

Министерство внутренних дел Российской Федерации  
Департамент кадрового обеспечения

# **Организация и методика проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России**

Учебное пособие



Москва  
ДКО МВД России  
2009

Министерство внутренних дел Российской Федерации  
Департамент кадрового обеспечения

**Организация и методика проведения  
занятий по боевым приемам борьбы  
в образовательных учреждениях  
МВД России**

**Учебное пособие**

Ответственный редактор Е.В. Панов

Москва  
ДКО МВД России  
2009

**ББК 68.5**

**УДК 35**

*Рецензенты:*

заместитель начальника кафедры физической и пожарно-строевой подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, А.А. Ахматгатин;

старший преподаватель кафедры боевой и физической подготовки Волгоградской академии МВД России кандидат педагогических наук В.А. Овчинников.

Ответственный редактор кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Панов.

*Авторский коллектив:*

**Панов Е.В.** – начальник кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт МВД России) (разд.1, гл.1–4; разд.2, гл.6, 12);

**Глубокий В.А.** – преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук (Сибирский юридический институт МВД России) (разд.1, гл.4; разд.2, гл.7, 13);

**Кравчук А.И.** – заместитель начальника кафедры физической подготовки, доцент (Сибирский юридический институт МВД России) (разд.2, гл.2, 5, 12);

**Лавров В.Н.** – профессор кафедры боевой подготовки, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ (Нижегородская академия МВД России) (разд.2, гл.1, 3, 14);

**Мерида С.Н.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки (Казанский юридический институт МВД России) – разд.1, гл.5; разд.2, гл.10;

**Мороз В.В.** – профессор кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент (Дальневосточный юридический институт МВД России) (разд.2, гл.9, 17);

**Сагдиев З.В.** – доцент кафедры физической подготовки, заслуженный тренер России, доцент (Казанский юридический институт МВД России) (разд.1, гл.6, 7; разд.2, гл.11);

**Серебрянников В.А.** – начальник кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент (Дальневосточный юридический институт МВД России) (разд.2, гл.8, 15);

**Устюжанин Н.Н.** – доцент кафедры боевой подготовки (Нижегородская академия МВД России) (разд.2, гл. 4, 16).

**Организация и методика проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России : учебное пособие / Е.В.Панов [и др.] ; отв. ред. Е.В. Панов. – М.: ДКО МВД России, 2009. – 408 с.**

Учебное пособие содержит теоретико-методические основы обучения боевым приемам борьбы, а также подробное описание техники приемов, обеспечивающих успешное решение сотрудниками ОВД оперативно-служебных задач.

Предназначено для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, преподавателей физической подготовки, а также для специалистов, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки с личным составом органов внутренних дел.

© ДКО МВД России, 2009

© Авторский коллектив, 2009

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>                                                                                     | <b>7</b>  |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ<br/>ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ .....</b>                  | <b>10</b> |
| Глава 1. Средства физической подготовки, используемые<br>при обучении боевым приемам борьбы .....        | 10        |
| Глава 2. Методы обучения боевым приемам борьбы .....                                                     | 15        |
| 2.1. Специфические методы .....                                                                          | 15        |
| 2.2. Общепедагогические методы .....                                                                     | 18        |
| Глава 3. Принципы физической подготовки .....                                                            | 23        |
| 3.1. Общеметодические принципы .....                                                                     | 23        |
| 3.2. Специфические принципы .....                                                                        | 27        |
| Глава 4. Основы формирования двигательных умений и<br>навыков на занятиях по боевым приемам борьбы ..... | 32        |
| 4.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения<br>в образовательных учреждениях МВД России ..... | 32        |
| 4.2. Последовательность обучения боевым приемам<br>борьбы .....                                          | 34        |
| Глава 5. Построение занятий по боевым приемам борьбы<br>в образовательных учреждениях МВД России .....   | 38        |
| 5.1. Формы занятий по боевым приемам борьбы .....                                                        | 38        |
| 5.2. Способы организации курсантов и слушателей на<br>занятиях по боевым приемам борьбы .....            | 40        |
| 5.3. Структура практических занятий по боевым приемам<br>борьбы .....                                    | 41        |
| Глава 6. Оценка подготовленности курсантов и слушателей<br>по боевым приемам борьбы .....                | 47        |
| Глава 7. Меры безопасности на занятиях по боевым<br>приемам борьбы .....                                 | 49        |
| <b>РАЗДЕЛ 2. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ .....</b>                                                              | <b>52</b> |
| Глава 1. Действия с использованием палки резиновой<br>и щита .....                                       | 52        |
| 1.1. Палка резиновая и ее основные характеристики .....                                                  | 52        |
| 1.2. Исходные положения для ношения, хваты ПР .....                                                      | 53        |
| 1.3. Атакующие действия с использованием ПР .....                                                        | 57        |
| 1.4. Защитные действия с использованием ПР .....                                                         | 69        |
| 1.5. Служебно-боевые приемы с применением ПР и щита .....                                                | 74        |



