руками кисти задерживаемого (г) и провести болевой прием «рычаг руки наружу» (д, е, ж). Выполнить загиб руки за спину (з), перейти на сопровождение (и).



а



б



в



г



д



е



жс



з



и

Рис. 3.131

Характерные ошибки:

- не выполнен уход с линии атаки;
- не выполнена защита подставкой предплечья;
- не нанесен удар в ногу задерживаемого;
- локтевой сустав задерживаемого не зафиксирован возле тазобедренного сустава;
- не подобран нож.

3.7.2. Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием

Защитные действия от угрозы пистолетом в упор спереди с последующим задержанием.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.132):

нападающий угрожает сотруднику применением пистолета в упор при подходе спереди (а). Подчиняясь командам нападающего, сотрудник поднимает руки вверх (б). Выполняя уход с линии огня, сделав шаг левой ногой в сторону, повернуться вправо, одновременно блокируя вооруженную руку нападающего подставкой локтя предплечья внутри (в) с последующим захватом левой рукой его вооруженной руки (г). Кистью или кулаком правой руки нанести удар по кисти нападающего, обезоружив его (д). Выполнить захват двумя руками кисти задерживаемого с одновременным нанесением удара ногой в голень (е). Произвести болевой прием «рычаг руки наружу» (ж, з, и, к, л, м). Выполнить загиб руки за спину (н), перейти на сопровождение для подбора оружия (о).

Подойти к пистолету, ногой наступить на него, поставить задерживаемого на колени, наклонить его голову вниз, встать на ближнее колено к захваченной руке, прижать локоть захваченной руки к левому бедру (п), выполнить подбор пистолета (р). Оказывая болевое воздействие на захваченную руку задерживаемого, заставить его встать на

колени (с, т), перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки (у).



а



б



в



г



д



е



ж



з



и



к



у

Рис. 3.132



л



м



н



п



р



с



т

Характерные ошибки:
не выполнен уход с линии огня;
нарушена оптимальная дистанция;
при выполнении захвата не зафиксирована кисть вооруженной руки задерживаемого;
не проведено обезоруживание;
не выполнен подбор оружия;
не выполнен переход на задержание и сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Защитные действия от угрозы пистолетом в упор сзади с последующим задержанием.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.133):

нападающий стоит за спиной сотрудника и угрожает применением пистолета в упор (а). Подчиняясь командам нападающего, сотрудник поднимает руки вверх (б). Выполняя уход с линии огня, повернуться кругом через правое плечо, при этом блокируя предплечьем правой руки вооруженную руку нападающего (в). Делая шаг правой ногой к нападающему, выполнить захват левой рукой его вооруженной руки за лучезапястный сустав (г). Нанести удар правой рукой (кистью или кулаком) по вооруженной руке нападающего и произвести обезоруживание (д). Выполнить одновременный захват двумя руками кисти нападающего, нанести удар ногой в голень (е) и провести болевой прием «рычаг руки наружу» (ж, з, и, к, л, м). Выполнить загиб руки за спину (н, о) и перейти на сопровождение (п).

Подойти к пистолету, ногой наступить на него, поставить задерживаемого на колени, наклонить его голову вниз, встать на ближнее колено к захваченной руке, прижать локоть захваченной руки к левому бедру (р), выполнить подбор оружия (с). Оказывая болевое воздействие на захваченную руку задерживаемого, заставить его встать на колени (т), перейти на сопровождение с контролем захваченной руки (у).



a



б



в



г



д



е



ж



з



и



к



л



м



н



о



п



р



с



Рис. 3.133

Характерные ошибки:

- не выполнен уход с линии огня;
- нарушена оптимальная дистанция;
- при выполнении захвата не зафиксирована кисть вооруженной руки задерживаемого;
- не проведено обезоруживание;
- не выполнен подбор оружия;
- не выполнен переход на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки.

Защитные действия от угрозы автоматом (ружьем) в упор с последующим задержанием.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.134):

нападающий угрожает сотруднику автоматом в упор сзади (а). Подчиняясь командам нападающего, сотрудник поднимает руки вверх (б). Сделать шаг левой ногой в сторону, повернуться вправо, одновременно левой рукой выполнить захват ствола автомата и направить его вниз (в), правой рукой выполнить захват приклада автомата и нанести удар ногой в колено нападающего, резко потянуть его к себе (г). Вырвать автомат из рук нападающего (д), а в случае его сопротивления нанести удар стволом автомата ему в грудь (е). Сделать шаг назад, разорвав дистанцию, извлечь табельное оружие из кобуры (ж), положить автомат возле своих ног, привести табельное оружие в боевую готовность (з). С помощью подачи команд, а при неподчинении – с предупреждением о применении табельного оружия, сотрудник заставляет задерживаемого поднять руки вверх (и), соединить пальцы в замок на затылке (к), встать на колени (л), лечь на грудь (м) и завести руки за спину. Подойти к задерживаемому справа, встать на ближнее колено и выполнить захват руки, провести загиб руки за спину (о). Сесть задерживаемому на поясницу, оказывая болевое воздействие бедрами на его плечевые суставы (п), при этом поставить на предохранитель табель-

ное оружие и вернуть его в кобуру. В случае сопротивления – сковать или связать задерживаемого. Сопроводить задерживаемого к месту нахождения автомата, с помощью подачи команд, а при неподчинении – с оказанием болевого воздействия на захваченную руку, подвести его к автомату (р). Подойти к автомату, ногой наступить на него (с), поставить задерживаемого на колени, наклонить его голову вниз, встать на ближнее колено, прижимая локоть захваченной руки к своему бедру (т), выполнить подбор автомата (у), перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки (ф).

Особое внимание обратить на необходимость быстрого ухода с линии огня и захват оружия с направлением ствола вниз.





Рис. 3.134

Характерные ошибки:

не выполнен уход с линии огня;
 неправильно выполнен захват оружия у задерживаемого;
 нарушена оптимальная дистанция;
 потерян контроль над задерживаемым;
 не поданы команды;
 не выполнен подбор оружия задерживаемого.

Защитные действия от угрозы автоматом (ружьём) в упор сзади с последующим задержанием.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.135):

сотрудник стоит спиной к нападающему, который угрожает ему автоматом в упор сзади (а). Подчиняясь командам нападающего, сотрудник поднимает руки вверх (б). Уходя с линии огня, выполнить шаг правой ногой в сторону, развернуться вправо (в). Выполнить захват ствола автомата правой рукой, направить его вниз, левой рукой выполнить захват приклада автомата (г). Нанести удар ногой в колено нападающего, прижать к себе захваченный автомат (д). Вырвать автомат из рук нападающего, а в случае сопротивления – нанести удар стволом

автомата в грудь нападающего (е). Сделать шаг назад, разорвать дистанцию, извлечь табельное оружие из кобуры (ж). Положить автомат возле своих ног, привести табельное оружие в боевую готовность (з). С помощью подачи команд, а при неподчинении – с предупреждением о применении табельного оружия, сотрудник заставляет задерживаемого поднять руки вверх (и). Подать команду: «Кругом! Соединить пальцы в замок на затылке» (к), заставить задерживаемого встать на колени (л) и лечь на грудь (м). Подойти к задерживаемому справа (н), сесть ему на поясницу, оказывая болевое воздействие бедрами на его плечевые суставы (о, п), поставить на предохранитель табельное оружие и вернуть его в кобуру. В случае сопротивления – сковать или связать задерживаемого. Сопроводить задерживаемого к месту нахождения оружия с помощью подачи команд, а при неподчинении – с оказанием болевого воздействия на захваченную руку, подвести его к оружию (р). Подойти к оружию, ногой наступить на автомат (с), поставить задерживаемого на колени, наклонить его голову вниз, встать на ближнее колено, прижимая локоть захваченной руки к своему бедру (т), подобрать оружие (у), перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки (ф).



а



б



в



д



е



ж



и



з



к



л



м





Рис. 3.135

Характерные ошибки:

- не выполнен уход с линии огня;
- неправильно выполнен захват оружия нападающего;
- нарушена оптимальная дистанция;
- потерян контроль над задерживаемым лицом;
- не поданы команды;
- не выполнено обезоруживание;
- не подобрано оружие.

3.7.3. Защитно-атакующие действия от ударов руками

Изучение техники ударов и приемов защиты необходимо проводить одновременно. Успешная защита дает возможность для контратаки, а своевременно и точно нанесенный удар позволяет нейтрализовать нападающего, что в конечном итоге приводит к эффективному его задержанию.

Основой техники выполнения любого удара и, соответственно, наиболее значимым методическим аспектом обучения является согласованность движений рук, туловища и ног.

Удары руками

Удары руками – эффективный прием, который в некоторых случаях при минимальном использовании физической силы позволяет достигнуть максимального результата. Они относительно просты в исполнении и наносятся в определенные точки и уязвимые места на теле человека основанием или ребром ладони, кончиками плотно сжатых пальцев, локтем, кулаком.

Прямой удар рукой наносится от подбородка на ближней и средней дистанциях из различных стоек в голову и по туловищу (рис. 3.136).

Из левосторонней боевой стойки (а) резко перенести ОЦТ с правой ноги на левую, разворачивая пятку. Одновременно поворачивая бедра и туловище влево, без замаха и излишнего напряжения мышц тела и рук, направить кулак по кратчайшей траектории в цель, поворачивая его внутрь пальцами вниз так, чтобы тыльная сторона кулака образовала прямую линию с предплечьем. Удар наносится основаниями указательного и среднего пальцев правой руки. Левый кулак защищает подбородок (б).



Рис. 3.136

Согласованность движений рук, туловища и ног в значительной степени увеличивает силу удара рукой, что подтверждено в исследованиях С.А. Сергеева и С.Д. Бойченко. Силовая характеристика удара на

39 % зависит от мышечных усилий ноги, на 37 % – от мышечных усилий туловища и на 24 % – от мышечных усилий руки. Сила удара увеличивается пропорционально включению в ударное движение отталкивающего разгибания ноги, вращательного движения туловища и разгибательного движения руки.

После выполнения удара необходимо быстро вернуться в боевую стойку.

Характерные ошибки:

отсутствие согласованности движений рук, туловища и ног;
кулак в момент контакта с целью не зафиксирован;
плечо ударной руки поднято или опущено, вынесено вперед (назад);
туловище при ударе не зафиксировано в вертикальном положении;
мышцы, участвующие в ударе, чрезмерно напряжены.

Практические рекомендации по выполнению прямого удара рукой:

отрабатывать удар следует из различных стоек, перенося ОЦТ на одну ногу или обе ноги;

на ближней дистанции необходимо применять короткий прямой удар кулаком, для чего ударную руку нужно сгибать как можно больше;

отработку удара следует начинать медленно, плавно, в дальнейшем переходя на быстрый темп.

Боковой удар рукой (рис. 3.137) выполняется от подбородка кулаком, основанием или ребром ладони (а) по круговой траектории за счет поворачивания бедра и туловища и одновременного движения локтя вверх-в сторону с переносом ОЦТ с ноги на ногу. Предплечье образует с кулаком прямую линию, перпендикулярную цели. Одновременно рука отводится назад к лицу, защищая подбородок (б). Удар наносится в висок, челюсть, солнечное сплетение, правое или левое подреберье может наноситься с шагом и без шага (с разворотом туловища, бедер, пятки).



Рис. 3.137

Характерные ошибки:

отсутствие согласованности движений рук, туловища и ног;
кисть ударной руки не зафиксирована, кулак сжат неплотно;
предплечье при ударе не образует с кулаком прямую линию;
плечо ударной руки излишне поднято или опущено;
туловище не зафиксировано в вертикальном положении.

Практические рекомендации по выполнению бокового удара рукой:

начинать изучение удара следует медленно, плавно, постепенно переходя к быстрому его выполнению;

в зависимости от дистанции и цели локоть ударной руки необходимо слегка сгибать или выпрямлять;

удар следует наносить в различных ситуациях: когда нападающий отступает, наступает, уходит в сторону, находится на месте или в движении общий центр тяжести необходимо перенести на одну ногу.

Удар снизу рукой (рис. 3.138) наносится кулаком согнутой в локтевом суставе руки от подбородка снизу вверх, кисть которой при этом повернута к себе. Из боевой стойки (а) по траектории снизу вверх за счет одновременного поворота бедра и туловища влево, нанести удар в голову или туловище с переносом ОЦТ (б). После выполнения удара необходимо быстро вернуться в боевую стойку (а).



Рис. 3.138

Характерные ошибки:

отсутствие согласованного движения рук, туловища и ног;
рука в лучезапястном и локтевом суставах не зафиксирована;
туловище не зафиксировано в вертикальном положении;
ударная рука слишком выпрямлена в локте или вынесена вперед, что уменьшает силу удара.

Практические рекомендации по выполнению удара снизу рукой:

удар необходимо выполнять на ближней дистанции с уклоном или уклоном в сторону или на опережение;

отрабатывать удар следует вначале медленно, стоя на месте, далее – в движении, переходя к быстрому выполнению;

удар снизу необходимо комбинировать с другими ударами рукой и ногой, бросками, удушающими и болевыми приемами.

Удар наотмашь рукой (рис. 3.139) наносится тыльной стороной кулака или основаниями плотно сжатых пальцев в область головы либо туловища. Из боевой стойки (а) по траектории за счет одновременного поворота бедра и туловища влево локоть ударной руки отводится в сторону (б) и рука резко разгибается по направлению к цели с подшагиванием или разворотом (в). Максимально быстро вернуться в исходное положение (а).



Рис. 3.139

Характерные ошибки:

отсутствие согласованности движений рук, туловища и ног;
выполнение удара по недостаточной круговой амплитуде;
в момент удара локоть наносящей удар руки полностью выпрямляется, что может привести к травме.

Практические рекомендации по выполнению удара наотмашь:

короткий удар наотмашь наиболее эффективен при действии на опережение, а после защиты или уклона амплитудный широкий удар наотмашь позволяет деморализовать, нокаутировать нападающего;

отрабатывать удар на начальном этапе следует медленно, в дальнейшем переходя к быстрому выполнению. Для увеличения силы удара выполняются упражнения с утяжелителями.

Удар сверху рукой (рис. 3.140) наносится основанием кулака в область головы, туловища либо ключицы. Из боевой стойки (а) за счет одновременного поворота бедра и туловища влево локоть ударной руки отводится вверх (б) и рука резко разгибается по направлению к цели с подшагиванием (в), после чего сразу возвращается в исходное положение (а).



Рис. 3.140

Характерные ошибки:

отсутствие согласованности движений рук, туловища и ног;
выполнение удара по недостаточной круговой амплитуде;
в момент удара локоть наносящей удар руки полностью выпрямляется, что может привести к травме.

Практические рекомендации по выполнению удара сверху:

удар сверху наиболее эффективен во время наклона нападающего вперед и позволяет деморализовать и (или) нокаутировать его;

отрабатывать удар на начальном этапе следует медленно, переходя к быстрому выполнению. Для увеличения силы удара выполняются упражнения с утяжелителями.

Техника защиты от ударов руками

Успех в поединке во многом зависит от умения своевременно выполнять защитные и атакующие действия, затрачивая на это как можно меньше времени и энергии.

Основные приемы защиты, наиболее часто применяемые на практике.

Защита «нырком» (рис. 3.141) применяется против прямых и боковых ударов в голову.

Из боевой стойки (а) при выполнении «нырка влево» необходимо повернуть туловище справа налево, слегка приседая, выполнить нырок

влево (б) и сделать небольшой наклон вперед, поворачивая туловище справа налево, выпрямиться.

Из боевой стойки (в) при выполнении «нырка вправо» необходимо повернуть туловище слева направо, слегка приседая, выполнить нырок вправо (г) и сделать небольшой наклон вперед, поворачивая туловище слева направо, выпрямиться.

После защиты перейти к контратаке. Защита «нырком» применяется как стоя на месте, так и с передвижением приставным шагом в сторону и позволяет нанести нападающему боковой удар в голову, туловище; короткий прямой удар в голову, туловище; удар снизу в голову, туловище; заставить промахнуться и перейти на болевой прием или бросок.

Характерные ошибки:

туловище чрезмерно наклонено вперед или отклонено назад;
ноги в коленных суставах выпрямлены;
подбородок не прижат к груди;
в момент выполнения защиты руки опущены.



Рис. 3.141

Защита уклоном (рис. 3.142) применяется против прямых ударов руками в голову и используется в основном на ближней и средней дистанциях. Из боевой стойки (а) при выполнении уклона влево необходимо быстро повернуть туловище справа налево и наклонить его слегка вперед и вниз (б). После выполнения защиты перейти к контратакующим действиям. Защиту уклоном применяют на месте и с продвижением приставным шагом вперед или влево (вправо).

Из боевой стойки (в) при выполнении уклона вправо необходимо быстро повернуть туловище слева направо и наклонить его слегка вперед и вниз (г). После выполнения защиты перейти к контратакующим действиям. Защиту уклоном применяют на месте и с продвижением приставным шагом вперед или влево (вправо).

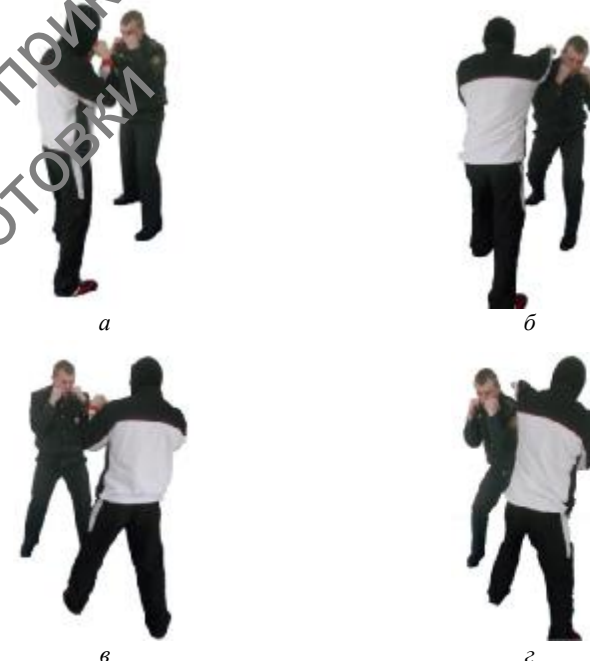


Рис. 3.142

Характерные ошибки:

туловище наклонено в сторону без поворота;
туловище чрезмерно наклонено вперед или отклонено назад;
ноги в коленных суставах выпрямлены;
подбородок не прижат к груди.

Защита подставкой предплечья вверх (рис. 3.143) применяется для отражения ударов в верхнюю часть туловища и голову. Из боевой стойки (а) энергичным движением подставить предплечье в момент контакта с рукой нападающего с поворотом его под предплечье нападающего (б), что позволяет распределить силу удара на большую площадь. Расположение предплечья под правильным углом к атакующим действиям смягчает удар. Другая рука обязательно должна находиться у подбородка для защиты лица и быть готова к контратакующим действиям.



Рис. 3.143

Характерные ошибки:

рука, выполняющая подставку, выпрямлена или сильно согнута в локтевом суставе;
не выполнен поворот предплечья;
в момент контакта с рукой нападающего предплечье расслаблено.

Защита подставкой предплечья вниз (рис. 3.144) применяется для отражения ударов ногой или кулаком в нижнюю часть туловища. Из боевой стойки (а), поворачивая туловище, одновременно разгибая согнутую руку и поворачивая предплечье, подставить его вниз под нападающего (б). Защищаться можно любой рукой, распределяя ОЦТ на одну или обе ноги равномерно, с обязательной контратакой.



Рис. 3.144

Характерные ошибки:

не выполнен поворот предплечья;
в момент защиты выполнена жесткая подставка предплечья;
рука, выполняющая подставку, излишне согнута или выпрямлена;
туловище чрезмерно наклонено вперед.

Защита подставкой предплечья в сторону (снаружи внутрь) (рис. 3.145) применяется для отражения ударов в туловище и голову на среднем и верхнем уровнях.

Действие выполняется из боевой стойки (а) коротким движением без замаха, поворачивая предплечье снаружи внутрь и подставляя согнутую в локтевом суставе (под прямым углом) руку предплечьем, развернутым в сторону, при этом предплечье следует расположить вертикально относительно земли, кулак направить пальцами к себе (б). Туловище необходимо развернуть под углом 45° к нападающему, а другую руку оставить возле подбородка с обязательной контратакой.



Рис. 3.145

Характерные ошибки:

угол в локтевом суставе блокирующей руки больше или меньше 90°;
кулак и предплечье не образуют прямую линию;
туловище не развернуто под углом к нападающему;
предплечье, выполняющее подставку, не напряжено и не выполнен поворот.

Защита подставкой предплечья в сторону (изнутри наружу) (рис. 3.146) выполняется из боевой стойки (а) коротким движением от себя согнутой под прямым углом рукой, одновременно поворачивая предплечье и разворачивая кулак пальцами или тыльной стороной к себе. Блокировка осуществляется ребром предплечья со стороны большого пальца либо мизинца ближе к кисти (б). Вторая рука страхует от возможного удара в голову, а предплечья – туловище. Защитные действия должны переходить в контратакующие действия.



Рис. 3.146

Характерные ошибки:

- рука, выполняющая подставку не образует в локтевом суставе прямой угол;
- туловище не развернуто под углом 45° к нападающему и наклонено;
- не выполнен поворот предплечья, оно не напряжено, не образует с кулаком прямую линию.

Защита подставкой двух предплечий, расположенных параллельно друг другу (рис. 3.147) применяется при ударах рукой наотмашь. Выполняется из боевой стойки с уходом вперед и в сторону или назад и в сторону. Для проведения данного приема следует во время замаха нападающего быстро сделать шаг впередистойящей ногой вперед и в сторону (а), разворачивая туловище под углом к атаке. Одно предплечье блокирует лучезапястный сустав, другое – локтевой сустав руки нападающего, наносящей удар (б). После выполнения защиты перейти к контратакующим действиям.



Рис. 3.147

Характерные ошибки:

- не выполнен уход с линии огня;
- подставка выполняется в стойке на прямых ногах;
- туловище не развернуто в момент блокирования;
- предплечья расположены не вертикально;
- туловище чрезмерно наклонено.

3.7.4. Защитно-атакующие действия от ударов ногами

Удары ногой в отличие от ударов рукой имеют, как правило, большую силу и меньшую скорость. При этом техника ударов ногой значительно сложнее техники ударов рукой. Организовать эффективное использование опоры для скоростно-силового удара ногой трудно, поскольку площадь опоры атакующего в момент удара ограничивается площадью одной стопы. При ударе ногой большое значение имеет сохранение устойчивого положения, что обеспечивается переносом тела на опорную ногу и быстрым возвратом ударной ноги в положение боевой стойки.

Эти фазы должны быть в согласованном взаимодействии друг с другом неразрывно, так как только в этом случае достигается эффективное выполнение ударов ногами. В процессе обучения технике ударов ногами их можно и нужно разделять для лучшего понимания каждой, изучения взаимосвязей и последующего целенаправленного методического построения варианта эффективного процесса обучения ударам ногами.

Первая фаза – создание наиболее выгодных условий для выполнения удара. Фаза принятия боевой стойки – это оптимальное исходное положение, при котором сотрудник выполняет защитно-атакующие действия в процессе поединка. Боевая стойка используется для выполнения как ударной техники, так и техники борьбы, а ее форма зависит от конкретного технического действия.

Вторая фаза – смещение веса тела на опорную ногу и захлест голени ноги, наносящей удар.

Третья фаза – направление согнутой ноги, наносящей удар, в область нанесения удара с одновременным выпрямлением голени и нанесением удара.

Ударное движение голени сопровождается поступательным движением таза в направлении удара.

Четвертая фаза – захлест голени ноги, наносящей удар и ее возврат в боевую стойку по той же траектории, по которой выполнялся удар.

Прямой удар ногой (рис. 3.148) выполняется из боевой стойки (а). Вынести вперед бедро и одновременно согнуть ногу в коленном суставе (б), при этом ОЦГ переносится на опорную ногу. Резко разогнуть ногу в коленном суставе, нанести удар в уязвимые места (голень, колено, пах, солнечное сплетение и др.) (в).



Рис. 3.148

Характерные ошибки:

- недостаточная амплитуда удара, нанесение его прямой или полусогнутой ногой;
- стопа в конечной фазе удара не зафиксирована, что может привести к травме ноги;
- опорная нога выпрямлена, туловище при ударе отклонено назад;
- плечи при переносе ОЦТ на опорную ногу поднимаются.

Практические рекомендации по выполнению прямого удара ногой.

Удар эффективен при нападении спереди как предупреждающее действие.

Удар ногой в сторону (рис. 3.149) выполняется из боевой стойки (а). Вынося бедро вверх и одновременно сгибая голень, колено направить в сторону, противоположную цели (б), резко разогнуть ногу в коленном суставе и нанести удар в сторону. Туловище при этом слегка отклоняется в сторону (в), противоположную удару, а руки сохраняют боевое положение. Может наноситься как передидстоящей, так и позадистоящей ногой.



Рис. 3.149

Характерные ошибки:

- недостаточная амплитуда удара, что заметно уменьшает его силу;
- стопа в момент контакта с целью не зафиксирована, что повышает вероятность травмы и уменьшает силу удара;
- туловище слишком сильно наклонено в сторону, противоположную удару, опорная нога выпрямлена;
- пятка опорной ноги отрывается от земли.

Практические рекомендации по выполнению удара ногой в сторону.

- Удары наносятся, как правило, не выше пояса при нападении или угрозе оружием сбоку как предупреждающее или отвлекающее действие;
- после нанесения удара сразу вернуть ударную ногу в исходное положение и принять защитную позицию.

Круговой удар ногой (рис. 3.150) наносится из боевой стойки круговым движением ударной ноги подъемом стопы (носком), голенью с поворотом на опорной ноге. Удар направлен в голову, туловище, бедро, суставы ног. Для выполнения удара необходимо из боевой стойки (а) одновременно вынося бедро, отвести согнутую ногу в сторону и, поворачиваясь на опорной ноге (б), полностью разгибая ногу в коленном суставе, круговым движением (снаружи внутрь) нанести удар (в).



Рис. 3.150

Характерные ошибки:

- нога, наносящая удар, в начальной фазе согнута не полностью, бедро не вынесено максимально вверх и в сторону;
- опорная нога выпрямлена, пятка оторвана от земли;
- туловище не сохраняет вертикальное положение.

Практические рекомендации по выполнению кругового удара ногой.

Удар эффективен на средней дистанции, применяется как на опережение, так и после защиты. Может наноситься ногой, находящейся как впереди, так и сзади;

круговой удар ногой можно комбинировать с прямым или боковым ударом рукой;

отрабатывать удар следует вначале с опорой рукой о стену;

удар наиболее эффективен при нанесении в солнечное сплетение, пах, бедро и по стопе нападающего.

Техника выполнения защитных действий от ударов ногами.

Защита подставкой двух предплечий вниз скрестно (рис. 3.151) применяется для усиления блокирующего действия двумя руками от сильного амплитудного удара ногой. Данный вид защиты весьма эффективен и не требует специальной физической подготовки, прост в исполнении, применяется в основном на ближней дистанции от удара ногой снизу.

Для проведения этого приема необходимо из боевой стойки (а) выполнить шаг назад, одновременно скрестить руки и направить их вниз, при этом кисти сжать в кулак. Встретить атаковую ногу нападающего, принимая широкую боевую стойку (б). Ногю нападающего отвести в сторону, что создает условия для проведения контратаки.



Рис. 3.151

Характерные ошибки:

руки скрещиваются не на уровне лучезапястных суставов, в момент контакта с атакующей ногой руки не напряжены, чрезмерный наклон туловища в момент контакта с атакующей ногой.

Защита внешней или внутренней стороной стопы (рис. 3.152) применяется в основном на средней дистанции для отражения ударов ногой в пах, бедро. Из боевой стойки (а) необходимо поднять бедро и встречным движением голени и стопы блокировать ногу нападающего внутренней (б) или внешней (в) стороной стопы. После защиты необходимо перейти к контратаке.