|                                                                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 2. Приемы рукопашного боя с автоматом.....</b>                                                                              | <b>87</b>  |
| <b>Глава 3. Задержание и надевание наручников под угрозой применения табельного оружия.....</b>                                      | <b>91</b>  |
| 3.1. Задержание под угрозой применения табельного оружия .....                                                                       | 91         |
| 3.1.1. Правовые основания задержания правонарушителей под угрозой применения огнестрельного оружия.....                              | 91         |
| 3.1.2. Действия и команды при задержании и сопровождении под угрозой применения пистолета.....                                       | 93         |
| 3.2. Надевание наручников под угрозой применения табельного оружия.....                                                              | 97         |
| 3.2.1. Устройство наручников и подготовка их к применению .....                                                                      | 98         |
| 3.2.2. Надевание наручников при выполнении требований сотрудника милиции.....                                                        | 99         |
| 3.2.3. Надевание наручников после задержания под угрозой применения табельного оружия или с применением болевых приемов на руку..... | 102        |
| <b>Глава 4. Наружный осмотр под угрозой применения табельного оружия.....</b>                                                        | <b>109</b> |
| 4.1. Способы наружного осмотра под угрозой применения пистолета.....                                                                 | 109        |
| 4.2. Тактика проведения наружного осмотра.....                                                                                       | 114        |
| <b>Глава 5. Стойки, передвижения .....</b>                                                                                           | <b>117</b> |
| 5.1. Стойки для подготовки к рукопашному единоборству без оружия.....                                                                | 117        |
| 5.2. Передвижения и перемещения.....                                                                                                 | 120        |
| <b>Глава 6. Самостраховка при падении .....</b>                                                                                      | <b>125</b> |
| <b>Глава 7. Удары рукой, ногой, головой .....</b>                                                                                    | <b>133</b> |
| 7.1. Уязвимые места на теле человека и результаты воздействия на них .....                                                           | 134        |
| 7.2. Ударные поверхности рук, ног, головы.....                                                                                       | 136        |
| 7.3. Удары руками.....                                                                                                               | 138        |
| 7.4. Удары ногами.....                                                                                                               | 164        |
| 7.5. Удары головой .....                                                                                                             | 179        |
| <b>Глава 8. Броски с завершающим ударом, переходами на болевые, удушающие приемы .....</b>                                           | <b>183</b> |
| 8.1. Броски.....                                                                                                                     | 183        |
| 8.1.1. Значение спортивной борьбы в подготовке сотрудников милиции .....                                                             | 183        |
| 8.1.2. Захваты и выведение из равновесия .....                                                                                       | 186        |

|                                                                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.1.3. Основные тяги для координации работы туловища и конечностей .....                                    | 187        |
| 8.1.4. Сбрасывание.....                                                                                     | 188        |
| 8.1.5. Техника бросков.....                                                                                 | 188        |
| 8.2. Болевые приемы лежа.....                                                                               | 207        |
| 8.3. Удушающие приемы.....                                                                                  | 210        |
| <b>Глава 9. Задержание болевыми приемами и сопровождение .....</b>                                          | <b>219</b> |
| <b>Глава 10. Помощь при задержании и сопровождении.....</b>                                                 | <b>237</b> |
| <b>Глава 11. Освобождение от захватов, обхватов стоя, удержаний лежа .....</b>                              | <b>240</b> |
| 11.1. Освобождение от захватов .....                                                                        | 240        |
| 11.2. Освобождение от захватов правонарушителя за кобуру с целью обезоруживания .....                       | 255        |
| 11.3. Уходы от удержаний лежа.....                                                                          | 258        |
| <b>Глава 12. Защита от ударов ножом (предметом), рукой, ногой, головой .....</b>                            | <b>268</b> |
| 12.1. Защита от ударов руками.....                                                                          | 268        |
| 12.1.1. Защита уходом.....                                                                                  | 268        |
| 12.1.2. Защита подставкой.....                                                                              | 269        |
| 12.1.3. Защита уклоном.....                                                                                 | 270        |
| 12.1.4. Защита отбивом.....                                                                                 | 270        |
| 12.1.5. Защита нырком.....                                                                                  | 271        |
| 12.1.6. Варианты защиты от ударов руками.....                                                               | 273        |
| 12.2. Защита от ударов ногами.....                                                                          | 297        |
| 12.3. Защита от ударов головой .....                                                                        | 302        |
| 12.4. Защита от ударов в положении лежа .....                                                               | 303        |
| 12.5. Защита от ударов ножом .....                                                                          | 307        |
| 12.5.1. Виды ударов ножом.....                                                                              | 307        |
| 12.5.2. Способы защиты безоружного от нападения с ножом.....                                                | 311        |
| 12.5.3. Техника приемов защиты от ударов ножом.....                                                         | 313        |
| 12.5.4. Варианты защиты от ударов ножом (предметом) подставками и отбивами.....                             | 314        |
| <b>Глава 13. Защита от угрозы применения оружия на близком расстоянии .....</b>                             | <b>334</b> |
| <b>Глава 14. Силовое задержание и надевание наручников, связывание.....</b>                                 | <b>349</b> |
| 14.1. Силовое задержание и надевание наручников.....                                                        | 349        |
| 14.2. Связывание .....                                                                                      | 358        |
| <b>Глава 15. Взаимодействие с напарником при силовом задержании и надевании наручников, связывании.....</b> | <b>362</b> |

|                                                                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 16. Помощь сотруднику (гражданину) при нападении на него.....</b>                                                                                | <b>373</b> |
| 16.1. Тактика помощи.....                                                                                                                                 | 373        |
| 16.2. Техничко-тактические действия .....                                                                                                                 | 375        |
| <b>Глава 17. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы .....</b>                                                                         | <b>380</b> |
| 17.1. Тактика применения боевых приемов борьбы.....                                                                                                       | 380        |
| 17.1.1. Морально психологическая подготовка к задержанию правонарушителей с применением боевых приемов борьбы.....                                        | 380        |
| 17.1.2. Правила поведения при угрозе нападения одного правонарушителя.....                                                                                | 382        |
| 17.1.3. Правила поведения при нападении группы правонарушителей.....                                                                                      | 383        |
| 17.1.4. Применение боевых приемов борьбы в атаке и защите на различных дистанциях.....                                                                    | 385        |
| 17.1.5. Обстоятельства, которые необходимо учитывать перед задержанием и доставлением лиц, подозреваемых в совершении преступления (правонарушения) ..... | 388        |
| 17.1.6. Тактика преследования по горячим следам лиц подозреваемых в совершении преступления .....                                                         | 390        |
| 17.1.7. Тактика задержания лица, подозреваемого в совершении преступления.....                                                                            | 392        |
| 17.1.8. Тактика доставления лица, подозреваемого в совершении преступления.....                                                                           | 394        |
| 17.1.9. Тактика задержания вооруженного лица, подозреваемого в совершении преступления .....                                                              | 396        |
| 17.2. Правовые основы применения боевых приемов борьбы .....                                                                                              | 398        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>                                                                                                                                   | <b>406</b> |
| <b>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>                                                                                                               | <b>407</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

Основными задачами органов внутренних дел МВД России являются охрана общественного порядка и борьба с преступностью. При выполнении этих задач сотрудникам милиции зачастую приходится осуществлять пресечение преступлений, административных правонарушений и задерживать лиц, их совершивших, в том числе с применением физической силы и боевых приемов борьбы.