Рис. 3.152

Характерные ошибки:

опорная нога выпрямлена в момент блокирующего действия; в конечной фазе блокировки стопа расслаблена; туловище чрезмерно отклонено назад.

Защита подставкой голени (рис. 3.153) применяется для защиты от удара ногой в пах и голень. Из боевой стойки (а), поднимая бедро, одновременно подставить голень под удар ногой нападающего, носок блокирующей ноги направить вперед, затем повернуть голень наружу или внутрь (б), после чего перейти к контратаке.



Рис. 3.153

Характерные ошибки:

мышцы защитной ноги не напряжены;
опорная нога выпрямлена, что не позволяет сохранить равновесие;
туловище отклонено назад;
в момент выполнения защитных действий руки опущены.

3.7.5. Защитные действия от попытки обезоруживания сотрудника

Защитные действия при попытке обезоруживания сотрудника следует изучать после разучивания приемов задержания и сопровождения.

Защитные действия от попытки обезоруживания сотрудника при подходе спереди (пистолет в кобуре).

Последовательность выполнения действий (рис. 3.154):

нападающий правой рукой пытается обезоружить сотрудника при подходе спереди (а). Сотрудник делает шаг назад, одновременно двумя руками выполняя захват руки нападающего, блокируя ему доступ к оружию (б). Выполнить срыв захвата (в). Нанести удар в голень (г). Провести прием задержания загиб руки за спину при подходе спереди рывком (замком) (д). Перейти на сопровождение (е).



Рис. 3.154

Характерные ошибки:

не выполнить шаг назад;
не нанести удар в голень;
не выполнен срыв захвата;
не проведен прием задержания и сопровождения.

Защитные действия от попытки обезоруживания сотрудника при подходе сзади (пистолет в кобуре).

Последовательность выполнения действий (рис. 3.155):

нападающий правой рукой пытается обезоружить сотрудника при подходе сзади (а). Сотрудник делает шаг вперед, одновременно двумя руками выполняя захват руки нападающего сверху, блокируя ему доступ к оружию (б). Выполнить срыв захвата. Развернувшись вправо, нанести нападающему удар локтем в голову (в), выполнить захват правой рукой его правого локтя, провести прием задержания (г), выполнить загиб руки за спину рывком (замком) (д) и перейти на сопровождение.





Рис. 3.155

Характерные ошибки:

- не выполнен шаг вперед с захватом руки нападающего;
- не нанесен удар локтем в голову;
- не выполнен срыв захвата нападающего;
- не проведен прием задержания и сопровождения.

3.7.6. Защитные действия при помощи палки резиновой («Тонфа», ПР-73)

Назначение палки резиновой

Для выполнения служебных задач сотрудник органов внутренних дел имеет право на применение физической силы, специальных средств, оружия, боевой и специальной техники в соответствии со ст. 26 Закона «Об органах внутренних дел Республики Беларусь». В органах внутренних дел Республики Беларусь на вооружении стоят палки резиновые «Тонфа» (далее – ПРТ) и ПР-73, применение которых регламентировано ст. 28 Закона «Об органах внутренних дел Республики Беларусь».

Способы удержания палки резиновой

ПРТ или ПР-73 (рис. 3.156) носят сбоку, на поясе, в специальном кольце, которое имеет фиксатор в виде торчащей вверх кнопки, предотвращающей вращение палки резиновой вокруг своей оси. Рукоять ПРТ должна быть развернута назад, что будет способствовать быстрому выхватыванию ее из кольца.



Рис. 3.156

Эффективному применению палки резиновой в боевой обстановке способствует ее правильное удержание. Она удерживается одной или двумя руками (рис. 3.157 (а, б)):



Рис. 3.157

Удержание ПРТ за рукоять (рис. 3.158) способствует ее свободному вращению. Рукоять обхватывается большим и указательным пальцами, образуя кольцо. Кисть руки свободно скользит по поверхности рукояти, для остановки ее вращения необходимо сжать пальцы.



Рис. 3.158

Удары палкой резиновой

При нанесении ударов ПРТ, как правило, принимается универсальная боевая стойка (рис. 3.159). Удары наносятся сверху (*а, б*), сбоку (*в*); снизу (*г, д*); а также наносятся прямой удар (тычком) (*е*) и удар наотмашь (*ж, з*).



Рис. 3.159

Приемы защиты с использованием ПРТ подставкой (ПРТ удерживается одной или двумя руками за рукоять, а длинная часть располагается вдоль предплечья).

Подставки с плотно прижатой к предплечью длинной частью ПРТ служат в основном для защиты от ударов предметами (палкой, ножом) и применяются в качестве жестких блоков при ударах рукой или ногой.

Подставки длинной частью ПРТ, удерживаемой основным хватом, различаются по направлению (рис. 3.160): подставка снизу (*а*); подставка сбоку (*б*); подставка сверху (*в*); подставка изнутри наружу (*г*).

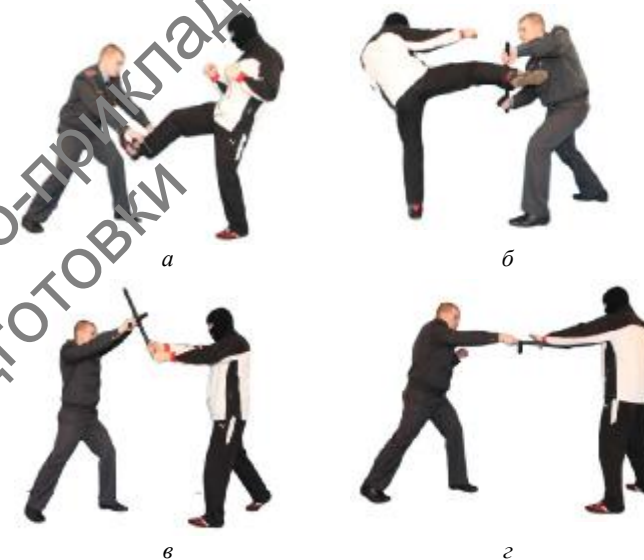


Рис. 3.160

Расположение предплечья с ПРТ под углом к вектору силы ударной поверхности руки или ноги противника при применении вышеуказанных приемов является одним из основных принципов защитных действий. При этом удар проходит по касательной по отношению к поверхности ПРТ, что позволяет нейтрализовать значительную силу удара.

Защита подставкой сверху применяется для защиты от ударов в верхнюю часть туловища и голову. Для этого вращением предплечья вокруг своей оси поднять ПРТ под углом 45° вверх возле головы.

Защита подставкой снизу выполняется мощным разгибанием руки с палкой резиновой вниз и в сторону, при этом, вращая кисть наружу, выполняется подставка от удара, направленного в нижнюю часть туловища. В конечной фазе рука в локтевом суставе выпрямляется не полностью.

Защита подставкой изнутри наружу применяется от прямых и круговых ударов в среднюю часть туловища. Для этого из универсальной боевой стойки прижать палку резиновую к противоположному плечу. Разгибая руку в локтевом суставе, поворачивая предплечье вокруг своей оси, выполнить подставку движением изнутри наружу. В конечной фазе предплечье находится под углом 45° к плечу, кулак повернут пальцами вперед.

Защита подставкой сбоку применяется для защиты от ударов в среднюю часть туловища. Из универсальной боевой стойки, сгибая руку, необходимо повернуть палку резиновую снаружи внутрь, выполнить подставку.

3.8. Опережающие действия сотрудника органов внутренних дел при попытке нападающего достать оружие

3.8.1. Опережающие действия при попытке нападающего достать оружие из нагрудного кармана («рычаг руки наружу»)

Последовательность выполнения действий (рис. 3.161):

стоя лицом друг к другу (а), нападающий правой рукой пытается извлечь пистолет из нагрудного кармана (б); сделать шаг левой ногой вперед и влево, выполнить захват и блокировку правой руки нападающего левой рукой за лучезапястный сустав (в); правой рукой нанести удар по правой руке нападающего, провести обезоруживание (г); выполнить захват двумя руками руки нападающего и одновременно нанести ему удар правой ногой в голень (д); с поворотом вправо выполнить шаг правой ногой назад, рывком выполнить контроль кисти задерживаемого двумя руками (е); провести болевой прием «рычаг руки наружу» (ж, з, и, к, л, м). Выполнить загиб руки за спину (н), перейти на сопровождение задерживаемого с контролем захваченной руки (о).





Рис. 3.161

Особое внимание обратить на своевременность опережающих действий сотрудника и контроль вооруженной руки нападающего.

Характерные ошибки:

защитные действия выполнены несвоевременно;
не нанесен удар ногой в голень нападающего;
не проведено обезоруживание нападающего;
нападающий не выведен из равновесия;
не выполнен переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

Опережающие действия при попытке нападающего достать оружие из кармана брюк (кобуры).

Последовательность выполнения действий (рис. 3.162).

стоя лицом друг к другу, нападающий правой рукой пытается извлечь пистолет из кармана брюк (а); сделать шаг левой ногой вперед и влево, выполнить захват правой руки нападающего, контролируя направление ствола оружия (б), провести прием задержания при подходе спереди замком (в, г, д). Перевести задерживаемого в положение лежа на груди с контролем захваченной руки. Провести досмотр с последующим обезоруживанием. Поднять задерживаемого, перейти на сопровождение (е).



Рис. 3.162

Особое внимание обратить на своевременность опережающих действий сотрудника и контроль вооруженной руки нападающего.

Характерные ошибки:

защитные действия выполнены несвоевременно;
отсутствует контроль за оружием нападающего;
не нанесен удар в голень нападающего;
нападающий не выведен из равновесия;
не проведено обезоруживание нападающего;
не выполнен переход на сопровождение нападающего с контролем захваченной руки.

3.9. Приемы борьбы

3.9.1. Приемы борьбы в положении стоя

Бросок через бедро.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.163):

выполнить шаг правой ногой, левой рукой выполнить захват правого рукава задерживаемого, правой – пояса или куртки на спине (а). Выполнить тягу руками на себя, разворачиваясь на правой ноге, приставить левую ногу таким образом, чтобы обе ноги оказались между ног задерживаемого, при этом опустить ОЦТ ниже ОЦТ задерживаемого (б). Выпрямляя ноги, подбить тазом бедро задерживаемого (в) и провести бросок (г).



Рис. 3.163

Характерные ошибки:

неверно выполнен захват;
не выполнен рывок руками на себя и вверх;
прием выполнен на прямых ногах;
при повороте задерживаемый не прижат правой рукой к туловищу;
туловище чрезмерно наклонено вперед;
прием проведен медленно или с остановкой.

Бросок через спину.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.164):

выполнить шаг правой ногой, левой рукой выполнить захват правого рукава (запястья) задерживаемого (а). Выполнить тягу левой рукой на себя с одновременным обхватом правой рукой под плечо, разворачиваясь на правой ноге, приставить левую ногу таким образом, чтобы обе ноги оказались между ног задерживаемого, при этом опустить ОЦТ ниже ОЦТ задерживаемого (б). Выпрямляя ноги, подбить тазом бедра задерживаемого (в), провести бросок (г).



Рис. 3.164

Характерные ошибки:

неверно выполнен захват;
не выполнен рывок руками на себя и вверх;
прием выполнен на прямых ногах;
при повороте туловище отклонено назад;
прием проведен медленно или с остановкой.

Бросок передней подножкой.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.165):

выполнить шаг правой ногой, левой рукой выполнить захват правого рукава (запястья) задерживаемого, правой – одежды на груди (а). Выполнить тягу руками на себя, разворачиваясь на правой ноге (б), приставить левую ногу напротив одноименной ноги задерживаемого, опустить ОЦТ ниже ОЦТ задерживаемого. Поставив левую ногу, сразу же поставить правую перед ногами задерживаемого так, чтобы подколенный сгиб упирался в колено его одноименной ноги (в). Выполнить скручивание влево, одновременно выпрямляя правую ногу (г), провести бросок (д, е).

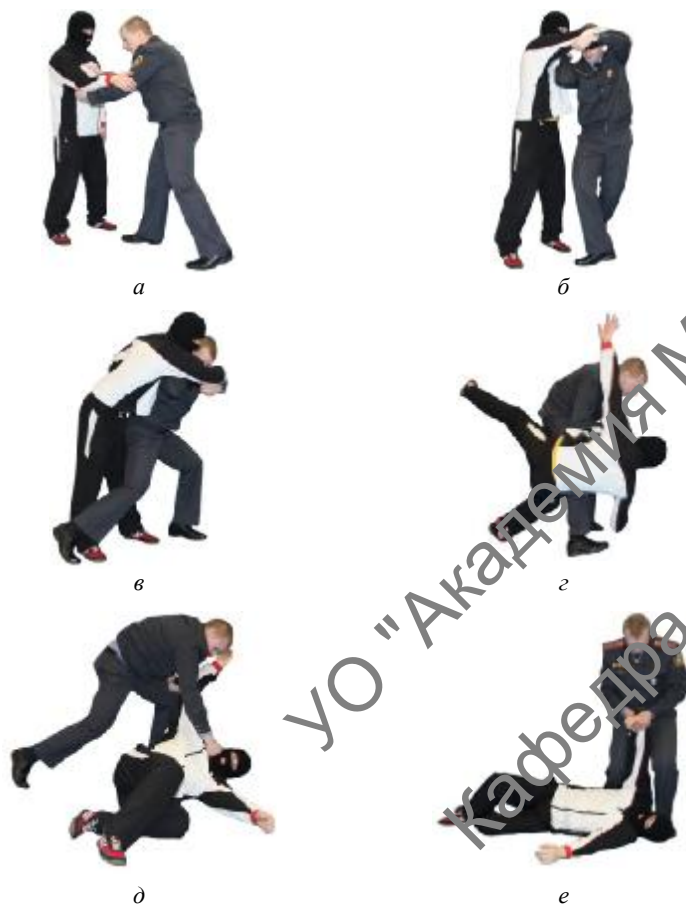


Рис. 3.165

Характерные ошибки:

неверно выполнен захват;
не выполнен рывок руками на себя;
при повороте туловище отклонено назад;
неправильно поставлены ноги;
прием проведен медленно или с остановкой.