Министерство внутренних дел Российской Федерации в настоящее время принимает необходимые меры, направленные на повышение эффективности обучения в системе служебно-боевой подготовки, улучшение качества учебного процесса в образовательных учреждениях МВД России.

В результате повысился уровень огневой и физической подготовленности рядового и начальствующего состава подразделений органов внутренних дел (ОВД), курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. Так, по сравнению с 2006 г. почти в два раза уменьшилось число погибших сотрудников при задержании вооруженных преступников, на 39% снизились утраты оружия при нападениях на сотрудников с целью его завладения.<sup>1</sup>

Вместе с тем результаты инспекторских проверок МВД, ГУВД, УВД по субъектам Российской Федерации, УВДТ, образовательных учреждений МВД России свидетельствуют о слабой физической подготовленности сотрудников, а также об их низком уровне владения боевыми приемами борьбы.

Некоторые сотрудники органов внутренних дел не имеют устойчивых навыков силового пресечения противоправных действий и не могут эффективно применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, неумело действуют в экстремальных ситуациях. Сотрудники органов внутренних дел при задержании правонарушителей нередко проявляют беспомощность, оказываются неспособными противостоять преступникам и уступают им в единоборствах.

---

<sup>1</sup> Амельчаков, И. Совершенствование системы профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации / И.Амельчаков // Профессионал. – 2007. – №6.

Департамент кадрового обеспечения МВД России обеспечен созданным положением и принимает комплекс мер, направленных на повышение уровня боевой подготовленности сотрудников ОВД.

Одним из направлений данной деятельности является разработка Учебно-методического комплекса дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России. В связи с этим подготовка учебного пособия, рассматривающего вопросы организации и методики проведения занятий по боевым приемам борьбы, является актуальным.

Новизна учебного пособия заключается в том, что в нем на основе положений теории и методики физического воспитания рассматриваются вопросы организации и методики проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России. Пособие впервые структурно отображает содержание раздела «Боевые приемы борьбы» Примерной программы учебной дисциплины «Физическая подготовка», утвержденной 12 марта 2007 г. начальником ДКО МВД России.

Пособие состоит из двух разделов. В оглавлении подробно представлена рубрикация глав каждого раздела, что позволяет оперативно найти в учебном пособии интересующую информацию.

В первом разделе «Теоретико-методические основы обучения боевым приемам борьбы» изложены вопросы теории и методики физической подготовки. В разделе показаны средства, методы, принципы обучения, которые применяются в образовательных учреждениях МВД России при обучении курсантов и слушателей двигательным действиям прикладного характера.

Второй раздел: «Боевые приемы борьбы». В разделе наглядно, за счет большого количества иллюстраций, представлены боевые приемы борьбы, предлагаемые к обучению в образовательных учреждениях МВД России Примерной программой по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Все иллюстрации сопровождаются текстом. В конце каждой главы второго раздела даны условно-целевые задания, что позволяет, выполняя эти задания, совершенствовать как боевые приемы борьбы, так и отрабатывать последовательность дей-

ствий в тех или иных ситуациях, встречающихся в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

В работе большое внимание уделяется действиям с палкой резиновой, наружному осмотру правонарушителей, надеванию наручников. Техника ударов руками и ногами, защиты от ударов, бросков, защиты от угрозы оружием на близком расстоянии рассматривается детально и подробно.

При дефиците учебной литературы по физической подготовке для образовательных учреждений МВД России при подготовке пособия использовались научные, учебно-методические труды ведущих отечественных теоретиков Л.П. Матвеева, М.М. Богена и др., научных работников и опытных специалистов МВД России.

Учебное пособие предназначено для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, преподавателей физической подготовки, а также для специалистов, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки с личным составом органов внутренних дел.

# РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

## Глава 1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Для достижения цели и решения задач физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России применяются следующие группы средств:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Основным средством физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет преподавателям по физической подготовке эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи учебных занятий.

**Физические упражнения** – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Слово *физическое* отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово *упражнение* обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного повторения.

Среди физических упражнений в качестве средств физической подготовки выделяют:

- скоростные упражнения, характеризующиеся быстротой движений и перемещений в пространстве (спринтерский бег на дистанциях до 60 м, уклоны от ударов, ответная двигательная реакция человека на внешние раздражители и т.п.);

– силовые упражнения, характеризующиеся перемещением предметов различной массы в пространстве или оказанием сопротивления внешнему воздействию (переноска тяжестей или пострадавших людей, сдерживание толпы, подъем штанги, подтягивания в висе и т.п.);

– скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся проявлением силы в короткий промежуток времени, то есть быстротой и мощностью усилий (прыжки, метания предметов, удары рукой или ногой, броски при борьбе и т.п.);

– упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и т.п.);

– упражнения, требующие проявления координационных способностей (акробатика, гимнастика на снарядах, комбинации приемов, преодоление отдельных препятствий и т.п.);

– упражнения, требующие единовременного комплексного проявления различных физических качеств в условиях переменного режима деятельности (борьба, рукопашный бой, бокс, спортивные и подвижные игры, преодоление различных полос препятствий и т.п.).

Помимо представленной классификации физические упражнения разделяются по признаку специфичности следующим образом:

– общеподготовительные упражнения (упражнения из различных видов спорта, применяемые для активного отдыха, для решения вспомогательных задач и т.п.);

– специально-подготовительные упражнения (упражнения, частично совпадающие по структуре с приемами, например, борьбы или рукопашного боя). Среди этих упражнений различают *подводящие* упражнения, направленные преимущественно на освоение формы движений или техники конкретного приема, и *развивающие*, направленные преимущественно на развитие необходимых физических качеств;

– служебно-прикладные упражнения (упражнения, соответствующие профессиональным действиям сотрудников органов внутренних дел). К ним относятся боевые приемы борьбы, способы преодоления естественных и искусственных препятствий.

Эффект от физических упражнений определяется целым рядом дополнительных условий: контингентом занимающихся,



уровнем их физического развития и состоянием здоровья, интенсивностью и объемом задаваемой нагрузки и других. Иначе говоря, рациональное использование физических упражнений во многом зависит от квалифицированного педагогического руководства занятиями, соблюдения принципов физической подготовки.

При обучении боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел, курсантов, слушателей образовательных учреждений МВД России применяются физические упражнения, по своей форме схожие с действиями, встречающимися в практике служебной деятельности. Так, для задержания правонарушителя сотрудники органов внутренних дел используют боевые приемы борьбы: захваты, различные удары руками и ногами, броски с последующим удержанием или проведением болевого приема (загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, наружу). Многократное выполнение этих приемов на занятиях по физической подготовке позволяет оказывать целенаправленное воздействие на формирование физической и психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к единоборству с правонарушителем.

Многократное выполнение физических упражнений формирует двигательный динамический стереотип – прочно закрепленную и вместе с тем пластичную систему нервно-регуляторных процессов, которая формируется в центральной нервной системе по закономерностям условно-рефлекторных связей. Кроме того, одновременно с обучением боевым приемам борьбы происходит и развитие физических качеств сотрудника органов внутренних дел: силы, быстроты, выносливости, ловкости – качественных проявлений двигательной деятельности. Оба этих процесса должны сопутствовать друг другу. Взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств можно рассматривать как единство формы и содержания двигательного действия. Успешное выполнение боевых приемов борьбы невозможно без определенного уровня развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

При этом физические упражнения как процесс повторения могут быть организованы в виде многократного выполнения одного двигательного действия (кувырок вперед, удар рукой и т.д.) или в форме двигательной деятельности, включаю-

щей различные действия (бросок задней подножкой с переходом на удержание, комбинация ударов руками, ногами и др.).