Бросок задней подножкой.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.166):

левой рукой выполнить захват правого рукава задерживаемого, правой – одежды на плече, одновременно выполнить шаг левой ногой вперед-влево к нему (а). Вывести из равновесия двумя руками задерживаемого влево таким образом, чтобы его ОЦТ сместился на правую ногу (б). Одновременно вывести правую ногу наружу за одноименную ногу задерживаемого и поставить ее сзади так, чтобы подколенный сгиб упирался в подколенный сгиб одноименной ноги задерживаемого (в). Наклоняясь вперед, выполнить тягу задерживаемого к себе, одновременно выполняя скручивание влево, провести бросок (г).



Рис. 3.166

Характерные ошибки:

неверно выполнен захват;
при проведении броска задерживаемый не выведен из равновесия;
туловище чрезмерно отклонено назад;
не выполнено скручивание при проведении броска;
прием проведен медленно или с остановкой.

Бросок с захватом двух ног при подходе спереди.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.167):

нападающий стоит лицом к сотруднику (а), намереваясь положить ему руки на плечи или выполнить захват одежды на его груди. Выполнить срыв захвата и сделать шаг левой ногой вперед между ног задерживаемого. Оторвать от опоры, выполнить хват его ног выше колен, наклонив голову вправо (б). Разводя ноги в стороны и наклоняясь, толкнуть задерживаемого плечом в живот, выполнить рывок руками на себя и вверх, провести бросок (в).



Рис. 3.167

Характерные ошибки:

неверно выполнен захват;
туловище наклонено вперед;
не выполнены одновременно рывок и толчок;
прием выполнен медленно или с остановкой.

Бросок с захватом двух ног при подходе сзади.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.168):

нападающий стоит спиной к сотруднику (а). Сделав шаг вперед левой ногой, наклониться вперед, выполнить захват ног задерживаемого чуть выше колен (б). Выполнить рывок за ноги на себя и одновременно выполнить толчок плечом задерживаемого в поясницу, провести бросок вперед на грудь, захват с колен смещается на голеностопные суставы (в).



Рис. 3.168

Характерные ошибки:

неверно выполнен захват ног;
прием проведен медленно или с остановкой.

Бросок боковым переворотом.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.169):

нападающий стоит лицом к сотруднику (а). Сотрудник быстро приближается, выполняя «нырок» под правую руку задерживаемого (б), выполняет захват его правого бедра, плотно прижимая его к своей груди (в). При проведении броска голову нужно приподнять, выполнить скручивание ног вверх и по спирали (г) провести бросок (д).



Рис. 3.169

Характерные ошибки:

неверно выполнен захват;
неправильная тяга руками;
туловище наклонено вперед;
прием проведен медленно или с остановкой.

3.9.2. Приемы борьбы в положении лежа

В отличие от борьбы в положении стоя, борьба в положении лежа протекает в неравных условиях. Сотрудник органов внутренних дел, находящийся сверху, имеет более благоприятные условия. Он может, используя вес своего тела, проводить удержание и, кроме того, сверху наблюдать за задерживаемым.

Цель использования приемов борьбы в положении лежа – заставить задерживаемого прекратить сопротивление с помощью болевых приемов, приемов удержания, переворачиваний и удушающих приемов.

Переворачивания – вспомогательные приемы, используемые для переворачивания задерживаемого на спину. Переворачивания помогают перевести задерживаемого в более удобное положение для атаки удержанием или болевым приемом. Применяются различные виды переворачиваний, в частности, заимствованные из вольной и классической борьбы: с захватом двух рук сбоку, руки из-под плеча, рукава, шеи и т. д.

Удержания – приемы фиксации задерживаемого, лежащего на спине, при которых контролируются его действия. Удержания в зависимости от положения относительно задерживаемого подразделяются на: удержания сбоку, поперек, со стороны головы, верхом с обвивом ног. Каждое из этих удержаний выполняется в нескольких вариантах. Основными условиями надежности удержаний являются прочный захват и создание площади опоры. Часто в связи с защитными действиями задерживаемого сотруднику приходится менять захваты и положения тела, чтобы его удержать. В таких ситуациях сотрудник должен уметь переходить с одного удержания на другое в зависимости от действий задерживаемого.

Болевые приемы – это захваты любой из конечностей задерживаемого с последующим воздействием на сустав, мышцу, сухожилие до болевых ощущений. Болевые приемы делятся на три группы: «рычагом», «узлом», «ущемлением». Перегибание суставов принято называть «рычагом», вращение – «узлом», надавливание на них – «ущемлением». Болевые приемы «рычагом» проводятся только на коленный и локтевой суставы, «узлом» – на плечевую, локтевую и тазобедренные суставы, а «ущемлением» проводятся на ахиллово сухожилие.

Наиболее удобным для выполнения удержания или болевого приема является положение стоя на коленях со стороны головы, сбоку или верхом по отношению к задерживаемому, лежащему на спине. Для выполнения болевых приемов не всегда обязательно переворачивать задерживаемого на спину, существует множество вариантов перехода на болевые приемы из его различных положений.

При выполнении болевых приемов необходимо соблюдать следующие правила:

выполнить прочный захват (следует выполнять захват того сустава, на который будет проводиться прием);
выполнить захват руки;
ограничить движения туловища задерживаемого;
разрывы захватов выполнять сильными группами мышц.
Только ограничив передвижения задерживаемого, можно приступить к завершающему действию в болевом приеме.

Удержание сбоку:

Последовательность выполнения действий (рис. 3.170):
сблизиться сбоку от задерживаемого, широко развести ноги, одной рукой выполнить захват его шеи, а другой – руки. Захваченную руку прижать к своей груди и боку, выполняя захват чуть выше локтя, голову наклонить к голове задерживаемого и провести удержание сбоку.



Рис. 3.170

Характерные ошибки:

проведено касание тазом грудной клетки задерживаемого;
ноги не разведены в стороны;
не выполнен оптимальный захват удерживаемой руки задерживаемого.

Удержание поперек.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.171):

находясь сбоку от лежащего на спине задерживаемого, лечь поперек на его грудь, выполнив захват руками его дальнего плеча (а). Ближнее плечо задерживаемого прижать к его голове своей ногой и провести удержание (б).



Рис. 3.171

Характерные ошибки:

нет плотного прижатия к туловищу задерживаемого;
ноги сотрудника не разведены широко в стороны.

Удержание со стороны головы.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.172):

находясь со стороны головы лежащего на спине задерживаемого, прижать грудь к его груди. Выполнить захват одежды на боках задерживаемого (ближе к лопаткам) и широко разведя ноги в стороны, провести удержание со стороны головы.



Рис. 3.172

Характерные ошибки:

нет плотного прижатия к груди задерживаемого;
ноги сотрудника не разведены широко в стороны.

Удержание верхом.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.173):

сесть на живот задерживаемого (а), прижаться грудью к его груди, выполнить захват одной рукой шеи, другой плеча задерживаемого прижавшись к нему головой. Подсунув голени под бедра, зацепить (обвить) стопами голени задерживаемого и провести удержание верхом (б).



Рис. 3.173

Характерные ошибки:

опора выполнена на ладони и колени;
захват руки и шеи неплотный;
недостаточно плотно выполнен обхват стопами голени задерживаемого.

При выполнении болевых приемов необходимо соблюдать следующие основные правила:

иметь плотный захват (следует выполнять захват того сустава, на который будет выполняться прием);
изолировать атакуемую конечность;
ограничивать движения туловища задерживаемого;
выполнять разрывы захватов сильными группами мышц, применяя правило рычага;
во время обучения при отработке приемов немедленно прекращать проведение болевого приема при получении сигнала от партнера голосом или похлопыванием по коврику о болевом воздействии.

Рычаг локтя через бедро.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.174):

находясь в положении удержания сбоку справа от задерживаемого, выполнить захват предплечья его правой руки у основания кисти (а). Прижать его руку к бедру своей правой ноги так, чтобы локоть лег на бедро (б). Нажимая сверху бедром другой ноги, усилить давление на предплечье разгибаемой руки задерживаемого и провести болевой прием (в).





в
Рис. 3.174

Характерные ошибки:
бедро находится не под локтем задерживаемого;
не оказано болевое воздействие с помощью бедра.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.175):

находясь сбоку от лежащего на спине задерживаемого, выполнить захват двумя руками его правой руки, вытягивая захваченную руку вверх на себя, зажать плечо задерживаемого бедрами (а). Опускаясь на ягодицы, перенести ногу через его шею (б), наклоняясь в сторону от головы задерживаемого, перенести через туловище другую ногу (в). Плечо задерживаемого должно быть прочно зажато между бедрами, а локоть захваченной руки – упираться в живот проводящего прием. Прижимая предплечье захваченной руки задерживаемого предплечьями своих рук к груди и ложась на спину, провести перегибание локтя вниз против естественного сгиба (г).



а



б



в



г

Рис. 3.175

Характерные ошибки:

плечо задерживаемого недостаточно плотно зажато бедрами;
локоть упирается в паховую область или немного выше;
захват руки задерживаемого выполняется в области локтевого сгиба.

Переворачивание с захватом двух рук сбоку.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.176):

задерживаемый стоит на четвереньках, нешироко расставив руки (а). Встать сбоку от задерживаемого на одно колено, выполнить захват его дальней руки правой рукой за предплечье, левой – за плечо (б). Подтягивая руку к себе и надавливая грудью на плечо задерживаемого, упираясь ногами, толкнуть его и перевернуть на спину (в).



а



б



в

Рис. 3.176

Характерные ошибки:

при переворачивании на спину не выполнена тяга руками;
при переворачивании на спину не выполнен толчок ногами.

Переворачивание с захватом руки из-под плеча.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.177):

задерживаемый стоит на четвереньках, широко расставив руки. Находясь сбоку, положить правую руку на шею задерживаемого, а левую пропустить под плечо его правой руки и соединить их в захвате (а). Наклоняя голову задерживаемого вниз и одновременно прижимаясь, усилием рук, туловища и ног (б), перевернуть его на спину, забегая со стороны головы (в).

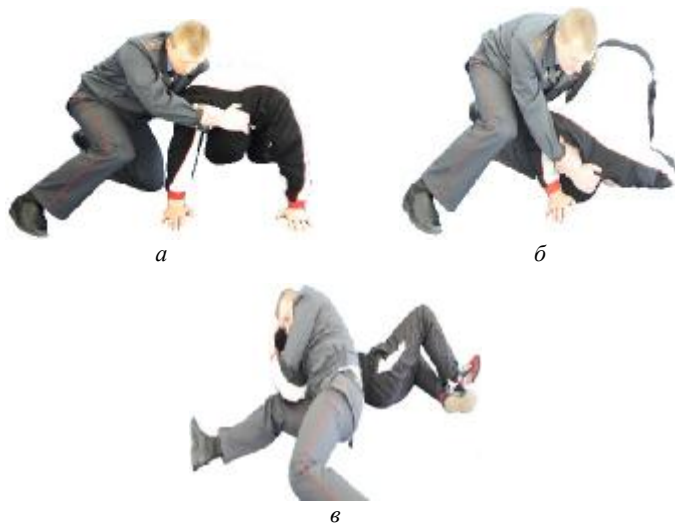


Рис. 3.177

Характерные ошибки:

на шею задерживаемого накладываются пальцы, а не предплечья;
переворачивание задерживаемого выполняется усилием одной руки
без применения силы ног и тяжести своего тела.

3.9.3. Удушающие приемы

Удушающие приемы – это приемы сдавливания сонной артерии оборотом одежды или нажимом предплечьями на горло, что приводит к потере сознания. Проведение удушающего приема позволяет контролировать действия задерживаемого, однако этот прием не дает такого мгновенного эффекта, как бросок, удар или болевой прием, так как даже в условиях слабого сопротивления он выполняется в пределах 10 с. Удушающий прием применяется в экстренных ситуациях на мощных противниках.

Удушающий прием плечом и предплечьем посадкой

Последовательность выполнения действий (рис. 3.178):

стоя за спиной задерживаемого (*а*), сократить дистанцию и выполнить захват руками его плеч (или одежды на плечах) и нанести расслабляющий удар ногой в его подколенный сгиб (*б*). Потянуть задерживаемого рывком на себя и осадить его назад (*в*), запрокинуть его голову назад, свою руку расположить под подбородком задерживаемого, обхватив плечом и предплечьем его шею, выполнить захват пред-

плечья своей противоположной руки (*г*). Плотно прижать захваченную голову задерживаемого к своей груди (*д*), сдавить его шею (*е*). Отшагнуть назад, осадить задерживаемого, провести удушающий прием плечом и предплечьем посадкой (кистью свободной руки надавить на его затылок от себя и провести удушение) (*жс*). Продолжая удерживать шею задерживаемого одной рукой, выполнить захват его руки за лучезапястный сустав и отвести ее в сторону и назад (*з*), перевернуть его на грудь, удерживая захват шеи и руки (*и*), прижать всем телом к земле, повернувшись к нему одним боком, вынести одноименную ногу вперед, перейти на удержание задерживаемого сзади с контролем шеи (удушающим воздействием) (*к, л*). Освободив шею задерживаемого, надавить на нее предплечьем сзади (*м*), встать на ближнее к задерживаемому колено (*н*), прижимая его к земле, выполнить загиб руки за спину (*о, п*). Оказывая болевое воздействие на захваченную руку задерживаемого (*р*) и подавая команды, заставить его встать на колени, придерживая свободной рукой его за подбородок (*с*). Оказать болевое воздействие на плечо и предплечье задерживаемого, поднять его в стойку (*т, у*). Перейти на сопровождение с контролем захваченной руки (*ф*).





д



е



н



о



ж



з



и



к



с



р



т



л



м



у



ф

Рис. 3.178

При ознакомлении и разучивании приема необходимо обратить особое внимание на плотность захвата шеи и элемент посадки задерживаемого на себя-вниз.

Характерные ошибки:

- задерживаемый не выведен из равновесия;
- не нанесен удар ногой в подколенный сгиб;
- плечо и предплечье правой руки сотрудника не сдвигают шею задерживаемого;
- захват шеи задерживаемого ослаблен при посадке;
- переход на удержание задерживаемого сзади выполнен без удушающего воздействия;
- положение сотрудника неустойчивое.