Например, при изучении броска через бедро курсанты образовательных учреждений МВД России учатся выполнять захват рукава и одежды на спине или пояса сзади, рывок руками на себя вверх, поворот с подседом на двух ногах, подбив ягодицами вверх и сбрасывание противника за счет рывка влево вниз. Затем курсанты, многократно повторив отдельные элементы, соединяют части боевого приема борьбы в единое целое, учатся выполнять бросок через бедро в целом. Чтобы выполнение броска имело служебно-прикладную направленность, курсантов образовательных учреждений МВД России обучают выполнять данный прием до логического завершения (задержания). Выглядит это так: *захват→бросок→завершающий удар→переход на загиб руки за спину (задержание, если есть наручники, их следует надеть на задержанного)→подъем в стойку, сопровождение*. При многократном повторении этих двигательных действий они становятся физическими упражнениями, так как при их выполнении решаются педагогические задачи (формируются навыки выполнения боевых приемов борьбы, развиваются физические качества).

Физические упражнения выполняются определенным способом, который называется *техникой*. В ней условно можно выделить основу, главное звено и детали. Основы техники и главное звено упражнения едины, а детали могут быть различными в своем проявлении, поскольку зависят от индивидуальных особенностей развития человека.

На этапе обучения новому боевому приему борьбы курсанты (слушатели) образовательных учреждений МВД России овладевают основами техники. При многократном повторении приема у обучаемых формируются наиболее эффективные способы выполнения приема в целом и отдельных его элементов в соответствии с особенностью их индивидуального развития, что придает технике выполнения специфическую окраску. Техника боевого приема борьбы в процессе обучения постоянно совершенствуется и определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями: динамикой двигательного акта, амплитудой, скоростью и силой, темпом и ритмом движения.

Курсанты вузов МВД России 1–2 курсов изучают основы служебно-специализированной физической подготовки, то есть учатся выполнять базовые (основные) варианты боевых приемов борьбы. На 3, 4, 5 курсах ранее изученные двигательные действия совершенствуются, курсанты (слушатели) обучаются применению боевых приемов борьбы в различных ситуациях служебно-боевой деятельности.

В процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России **оздоровительные силы природы** используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм курсантов и слушателей. Проведение практических занятий (в том числе и по обучению боевым приемам борьбы) в лесу, на берегу водоема способствует активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма обучаемых (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления после физической нагрузки. Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является их систематическое и комплексное применение в сочетании с физическими упражнениями.

К **гигиеническим факторам**, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм обучаемых, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена, соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна, соответствие внешних условий занятий физическими упражнениями (чистота помещений, вентиляция, освещение, состояние спортивного инвентаря и др.) санитарно-гигиеническим требованиям.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями, в том числе и боевыми приемами борьбы.

## **Глава 2. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

Действенность рассмотренных выше средств физической подготовки напрямую зависит от метода (способа) их применения.

**Методами обучения** принято называть пути и способы взаимосвязанной деятельности обучающихся и обучаемых, направленные на решение учебных задач.

При обучении курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России боевым приемам борьбы применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К **специфическим методам** физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный методы).

**Общепедагогические методы** включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физической подготовки.

### **2.1. Специфические методы**

**Специфические методы** физической подготовки связаны с практическим выполнением упражнений и определяются особенностями регулирования задаваемой нагрузки и отдыха, а также рациональным подходом к освоению двигательных действий.

Способы общей регламентации использования средств физической подготовки и дозирования нагрузки находят свое выражение в методах строго регламентированного упражнения, а также в игровом и соревновательном методах.

Сущность *ì áò î ä î ä ñ ò ð î ä ñ ð ä ä è à ì á í ò è ð î ä à ì í î ä ñ ó í-ð ä ä è í ä í è ü* заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

1) осуществлять двигательную деятельность курсантов и слушателей по твердо предписанной программе (по подбору боевых приемов борьбы, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния обучаемых и решаемых задач;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества курсантов и слушателей;

5) эффективно осваивать технику боевых приемов борьбы и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1) методы обучения двигательным действиям;

2) методы воспитания физических качеств.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

1) метод целостно-конструктивного упражнения (метод разучивания в целом);

2) расчлененно-конструктивный метод (метод разучивания по частям);

3) метод сопряженного воздействия.