Удушающий прием с использованием одежды – отворотами прямым хватом руками накрест.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.179):

стоя лицом или сбоку от задерживаемого (а), сократить дистанцию и выполнить захват руками его одежды: правой рукой выполнить захват прямым хватом правого отворота на плечах (шее), левой – прямым хватом левого; большие пальцы рук пропустить под одежду с внутренней стороны, остальные – с наружной (б), разведя локти в стороны, провести удушение отворотами одежды (предплечьями) (в).



Рис. 3.179

При ознакомлении и разучивании приема необходимо обратить особое внимание на плотность захвата и степень удушающего воздействия.

Характерные ошибки:

- неверно выбрана дистанция;
- неправильный и (или) слабый захват одежды задерживаемого;
- не выполнено сдвигание шеи задерживаемого;
- положение сотрудника неустойчивое.

Удушающий прием с использованием одежды – отворотами прямым и обратным хватом руками накрест.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.180):

стоя лицом или сбоку от задерживаемого (а), сократить дистанцию и выполнить захват руками его одежды: правой рукой выполнить захват обратным хватом левого отворота на плечах (шее) задерживаемого, правой – прямым хватом правого; большие пальцы рук пропустить под одежду с внутренней стороны, остальные – с наружной (б, в), разведя локти в стороны, провести удушение отворотами одежды (предплечьями) (г, д).



Рис. 3.180

При ознакомлении и разучивании приема необходимо обратить особое внимание на плотность захвата и степень удушающего воздействия.

Характерные ошибки:

- неверно выбрана дистанция;
- неправильный и (или) слабый захват одежды задерживаемого;
- не выполнено сдвигание шеи задерживаемого;
- положение сотрудника неустойчивое.

Удушающий прием с использованием одежды – отворотами с прямым захватом руками (кулаками).

Последовательность выполнения действий (рис. 3.181):

стоя лицом или сбоку от задерживаемого (а), сократить дистанцию и выполнить захват руками его одежды обратным хватом отворотов на плечах (шее): пальцы рук пропустить под одежду с внутренней стороны, большие пальцы – с наружной (б), согнуть руки, свести локти, провести удушение отворотами одежды (кулаками) (в).



Рис. 3.181

При ознакомлении и разучивании приема необходимо обратить особое внимание на плотность захвата и степень удушающего воздействия.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;
неправильный и (или) слабый захват одежды задерживаемого;
не выполнено сдавливание шеи задерживаемого.

Удушающий прием отворотом сзади.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.182):

стоя за спиной задерживаемого (а), сократить дистанцию и выполнить захват одной рукой прямым хватом отворота на его груди (шее спереди), второй рукой (ладонью) выполнить удар в затылок (б); вывести задерживаемого из равновесия тягой назад, прижать к груди, провести удушение отворотом одежды сзади (в).



Рис. 3.182

При ознакомлении и разучивании приема необходимо обратить особое внимание на плотность захвата и степень удушающего воздействия.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;
неправильный и (или) слабый захват одежды задерживаемого;
задерживаемый не выведен из равновесия;
не выполнено сдавливание шеи задерживаемого.

Удушающий прием фалангами больших пальцев.

Последовательность выполнения действий (рис. 3.183):

стоя лицом к задерживаемому (а), сократить дистанцию и выполнить захват руками его одежды: правой рукой выполнить захват его одежды на плечах (шее) слева, левой рукой – справа (б); большими пальцами обеих рук нажать на шею в области щитовидного хряща внутрь до болевого ощущения – провести удушение фалангами пальцев (в).



Рис. 3.183

При ознакомлении и разучивании приема необходимо обратить особое внимание на плотность захвата и степень удушающего воздействия.

Характерные ошибки:

неверно выбрана дистанция;
неправильный и (или) слабый захват одежды задерживаемого;
не выполнено сдавливание шеи задерживаемого.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В СИТУАЦИЯХ СИЛОВОГО ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ

Тактика применения приемов самообороны – использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в поединке.

Тактическое мастерство сотрудника органов внутренних дел тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий, создает предпосылки для ее совершенствования. Техника – основное средство тактики. Техническая вооруженность сотрудника в значительной мере определяет его тактику.

Тактические возможности органов внутренних дел во многом определяются физическими способностями. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости позволяет каждый раз выбирать наиболее выгодные пути для достижения цели.

На тактические возможности сотрудника органов внутренних дел, наряду с технической и физической подготовкой влияет и психологическая подготовка. Смелого и инициативного сотрудника органов внутренних дел отличают полнота и оригинальность тактических замыслов, способность навязать противнику свои условия ведения поединка. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самовладение и другие волевые качества наделяют сотрудника органов внутренних дел способностями выбирать выгодные тактические маневры в опасные моменты поединка и добиваться их выполнения.

Для того чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно изменяющейся обстановке поединка, быстро принимать правильное решение, четко и своевременно действовать в разных условиях, сотрудник органов внутренних дел должен обладать способностями логически мыслить, анализировать каждый тактический маневр. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. *Предвидеть* значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат единоборства.

В основе тактического мышления, которое способствует предвидению вероятного развития поединка прежде всего лежат двигательные умения и навыки овладения техникой приемов самообороны. Необходимо учитывать особенности мастерства противника и складываю-

щуюся обстановку, уметь представить себя на месте противника и предугадать его возможные действия.

Тактика не должна быть шаблонной. Частое применение одного и того же тактического маневра препятствует достижению лучшего результата, так как противник сможет быстро приспособиться и принять контрмеры.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – неперенное условие для достижения успеха.

Тактика проведения технических действий заключается в рациональном использовании благоприятных условий, возникающих в ходе единоборства и в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Чем лучше сотрудник органов внутренних дел может использовать такие условия, тем больше возможностей он имеет для осуществления технических действий во время поединка с любым противником. В результате его действия имеют большую эффективность при меньшей затрате сил и энергии.

Факторы, характеризующие благоприятные условия.

Во время поединка постоянно меняются положения (позы), расположение их по отношению друг к другу, степень и направление усилий. Изменяется также физическое и психическое состояние противоборствующих сторон. Эти факторы в основном характеризуют конкретную сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов поединка. В процессе состязания все они обычно выступают в различных сочетаниях между собой.

Разные *положения тела* принимаются в ходе поединка, они в большей или в меньшей степени затрудняют проведение одних и способствуют выполнению других технических действий.

Все зависит от того, в каком положении находятся руки, ноги, туловище и голова противника, какую дистанцию он занимает.

Усилия противника – действия, которые могут создавать благоприятные условия для одних и затруднять проведение других приемов (контрприемов).

Если прием выполняется в направлении усилий противника, то условия для его проведения будут благоприятными.

Физическое ослабление противника. Уставший противник теряет остроту внимания, силу, быстроту и ловкость. В результате он не может энергично и в полную силу защищаться или контратаковать. Такое состояние противника способствует выполнению сотрудником органов внутренних дел атакующих и контратакующих действий.

Слабая психическая подготовка. Благоприятный фон для проведения технических действий возникает в схватке с противником, который

психически недостаточно подготовлен. Если противник переоценивает возможности соперника, психически подавлен, проявляет трусость и нерешительность, излишне переживает, то он, как правило, ведет схватку скованно, теряет активность, допускает ошибки и не может в полной мере проявить свои физические качества, техническую и тактическую подготовленность.

Благоприятные условия, возникающие в ходе единоборства. Если условно разделить поединок на основные составляющие его компоненты, то ими будут: атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые в основном сводятся к маневрированию (всевозможные перемещения, захваты и т. д.).

При проведении противником любого из этих действий создаются моменты, удобные для выполнения приемов и контрприемов. Кроме того, благоприятные условия возникают также в результате ошибок, допускаемых противником в ходе поединка.

Благоприятные условия, возникающие в поединке при защите.

Почти любая защита, применяемая противником против какого-либо приема (контрприема) или захвата, одновременно в какой-то степени способствует проведению других приемов (захватов).

Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника.

Противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредоточивается на его выполнении и в первый момент занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречной атаки. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, используются полноценно в том случае, если прием выполняется по ходу направления усилий противника.

Благоприятные условия, возникающие в результате ошибок противника.

В единоборстве противник может допустить разные ошибки технического и тактического характера, в результате которых создается либо общий благоприятный фон, либо конкретная благоприятная ситуация для выполнения определенного приема.

Для успешной атаки необходимо уметь использовать ошибки противника в свою пользу и своевременно реагировать на них соответствующим действием.

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических действий – целенаправленные действия сотрудника органов внутренних дел, в результате выполнения которых он добивается ответной реакции противника (движения или позы и др.), способствующей проведению заранее продуманных технических действий.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, в результате ответной реакции противника подразделяются следующим образом:

1) способы, благодаря которым сотрудник органов внутренних дел добивается несомнимой ему защитной реакции противника: угроза, блокирование, выведение из равновесия;

2) способ, обеспечивающий выгодную для сотрудника органов внутренних дел активную реакцию со стороны противника, вызов его ответных действий;

3) способы, в результате выполнения которых противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой. К ним относятся: повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Угроза – способ тактической подготовки, благодаря которому сотрудник органов внутренних дел создает видимость активных действий (приемов, контрприемов и захватов) и тем самым вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению задуманных им (бойцом) приемов, контрприемов.

Сковывание – способ тактической подготовки, когда свобода действий противника ограничивается и вынуждает его прибегнуть к защите, способствующей проведению приемов и их элементов.

Выведение из равновесия – способ тактической подготовки, когда сотрудник органов внутренних дел добивается от противника защитной реакции, направленной на сохранение устойчивости, способствующей проведению определенных приемов.

Для осуществления этого способа применяются ложные рывки, толчки, упоры, отведения.

Тактический способ подготовки благоприятных условий – выведение из равновесия эффективен потому, что дает возможность использовать защитные усилия противника, направленные на восстановление равновесия или ранее занимаемого положения тела.

Вызов – способ тактической подготовки, когда сотрудник органов внутренних дел создает условия противнику для атаки и побуждает его к активным действиям, способствующим проведению им контрприемов, приемов и захватов.

Вызов играет важную роль в случае, когда противник уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту (не выполняет активных действий по контратаке).

Повторная атака. Этот способ тактической подготовки заключается в том, что сотрудник органов внутренних дел проводит дважды (или большее число раз) подряд один и тот же прием. Первая и все другие попытки выполнить прием, кроме последней, – ложные.

Двойной обман – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что сотрудник органов внутренних дел выдает противнику намеренный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает его готовность к защите.

Чаще всего двойной обман достигается, когда умышленно демонстрируется переход от одного приема к другому. Такой способ тактической подготовки применяется после того, как захват уже осуществлен.

Обратный вызов заключается в том, что сотрудник органов внутренних дел на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны. Используя эту ситуацию, он неожиданно атакует.

Этим способом можно подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема.

4.1. Общие закономерности тактики применения приемов самообороны в различных оперативно-служебных ситуациях

Профессиональная подготовка рассматривается как сложная система, важнейшими структурными компонентами которой являются различные виды подготовки, включая тактическую. В свою очередь тактическая подготовка представляет собой не менее сложную совокупность теоретических и практических знаний, средств, методов и условий.

Формы тактики сопряжены с характером определенной оперативной, служебно-боевой ситуации и в значительной мере определяются условиями ее решения. Выделяют индивидуальную и групповую формы тактических действий.

Средствами тактики, как правило, служат БПБ и специальные действия, практикуемые в правоохранительных органах, их разновидности.

Формы и средства, выбираемые сотрудником органов внутренних дел при применении физической силы и БПБ для разрешения служебно-боевых ситуаций, чрезвычайно специфичны.

Тактико-технические действия прикладного характера – это применяемые сотрудником органов внутренних дел совокупности взаимосвязанных и взаимообусловленных движений с целью пресечения правонарушений, самозащиты и защиты третьих лиц, а также контроля над правонарушителем, которые, в свою очередь, определяют и раскрывают содержание специальных мер административно-правового пресечения.

Среди тактико-технических действий прикладного характера в сфере охраны общественного порядка можно выделить:

подготовительные;

защитные;
атакующие;
контрольные;
комбинированные.

Подготовительные действия – это действия, предшествующие защитным, атакующим или контрольным. К ним относятся:

принятие боевой стойки с предупреждением о применении физической силы;

изъятие табельного оружия, специальных средств (палка резиновая, наручники и т. д.) с предупреждением о намерении их применения;

приготовление подручных средств;

снятие верхней одежды, головного убора, избавление от ручной клади и т. д.;

освобождение внешнего пространства от опасных предметов, которые могут использоваться противником для нападения;

маневренные действия (дистанционный, фронтальный, фланговый маневры);

команные действия, отвлекающие внимание противника;

разведывательные действия, имитирующие приемы атаки или защиты, и др.

Защитные действия – это действия, применяемые для нейтрализации атакующих действий противника. К ним относятся:

предупреждение о применении огнестрельного оружия;

использование огнестрельного оружия (например, для удара при освобождении от обхвата);

применение и использование специальных средств (палка резиновая, наручники и др.);

использование подручных средств (мебель, одежда, дверь автомобиля, песок и т. д.);

изменение дистанции;

изменение боевой стойки;

маневрирование;

выполнение уклонов, нырков, прыжков;

выполнение подставок, отбивов, блоков;

выполнение захватов, обхватов, ударов, толчков;

проведение бросков, подворотов, подножек, подсечек, зацепов, седов, кувырков;

оказание болевого воздействия или проведение приемов на уязвимые места на теле;

проведение удушающих приемов.

Атакующие (пресекающие) действия – это действия, применяемые для упреждения и пресечения атакующих действий противника, а

также для нейтрализации сопротивления при осуществлении контрольных действий или задержания. К ним относятся:

- предупреждение о применении табельного оружия;
- использование огнестрельного оружия (например, для удара);
- применение и использование специальных средств (палка резиновая, наручники и т. д.);
- использование подручных средств;
- передвижения в боевой стойке;
- выполнение захватов или обхватов;
- нанесение ударов или толчков;
- проведение бросков, подворотов, подножек, подсечек, зацепов, кувырков;
- оказание болевого воздействия (проведение приемов) на уязвимые места на теле;
- проведение удушающих приемов;
- использование ложных атакующих действий (имитаций).

Контрольные действия – это действия по ограничению подвижности противника либо по контролю и управлению его движениями. К ним относятся:

- предупреждение о применении огнестрельного оружия (при проведении наружного досмотра);
- применение и использование специальных средств;
- выполнение захватов, обхватов;
- оказание болевого воздействия (проведение приемов) на уязвимые места на теле;
- использование подручных средств (ремень, веревка, пластиковая стяжка, скотч и т. д.).

Комбинированные действия – это действия, включающие два и более перечисленных выше действий, выполненных в любой последовательности. К ним относятся:

- упреждающие действия, опережающие и встречные (угрозы, атаки, передвижения, защиты);
- защитно-атакующие, т. е. контратакующие действия (ответные встречные и опережающие после подготовительных);
- защитно-контрольные (бросок с переходом на боевой прием и сковывание наручниками);
- атакующе-контрольные (удар, болевой прием и связывание ремнем);
- подготовительно-контрольные (предупреждение о применении огнестрельного оружия, сковывание наручниками, наружный досмотр);
- подготовительно-защитные;

контрольно-защитные (при сковывании наручниками сотрудник принимает безопасное положение, чтобы избежать неожиданных атакующих действий, и т. д.);

В зависимости от специфики служебно-прикладных действий выделяют виды тактик:

- высокого темпа;
- сильного удара;
- неожиданного броска;
- искусного обыгрывания и т. д.

Совокупность этих тактических вариантов представляет собой универсальную тактику. В конечном счете, действия по осуществлению выбранной тактики, применения физической силы проявляются в форме индивидуальной манеры (тактики), т. е. – в форме преимущественного использования отдельных форм, вариантов, приемов, дистанций, характерных для данного сотрудника.

Тактико-технические действия сотрудника органов внутренних дел почти всегда являются ситуативными. *Ситуативные действия* – это отдельные действия или их совокупности, направленные на выгодное использование определенных ситуаций при применении физической силы или специальных средств.

Ситуации могут быть благоприятными и неблагоприятными. К первым относятся те, в которых ставится в затруднительное положение противник, а ко вторым – те, в которых в такое положение попадает сам сотрудник.

К благоприятным ситуациям относятся следующие: потеря равновесия противником, получение им травмы, затрудняющей последующее нападение либо сопротивление, замешательство после обманного, защитного действия или внезапной атаки и т. д. Эти же ситуации будут неблагоприятными, если они касаются самого сотрудника.

Для усиления эффекта тактико-технических действий возможно использование различных способов психологического воздействия (боевой выкрик, четко подаваемые команды-требования, предупредительный выстрел из огнестрельного оружия), использование средств связи и усиления речи и т. д.

Тактико-технические действия при одиночном нападении.

Обучение тактико-техническим действиям при одиночном нападении в единоборстве имеет основные направления их совершенствования:

совершенствование индивидуальной тактики, умения навязать свою манеру ведения противоборства, проводить свой тактический план, свои приемы противоборства;

распознавание манеры ведения поединка противником и противопоставление своего тактического плана действий, направленного на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Существуют общие принципы самообороны:

спокойствие;
естественность позиций и передвижений;
отвлечение внимания противника;
безопасная дистанция;
базовая техника БПБ;
эффективная защита.

Спокойствие предполагает, что во всяком единоборстве (одиночном нападении) независимо от того, насколько силен противник, необходимо сохранять хладнокровие.

Для БПБ применяют боевую стойку, которая должна быть естественной и удобной для осуществления защитных и атакующих действий. Способы передвижений (мелкие и широкие шаги, подшагивания, прыжки, перебежки) отрабатываются во время тренировок.

Отвлекающие внимание противника приемы – эффективное средство, позволяющее провести свой прием внезапно и с максимальным результатом. Известно несколько способов отвлечения внимания:

демонстрация мирных намерений (спокойная речь, улыбка, выражение симпатии к противнику и т. д.);
привлечение внимания к постороннему предмету (обращение к человеку, появившемуся позади противника; взгляд, движение головы и выкрик; демонстрация удивления или радости при виде того, что якобы происходит вне поля зрения противника, и т. д.);
крик (внезапный громкий крик, угрожающие интонации);
привлечение внимания к себе (изменение позы, закрыть лицо руками, схватиться за живот, опуститься на колени, отвернуться в сторону и т. д.);
использование подручных средств для нарушения пространственной ориентации противника (песок, грязь, сигареты), балansa стойки (бросание противнику в лицо или руки мелких предметов с выкриком «Держи!»).

Важно учитывать дистанционные параметры при осуществлении защитно-атакующих действий.

Тактико-технические действия при одиночном нападении состоят из следующих базовых элементов техники БПБ:

приемы защиты: уход, подставка, отбив и т. д.;
приемы контратаки: удар ногой, рукой, бросок;

приемы контроля: удержание, болевые приемы, связывание или сковывание.

Тактико-технические действия при групповом нападении.

Групповое нападение может быть малочисленным (с участием двух человек) и многочисленным (трех и более человек). В каждом отдельном случае тактика применения БПБ будет иметь свои особенности:

индивидуальную тактику при групповом нападении необходимо строить с учетом индивидуальных физических и морально-волевых качеств: если правонарушители имеют спортивную подготовку в различных классических и восточных единоборствах, в таком случае можно применить тактику отступления, при этом искать возможность задержать его с помощью граждан или сотрудников правоохранительных органов, пришедших на помощь;

в случае нападения трех и более преступников, когда задержать их всех одновременно одному невозможно, надо маневрировать, разрывать дистанцию и не допускать, чтобы они выполнили захват. При этом, маневрируя, эффективнее наносить удары преимущественно ногами и отступать, не теряя из виду противников, с тем, чтобы с помощью очевидцев происходящих событий или сотрудников правоохранительных органов, если представится возможность, задержать их;

в случае несоизмеримости сил, когда противоборство малоэффективно или нецелесообразно, то, продолжая вести наблюдение, необходимо через кого-либо сообщить в территориальный орган внутренних дел;

в случае, когда правонарушители вооружены, сотруднику органов внутренних дел угрожает смертельная опасность и он вооружен, с целью защиты и их задержания следует применить оружие.

Для противоборства с несколькими противниками необходимо соблюдать следующие рекомендации:

для перехвата инициативы следует использовать хитрости и уловки: отвлечь противника разговором, взглядом, криком; демонстрировать страх, готовность подчиниться, имитировать травму; ослепить песком, бросить в лицо камень или предмет; резко броситься в сторону, обозначить ложную атаку;

первый удар необходимо наносить резко, сильно, по уязвимым местам, чтобы достичь максимальной эффективности, так как от него зависит исход боя;

второй удар следует наносить, обезопасив себя от ближайшего противника, имеющего возможность атаковать прыжком, шагом, нырком, вращением вокруг своей оси, уклоном;

необходимо обеспечить безопасность своего тыла, при этом двигаться так, чтобы визуально контролировать всех противников перед собой;

целесообразно взять в руки тяжелый или острый предмет (камень, связку ключей и т. д.) для усиления атаки;

атаковать надо с противника, который находится ближе других либо стоит так, что его удобно атаковать;

оказавшись в положении лежа, не следует оставаться неподвижным, необходимо повернуться на спину и защищаться с помощью подставок, ударов, зацепов ногами, при этом прикрывать голову руками и искать возможность подняться;

надо действовать быстро, не допуская перерывов между приемами;

нельзя отдавать инициативу противнику.

Тактико-технические действия против вооруженного пистолетом противника.

Противник, вооруженный пистолетом, имеет преимущество перед безоружным человеком и уверен в своем превосходстве, что снижает его бдительность.

Для обезоруживания противника сотруднику целесообразно:

отвлечь его внимание, обмануть или перехитрить (словами, криком, жестом, мимикой) и сблизиться на дистанцию, позволяющую провести прием, при этом уйти с линии огня;

выполнить захват вооруженной руки, поднимая ее вверх или опуская вниз, либо выбить оружие;

при выполнении защитных действий необходимо действовать быстро, жестко и решительно;

при невозможности сближения с противником стоит попытаться укрыться или убежать по зигзагообразной траектории, так как недостаточно тренированный стрелок смещает прицел вправо и потому не попадает.

Тактико-технические действия против вооруженного ножом противника.

Задачи невооруженного сотрудника:

предугадать действия нападающего, выиграть время и создать психологически удобный момент для атаки;

использовать подручные средства (палка, песок, камень, сумка, одежда, предметы мебели и т. д.) для своей защиты и нейтрализации противника;

выполнять атакующие действия с нанесением ударов по уязвимым местам на теле (голень, коленный сустав, пах, живот и т. д.), а также проводить броски, болевые и удушающие приемы;

контролировать места расположения ножа после атаки при выполнении контрольных действий: удержания, наружного досмотра, связы-

вания, сковывания. В некоторых случаях нож используется как дополнительное средство контроля противника, либо как оружие защиты или атаки при групповом нападении. В любом случае важно либо избавиться от него (отбросить в сторону), либо завладеть им.

Тактико-технические действия при нападении в ограниченном пространстве.

Применение БПБ в условиях ограниченного пространства (кабинет, лестничный пролет, лифт, транспортное средство и т. д.) имеет характерную особенность – дефицит свободного пространства для маневра, препятствующий передвижению и создающий сложные условия для самозащиты и контратакующих действий.

Для выполнения тактико-технических действий при нападении в ограниченном пространстве необходимо:

оценить создавшуюся ситуацию (сколько противников – один, два или больше), есть ли у них сообщники, в каком положении по отношению к ним находится сотрудник органов внутренних дел;

определить неблагоприятные условия для противника и постараться создать благоприятные для себя (в транспорте использовать поручень: схватиться за него руками и в прыжке наносить сильные удары ногами, в подъезде и на лестнице расположиться поближе к стене, исключив возможность нападения со стороны спины, а при внезапном толчке или ударе – падения через перила, на лестничном пролете оказаться несколькими ступеньками ниже по отношению к нападающим, на близком расстоянии от входной двери в подъезд, так как выход всегда должен оставаться за спиной);

использовать все доступные способы защиты и атаки с применением окружающих предметов при нападении в помещении, нанося удары преимущественно руками, так как обстановка (мебель, столы, стулья и т. д.) затрудняет нанесение ударов ногами.

Все тактические действия сотрудников при задержании правонарушителя должны быть хорошо и отработаны. Тактика задержания вооруженного преступника заключается в том, что оперативная группа должна четко выполнять определенные тактические правила, соблюдая меры предосторожности во избежание трагических последствий. Перед задержанием находящегося в ограниченном пространстве преступника, каждый должен твердо знать их характеристики. При выборе тактики задержания вооруженных преступников создаются группы захвата, наблюдения, резерва, преследования. Команды подаются четко и грамотно. Успешное задержание обеспечивается наличием заранее хорошо разработанного типового плана действий, дисциплины и высокой профессиональной подготовки всего личного состава. Большое значе-

ние для обезоруживания и задержания преступника имеют отдаваемые команды, например, «Без приказа не двигаться!», «Не поворачивать голову!», «Руки держать поднятыми!», «Всем смотреть вперед!». Особенно важно обеспечить себе и участникам задержания возможность видеть руки задерживаемых лиц, не допускать момента обнажения оружия и вооруженного сопротивления преступников, т. е. своими командами сковывать их действия.

4.2. Приемы взаимодействия двух сотрудников органов внутренних дел при задержании

Данное направление профессионально-прикладной физической подготовки целесообразно осваивать через решение конкретных наиболее часто встречающихся оперативно-служебных ситуаций профессионального характера с применением физической силы, специальных средств, табельного оружия.

При возникновении непредвиденных чрезвычайных обстоятельств, сотрудники органов внутренних дел действуют исходя из сложившейся обстановки, предельно осторожно, с соблюдением мер личной безопасности и в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Взаимодействие двух сотрудников органов внутренних дел при задержании в помещении (вариант 1).

Дверь открывает мужчина с явными признаками алкогольного и (или) наркотического опьянения (рис. 4.1, 4.2).



Рис. 4.1



Рис. 4.2

Неожиданно мужчина с явными намерениями причинить вред здоровью и жизни одного из сотрудников бросается на него с ножом (рис. 4.3, 4.4).



Рис. 4.3



Рис. 4.4

Последовательность выполнения действий: сотрудник органов внутренних дел уклоняется от удара ножом в сторону-назад;

второй сотрудник выполняет захват вооруженной руки нападающего и бьет ею о дверной короб (стену), обезоруживая его (рис. 4.5);

первый сотрудник быстро сокращает дистанцию и блокирует вторую руку нападающего (рис. 4.6);

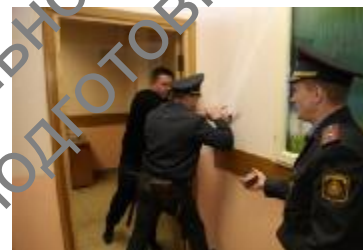


Рис. 4.5



Рис. 4.6

во взаимодействии оба сотрудника выполняют контроль с переходом на прием задержания (рис. 4.7–4.9);



Рис. 4.7



Рис. 4.8



Рис. 4.9

сковывают наручниками руки задерживаемого и проводят наружный досмотр (рис. 4.10–4.12).



Рис. 4.10



Рис. 4.11



Рис. 4.12

Затем один из сотрудников приводит оружие в боевую готовность, соблюдая необходимые меры предосторожности, обследует помещение (рис. 4.13).



Рис. 4.13

Взаимодействие двух сотрудников при задержании в помещении (вариант 2).

Дверь открывает группа мужчин с явными признаками алкогольного и (или) наркотического опьянения (рис. 4.14). Один из мужчин бросается с ножом на сотрудников с явными намерениями причинить вред их здоровью и жизни (рис. 4.15).



Рис. 4.14



Рис. 4.15

Последовательность выполнения действий:
сотрудник, находящийся возле двери, резко закрывает ее, ударяя ею ближайшего нападающего;
второй сотрудник увеличивает дистанцию и приводит оружие в боевую готовность, предупреждая о возможности его применения (рис. 4.16, 4.17).



Рис. 4.16



Рис. 4.17

Правонарушители закрывают и блокируют входную дверь. Сотрудники органов внутренних дел вызывают группу захвата, ожидают ее приезда и обеспечивают охрану выхода из помещения.

Взаимодействие двух сотрудников при задержании в помещении (вариант 3).

Сотрудники органов внутренних дел подходят к входной двери и звонят в нее (рис. 4.18).



Рис. 4.18

Дверь открывает мужчина с ножом в руках с явными намерениями совершить нападение на сотрудников (рис. 4.19, 4.20).



Рис. 4.19



Рис. 4.20

Последовательность выполнения действий: сотрудник, находящийся возле двери, резко закрывает ее, ударяя нападающего;

оба сотрудника увеличивают дистанцию и приводят оружие в боевую готовность, предупреждая о возможности его применения (рис. 4.21, 4.22).



Рис. 4.21



Рис. 4.22



Рис. 4.23



Рис. 4.24

В случае выполнения мужчиной законных требований (рис. 4.23, 4.24), сотрудники документально оформляют свои действия на месте происшествия.

В случае неповиновения законным требованиям бросить нож и занять указанное положение (лежа на груди, руки за головой), сотрудник органов внутренних дел предупреждает о возможности применения оружия. Сразу же после предупреждения нападающий закрывает входную дверь и блокирует ее. Сотрудники органов внутренних дел вызывают группу захвата, ожидают ее приезда и обеспечивают охрану выхода из помещения.

Взаимодействие двух сотрудников при задержании в помещении (вариант 4).

Сотрудники органов внутренних дел подходят к входной двери и звонят в нее. Дверь открывает мужчина и с кулаками бросается на одного из них (рис. 4.25). Сотрудники органов внутренних дел во взаимодействии проводят задержание мужчины.



Рис. 4.25



Рис. 4.26

Последовательность выполнения действий: сотрудник, находящийся возле двери, выполняет защитные действия от ударов – уклоны, подставки предплечий, нырки (рис. 4.26);

второй сотрудник оказывает помощь первому, применяя физическую силу (рис. 4.27, 4.28);



Рис. 4.27



Рис. 4.28

сотрудники во взаимодействии проводят задержание с последующим контролем нападающего в положении, зависящем от ситуации, степени сопротивления в условиях ограниченного пространства (рис. 4.29, 4.30);



Рис. 4.29



Рис. 4.30

сковывают наручниками руки задерживаемого и проводят наружный досмотр (рис. 4.31, 4.32).



Рис. 4.31

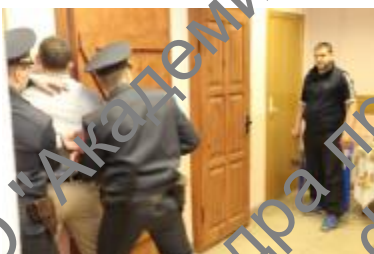


Рис. 4.32

В случае появления внезапной угрозы со стороны других людей, вооруженных холодным или иным оружием (например, топором), один из сотрудников приводит табельное оружие в боевую готовность, предупредив о возможности его применения в случае неповиновения законным требованиям (рис. 4.33, 4.34).

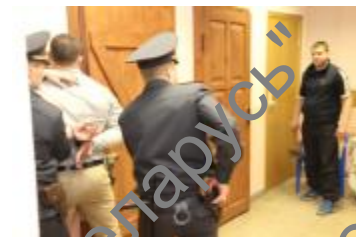


Рис. 4.33



Рис. 4.34

С предупреждением о применении оружия сотрудник органов внутренних дел заставляет нападающего бросить топор (другой предмет) и оттолкнуть его от себя или отойти несколько шагов в сторону, занять указанное ему положение (стоя лицом к стене, руки за головой (рис. 4.35–4.38).



Рис. 4.35



Рис. 4.36



Рис. 4.37



Рис. 4.38

В случае повиновения сотрудник органов внутренних дел подходит и выполняет контроль задерживаемого у стены (рис. 4.39, 4.40).



Рис. 4.39



Рис. 4.40

Затем сковывает наручниками руки задерживаемого, проводит его наружный досмотр (рис. 4.41–4.45).



Рис. 4.41



Рис. 4.42



Рис. 4.43



Рис. 4.44



Рис. 4.45

После этого первый сотрудник, соблюдая необходимые меры предосторожности, обследует помещение.

В случае неповиновения сотрудник органов внутренних дел вынужден применить оружие в соответствии со ст. 29 Закона «Об органах внутренних дел Республики Беларусь», стараясь причинить наименьший вред нападающему (рис. 4.46, 4.47).



Рис. 4.46



Рис. 4.47

Взаимодействие двух сотрудников при задержании в помещении (вариант 5)

Сотрудники органов внутренних дел осуществляют проверку по месту жительства лица, состоящего на учете в органах внутренних дел (рис. 4.48, 4.49).



Рис. 4.48



Рис. 4.49

Дверь открывает мужчина с ножом в руках с явными намерениями совершить нападение на сотрудников (рис. 4.50).



Рис. 4.50

Последовательность выполнения действий:
 сотрудник, находящийся возле двери, резко увеличивает дистанцию и приводит оружие в боевую готовность (рис. 4.51);
 второй сотрудник увеличивает дистанцию и приводит оружие в боевую готовность, предупреждая о возможности его применения (рис. 4.52);



Рис. 4.51



Рис. 4.52

сотрудники органов внутренних дел с предупреждением о применении оружия заставляют нападающего положить нож на землю и занять указанное ему положение – лежа на груди (рис. 4.53–4.55);



Рис. 4.53



Рис. 4.54



Рис. 4.55

сотрудники во взаимодействии выполняют контроль задерживаемого, сковывают его руки наручниками и проводят наружный досмотр (рис. 4.56–4.59).



Рис. 4.56



Рис. 4.57



Рис. 4.58



Рис. 4.59

Затем один из сотрудников приводит оружие в боевую готовность, соблюдая необходимые меры предосторожности, обследует помещение (рис. 4.60), избегая при этом встречного огня и попадания на линию огня третьих лиц.

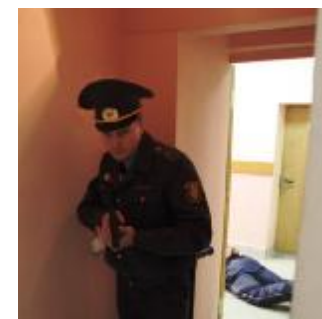


Рис. 4.60

Взаимодействие двух сотрудников при задержании в помещении (вариант б).

Сотрудники органов внутренних дел подходят к входной двери и звонят в нее. Дверь открывает мужчина с явными признаками алкогольного и (или) наркотического опьянения (рис. 4.61). Неожиданно он бросается с ножом на одного из сотрудников с явными намерениями причинить вред его жизни и здоровью (рис. 4.62).



Рис. 4.61



Рис. 4.62

Последовательность выполнения действий:

сотрудник органов внутренних дел уклоняется от удара ножом в сторону-назад и одновременно наносит удар ногой в уязвимое место нападающего (область паха, солнечное сплетение, лицо) (рис. 4.63).



Рис. 4.63

сотрудник выполняет захват вооруженной руки нападающего и обезоруживает его;

сотрудники во взаимодействии выполняют прием задержания с последующим переводом нападающего в положение лежа на груди (рис. 4.64, 4.65);

сковывают руки задерживаемого и проводят наружный досмотр (рис. 4.66).



Рис. 4.64



Рис. 4.65



Рис. 4.66

Сотрудники приводят оружие в боевую готовность, соблюдая необходимые меры предосторожности, один из них обследует помещение (рис. 4.67, 4.68), избегая при этом встречного огня и (или) попадания на линию огня третьих лиц.



Рис. 4.67



Рис. 4.68

Взаимодействие двух сотрудников при задержании в помещении (вариант 7).

Сотрудники органов внутренних дел прибывают по факту нарушения пользования жилым помещением в ночное время и звонят в дверь (рис. 4.69, 4.70).



Рис. 4.69



Рис. 4.70

Дверь открывает мужчина (рис. 4.71, 4.72).



Рис. 4.71



Рис. 4.72

Последовательность выполнения действий: сотрудники органов внутренних дел представляются и требуют от мужчины пояснить причину нарушения общественного порядка (рис. 4.73, 4.74);



Рис. 4.73

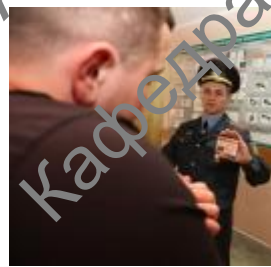


Рис. 4.74

в случае выполнения мужчиной законных требований, сотрудники документально оформляют свои действия на месте (рис. 4.75, 4.76).



Рис. 4.75



Рис. 4.76

Взаимодействие двух сотрудников при задержании в помещении (вариант 8).

Дверь открывает мужчина с явными признаками алкогольного и (или) наркотического опьянения (рис. 4.77, 4.78). Неожиданно он достает пистолет и направляет на одного из сотрудников с явными намерениями причинить вред их здоровью и жизни (рис. 4.79).



Рис. 4.77



Рис. 4.78



Рис. 4.79

Последовательность выполнения действий:
 сотрудник органов внутренних дел уклоняется в сторону-назад, пытаясь укрыться (рис. 4.80);
 второй сотрудник резко уклоняется в сторону и выполняет захват вооруженной руки нападающего, бьет ею о дверной короб (стену), обезоруживая его (рис. 4.81);



Рис. 4.80



Рис. 4.81

первый сотрудник резко толкает нападающего в стену и наносит удар в подколенный сгиб, затем блокирует его вторую руку (рис. 4.82, 4.83);



Рис. 4.82



Рис. 4.83

во взаимодействии сотрудники выполняют контроль задерживаемого (рис. 4.84, 4.85).



Рис. 4.84



Рис. 4.85

В зависимости от ситуации, степени сопротивления в условиях ограниченного пространства сотрудники органов внутренних дел переводят правонарушителя в положение лежа на груди (рис. 4.86, 4.87), затем сковывают наручниками его руки (рис. 4.88, 4.89) и проводят досмотр (рис. 4.90, 4.91).



Рис. 4.86



Рис. 4.87



Рис. 4.88



Рис. 4.89



Рис. 4.90



Рис. 4.91

Один из сотрудников, соблюдая необходимые меры предосторожности, обследует помещение (рис. 4.92).



Рис. 4.92

Взаимодействие двух сотрудников при задержании в помещении (вариант 9).

Сотрудники органов внутренних дел прибывают по сообщению о семейно-бытовом скандале. Ребенок открывает дверь или дверь открыта (рис. 4.93). Сотрудники проходят внутрь помещения и являются свидетелями ссоры мужчины и женщины, в которой мужчина избивает женщину (рис. 4.94).



Рис. 4.93



Рис. 4.94

Последовательность выполнения действий:

сотрудники органов внутренних дел представляются и требуют от мужчины прекратить избивание женщины (рис. 4.95). В случае выполнения мужчиной законных требований, сотрудники действуют в соответствии с инструкцией.

В случае неповиновения мужчины законным требованиям сотрудники органов внутренних дел во взаимодействии проводят его задержание (рис. 4.96–4.98);



Рис. 4.95



Рис. 4.96



Рис. 4.97



Рис. 4.98

выполняют контроль задерживаемого в положении, зависящем от ситуации, степени сопротивления в условиях ограниченного пространства (рис. 4.99, 4.100);



Рис. 4.99



Рис. 4.100

сковывают наручниками руки задерживаемого и проводят наружный досмотр (рис. 4.101–4.103);



Рис. 4.101



Рис. 4.102



Рис. 4.103

сопровожают задержанного (рис. 4.104, 4.105).



Рис. 4.104



Рис. 4.105

Взаимодействие двух сотрудников при задержании в помещении (вариант 10).

Сотрудники органов внутренних дел прибывают по сообщению о семейно-бытовом скандале. Дверь открыта. Сотрудники проходят внутрь помещения (рис. 4.106) и наблюдают следующую картину: женщина сидит (лежит) с явными следами побоев (рис. 4.107).



Рис. 4.106



Рис. 4.107

Один из сотрудников оказывает первую медицинскую помощь пострадавшей (при необходимости) (рис. 4.108), второй сотрудник проводит осмотр помещения (рис. 4.109). Ножиком на сотрудника нападает человек (рис. 4.110, 4.111).



Рис. 4.108



Рис. 4.109



Рис. 4.110



Рис. 4.111

Последовательность выполнения действий: сотрудник органов внутренних дел уклоняется от удара кулаком (предметом) в сторону-назад и выполняет подставку руками с увеличением дистанции (рис. 4.112, 4.113);



Рис. 4.112



Рис. 4.113

второй сотрудник, услышав шум, оказывает помощь первому сотруднику, наносит удар ПРТ по конечностям нападающего и требует от мужчины прекратить противоправные действия (рис. 4.114, 4.115);



Рис. 4.114



Рис. 4.115

сотрудники органов внутренних дел во взаимодействии проводят его задержание с последующим контролем нападающего в положении, зависящем от ситуации, степени сопротивления в условиях ограниченного пространства (рис. 4.116–4.119);



Рис. 4.116



Рис. 4.117



Рис. 4.118



Рис. 4.119

сковывают наручниками руки задерживаемого и проводят наружный досмотр (рис. 4.120–4.123);



Рис. 4.120

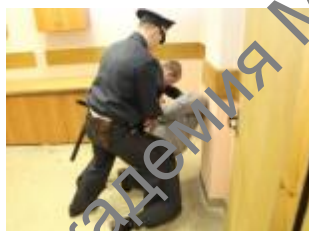


Рис. 4.121



Рис. 4.122



Рис. 4.123

сопровожают задержанного (рис. 4.124).

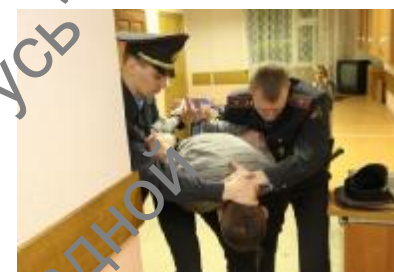


Рис. 4.124

Взаимодействие двух сотрудников при задержании в помещении (вариант 1).

Сотрудники органов внутренних дел прибывают по сообщению о семейно-бытовом конфликте. Дверь открывает ребенок или дверь открыта (рис. 4.125).



Рис. 4.125

Сотрудник проходит в квартиру и наблюдает драку между двумя мужчинами. Женщина пытается их разнять (рис. 4.126, 4.127).



Рис. 4.126



Рис. 4.127

Последовательность выполнения действий:
 сотрудники органов внутренних дел представляются, требуют от мужчин прекратить противоправные действия;
 в случае неповиновения мужчин законным требованиям, первый сотрудник применяет газовый баллончик, направляя его на находящегося рядом правонарушителя (рис. 4.128, 4.129), а второй сотрудник применяет против второго мужчины специальное средство – ПРТ (наносит удар по ногам сзади) (рис. 4.130, 4.131).



Рис. 4.128



Рис. 4.129



Рис. 4.130



Рис. 4.131

Затем сотрудники органов внутренних дел проводят приемы задержания, с последующим контролем задерживаемых в положении, записывая от ситуации, степени сопротивления в условиях ограниченного пространства (рис. 4.132–4.135);



Рис. 4.132



Рис. 4.133



Рис. 4.134



Рис. 4.135

сковывают наручниками руки задерживаемых и проводят наружный досмотр (рис. 4.136–4.139);



Рис. 4.136



Рис. 4.137



Рис. 4.138



Рис. 4.139

сопровожают задержанных (рис. 4.140, 4.141).



Рис. 4.140



Рис. 4.141

Взаимодействие двух сотрудников при задержании на лестнице (вариант 12).

Сотрудники органов внутренних дел прибывают по факту нарушения общественного порядка в подъезде на лестничной клетке. Приняв необходимые меры предосторожности (один сотрудник поднимается на последний этаж на лифте и спускается вниз, второй – поднимается по ступенькам вверх), сотрудники наблюдают спускающегося по лестнице подходящего под описание человека (рис. 4.142).



Рис. 4.142

Представившись, сотрудники просят предъявить документы (рис. 4.143). Мужчина неожиданно начинает бить ногами одного из сотрудников (рис. 4.144).



Рис. 4.143



Рис. 4.144

Последовательность выполнения действий: сотрудник выполняет защитные действия от ударов ногами – уклоны, подставки предплечий, нырки в сторону и (или) назад (рис. 4.145);

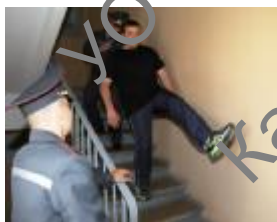


Рис. 4.145

второй сотрудник оказывает помощь первому, быстро сокращает дистанцию и толкает (осаживает) правонарушителя (рис. 4.146) с целью перевести его с лестничного пролета на ровную площадку;

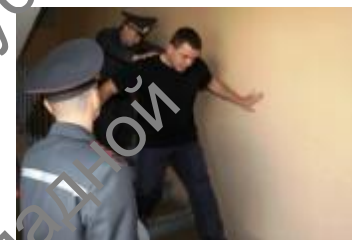


Рис. 4.146

сотрудники во взаимодействии проводят задержание с последующим контролем задерживаемого в положении, зависящем от ситуации, степени сопротивления в условиях ограниченного пространства (рис. 4.147, 4.148);



Рис. 4.147



Рис. 4.148

сковывают наручниками руки задерживаемого (рис. 4.149, 4.150);



Рис. 4.149



Рис. 4.150

ставят правонарушителя на колени и переводят в положение лежа на груди (рис. 4.151, 4.152);



Рис. 4.151



Рис. 4.152

проводят досмотр задерживаемого и осмотр места задержания (рис. 4.153, 4.154);



Рис. 4.153



Рис. 4.154

переходят на сопровождение задержанного (рис. 4.155, 4.156);



Рис. 4.155



Рис. 4.156

Взаимодействие двух сотрудников при задержании на лестнице (вариант 13).

Сотрудники органов внутренних дел прибывают по факту нарушения общественного порядка в подъезде на лестничной клетке. Приняв

необходимые меры предосторожности (один сотрудник поднимается на последний этаж на лифте и спускается вниз, второй – поднимается по ступенькам вверх), сотрудники наблюдают спускающегося по лестнице подходящего под описание человека (рис. 4.157). Мужчина с явными признаками алкогольного (наркотического) опьянения неожиданно нападает ножом в руке на одного из сотрудников (рис. 4.158).



Рис. 4.157



Рис. 4.158

Последовательность выполнения действий:

один из сотрудников увеличивает дистанцию и используя специальное средство ПРТ блокирует вооруженную руку нападающего и обезоруживает его (рис. 4.159, 4.160);



Рис. 4.159



Рис. 4.160

в это же время второй сотрудник, услышав крики и шум, приводит в боевую готовность табельное оружие, громко и отчетливо предупреждает правонарушителя о возможности применения оружия в случае непочинения законным требованиям, контролирует ситуацию (рис. 4.161);

в случае неповиновения нападающего законным требованиям, сотрудники органов внутренних дел во взаимодействии проводят задержание с последующим контролем его в положении, зависящем от ситуации, степени сопротивления в условиях ограниченного пространства (рис. 4.162–4.164);



Рис. 4.161



Рис. 4.162

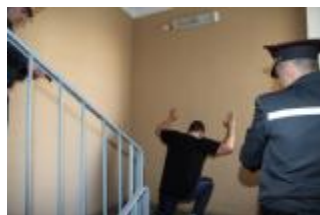


Рис. 4.163



Рис. 4.164

сковывают наручниками руки задержанного и проводят наружный досмотр (рис. 4.165, 4.166);



Рис. 4.165



Рис. 4.166

проводят осмотр места происшествия (рис. 4.167, 4.168).



Рис. 4.167



Рис. 4.168

Взаимодействие двух сотрудников при задержании на улице (вариант 14).

Сотрудники органов внутренних дел прибывают по сообщению о нарушении общественного порядка на улице. Приняв необходимые меры предосторожности, сотрудники подходят к гражданину с явными признаками алкогольного (наркотического) опьянения (рис. 4.169, 4.170).



Рис. 4.169



Рис. 4.170

Неожиданно он достается с ножом на одного из сотрудников с явными намерениями причинить вред его здоровью и жизни (рис. 4.171).



Рис. 4.171

Последовательность выполнения действий:

сотрудник органов внутренних дел увеличивает дистанцию, извлекает из держателя специальное средство ПРТ и обезоруживает нападающего (рис. 4.172);

второй сотрудник увеличивает дистанцию и приводит в готовность табельное оружие, избегая при этом встречного огня и (или) попадания на линию огня третьих лиц (рис. 4.173);



Рис. 4.172



Рис. 4.173

с предупреждением о применении табельного оружия требует от задерживаемого подойти к стене и повернуться к ней лицом (рис. 4.174);

во взаимодействии сотрудники выполняют контроль задерживаемого с переходом на прием задержания (рис. 4.175–4.177);



Рис. 4.174



Рис. 4.175



Рис. 4.176



Рис. 4.177

сковывают наручниками руки задерживаемого (рис. 4.178–4.181).



Рис. 4.178



Рис. 4.179



Рис. 4.180



Рис. 4.181

Выполняют наружный досмотр с поочередным контролем одним сотрудником и выполнением досмотра другим сотрудником таким образом, чтобы добиться лучшего качества выполнения и слаженности действий (рис. 4.182–4.185). При проведении досмотровых действий возможны тактические переходы сотрудников в пределах досмотрового сектора из стороны в сторону, что может повлечь за собой не санкционированное наведение табельного оружия (встречный огонь). Во избежание непредвиденных последствий сотрудники должны прибегнуть к приемам тактической коммуникации и определиться с переходами по командам. Сотрудник, выполняющий досмотр, по окончании действия с одной стороны подает команду «Переход!», в этот момент сотрудник с оружием переводит оружие в положение для безопасного перехода, далее следует одновременная смена по переходу сотрудников, с последующим выведением оружия в сторону досматриваемого лица.



Рис. 4.182



Рис. 4.183



Рис. 4.184



Рис. 4.185

Взаимодействие двух сотрудников при задержании на улице (вариант 15).

Сотрудники органов внутренних дел прибывают по факту нарушения общественного порядка лицом, находящимся в алкогольном опьянении на улице возле припаркованных автомобилей. Наблюдает гражданина с нарушением координации движений, который пытается закрыть (открыть) автомобиль. Приняв необходимые меры предосторожности, сотрудники подходят к гражданину (рис. 4.186, 4.187).



Рис. 4.186



Рис. 4.187

Во время проверки документов сотрудник обратил внимание на недействительный (поддельный) паспорт. Мужчине было предложено проследовать в ОВД для выяснения личности (рис. 4.188, 4.189).



Рис. 4.188



Рис. 4.189

Мужчина с кулаками бросается на одного из сотрудников (рис. 4.190).



Рис. 4.190

Последовательность выполнения действий: сотрудник, находящийся лицом к нападающему, увеличивает дистанцию;

второй сотрудник оказывает помощь первому, применяя специальное средство ПРТ (наносит удар по конечностям нападающего) (рис. 4.191);

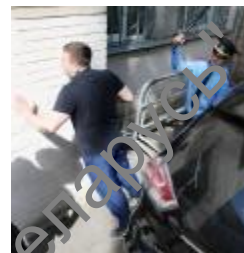


Рис. 4.191



Рис. 4.192

сотрудники во взаимодействии проводят задержание с последующим контролем задерживаемого в положении, зависящем от ситуации и степени сопротивления (рис. 4.192–4.194);



Рис. 4.193



Рис. 4.194

сковывают наручниками руки задерживаемого (рис. 4.195–4.198);



Рис. 4.195



Рис. 4.196



Рис. 4.197



Рис. 4.198

выполняют наружный досмотр с поочередным контролем одним сотрудником и выполнением досмотра другим таким образом, чтобы добиться лучшего качества выполнения и слаженности действий (рис. 4.199–4.204).



Рис. 4.199



Рис. 4.200



Рис. 4.201



Рис. 4.202



Рис. 4.203



Рис. 4.204

Взаимодействие двух сотрудников при задержании на улице (вариант 16).

Сотрудники органов внутренних дел прибывают по факту нарушения общественного порядка на улице возле припаркованных автомобилей. Во дворе возле автомобиля наблюдают мужчину с явными признаками алкогольного (наркотического) опьянения, который пытается открыть (закрыть) автомобиль. Приняв необходимые меры предосторожности, сотрудники подходят к гражданину, который закрывает (открывает) багажник автомобиля (рис. 4.205, 4.206).



Рис. 4.205



Рис. 4.206

Мужчина бросается с ножом на одного из сотрудников с явными намерениями причинить вред его жизни и здоровью (рис. 4.207).



Рис. 4.207

Последовательность выполнения действий:

сотрудник, находящийся ближе к нападающему, резко увеличивает дистанцию и приводит оружие в боевую готовность, предупреждая о возможности его применения (рис. 4.208);

второй сотрудник громко и четко подает команды, требует от нападающего соблюдения законности и порядка (рис. 4.209);



Рис. 4.208



Рис. 4.209

в случае неповиновения нападающего законному требованию сотрудник органов внутренних дел с предупреждением о применении оружия заставляет его бросить нож и занять положение лежа на груди, руки за головой (рис. 4.210–4.213);



Рис. 4.210



Рис. 4.211



Рис. 4.212



Рис. 4.213

второй сотрудник сковывает наручниками руки задерживаемого и проводит наружный досмотр (рис. 4.214–4.217).



Рис. 4.214

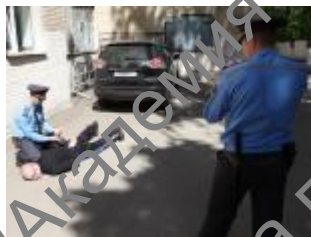


Рис. 4.215



Рис. 4.216



Рис. 4.217

Сотрудники органов внутренних дел вызывают следственно-оперативную группу и ожидают ее приезда (рис. 4.218).



Рис. 4.218

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Барташ, В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое : учеб.-метод. пособие / В.А. Барташ. Минск : БГУФК, 2011. 462 с.

Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учеб. пособие / Ю.В. Верхошанский. М. : Физкультура и спорт, 1988. 330 с.

Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. М. : Совет. спорт, 2009. 200 с.

Зернов, В.И. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде : метод. пособие / В.И. Зернов, Т.В. Зернова ; Акад. физ. воспитания и спорта. Минск, 2001. 124 с.

Коц, Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Я.М. Коц // Спортивная физиология / Я.М. Коц. М. : Физкультура и спорт, 1986. Разд. 2. С. 53–103.

Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел / В.В. Леонов ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. 127 с.

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / В.В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В.В. Леонова ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2011. 201 с.

Матвеев, Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев, В.П. Гудянский // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 7. С. 42–47.

Нормативные требования к планированию тренировочных нагрузок в спортивных единоборствах / А.А. Новиков [и др.] // Науч.-спортив. вестн. 1983. № 4. С. 14–17.

Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования : учеб.-метод. пособие / С.А. Сергеев, С.Д. Бонченко. Минск : АФБ, 1995. 121 с.

Спортивные игры : учеб. пособие / под общ. ред. А.Г. Мовсесова. Минск : РИВШ, 2015. 316 с.

Шукан, С.В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / С.В. Шукан ; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». Минск : Акад. МВД, 2013. 156 с.

Шукан, С.В. Методологические основы обучения сотрудника милиции технике боевых приемов борьбы / С.В. Шукан, В.В. Леонов // Мир спорта. 2016. № 1. С. 44–48.

Учебное издание

АБРАМОВИЧ Елена Леонидовна,
БЕЛЕВИЧ Олег Игоревич,
БУЛОЙЧИК Татьяна Владимировна и др.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебник

Редактор *С.В. Крощенко*
Технический редактор *А.В. Мозалевская*
Корректор *М.С. Прушак*

Подписано в печать 15.05.2019. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 16,04. Уч.-изд. л. 14,73.
Тираж 400 экз. Заказ 26.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/102 от 02.12.2013.
Пр-т Машерова, 6, 220005, Минск