*Метод разучивания в целом*, как правило, применяется на заключительном этапе обучения двигательным действиям или на любом этапе обучения при изучении сравнительно простого упражнения (выполнение захвата, поворот прыжком и т.п.).

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (боевого приема борьбы) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении боевых приемов борьбы или комбинаций приемов со сложной структурой его применение

нежелательно. В этом случае предпочтение отдается методу разучивания по частям.

*Метод разучивания по частям* используется на начальных этапах обучения. Он предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод разучивания по частям позволяет: а) облегчить процесс усвоения двигательного действия; б) сделать процесс обучения более адекватным способностям обучаемых; в) разнообразить подводящие упражнения; г) повысить эмоциональный фон занятия; д) решить задачу обогащения двигательного опыта.

Недостаток метода разучивания по частям заключается в том, что изолированно расчлененные элементы не всегда легко удастся объединить в целостное двигательное действие.

*Метод сопряженного воздействия* используется в процессе совершенствования разученных боевых приемов борьбы для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, курсант на учебном занятии выполняет бросок через бедро более тяжелого, чем он сам, противника. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движений, так и развитие физического качества «сила».

При применении метода сопряженного воздействия необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

*Методы воспитания физических качеств.* Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Методы этой группы подразделяют на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками. Рассмотрение данной группы методов не входит в задачу данного пособия.

В *игровой и соревновательный* методы.

Сущность *игрового метода* заключается в том, что двигательная деятельность обучаемых организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Игровой метод используется для совершенствования двигательных умений и навыков и позволяет повысить общую физическую подготовленность курсантов и слушателей. В образовательных учреждениях МВД России на учебных занятиях по физической подготовке при обучении боевым приемам борьбы игровой метод применяется в виде эстафет с элементами единоборств, ролевых игр (курсанты поочередно исполняют роль сотрудника ОВД при совершенствовании навыков обыска задержанного и др.).

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Наиболее характерными признаками *соревновательного метода* можно назвать следующие: соперничество в том или ином двигательном действии в соответствии с заранее установленными правилами; максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокое спортивное достижение; ограничение возможности в управлении обучаемыми, в регулировании их нагрузки. Примером применения соревновательного метода являются: учебно-тренировочные поединки по правилам самбо, дзюдо; участие в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта (рукопашному бою, самбо, кикбоксингу).

## 2.2. Общепедагогические методы

При обучении курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России боевым приемам борьбы преподаватели физической подготовки применяют и **общепедагогические методы**.

Их применение зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовленности курсантов, особенностей личности и подготовки преподавателя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

## ***Ñěĩãĩĩ ũá ì àòĩũũ***

1. *Дидактический рассказ.* Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности.

2. *Описание.* Это способ создания у обучаемых представления о действии. При помощи описания обучаемым сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать.

3. *Объяснение.* В физической подготовке объяснение применяется в целях ознакомления обучаемых с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется специальная терминология, характерная для данного раздела программы. Применение терминов делает объяснение более кратким.

4. *Комментарии и замечания.* Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному обучаемому.

5. *Распоряжения, команды, указания* – основные средства оперативного управления деятельностью обучаемых на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжение дают для выполнения какого-либо действия («выполнить захват», «встать в боевую стойку» и т.д.).

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.).

Словесные методы наиболее часто используют в лаконичном виде и в сочетании с наглядными методами, чему способствуют специальная терминология и название этих дейст-



вий. Именно поэтому от обучаемых следует добиваться знания названий всех осваиваемых боевых приемов борьбы.

### ***І àäÿäí ûá ì àò íäû***

*Наглядные методы*, используемые в физической подготовке, во многом определяют эффективность практических занятий и результативность обучения прикладным навыкам.

В физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности (показ упражнения преподавателем или по его заданию одним из обучаемых);
- метод опосредованной наглядности (демонстрация учебных DVD или видеофильмов, кинограмм двигательных действий, плакатов, схем и др.);
- методы направленного прочувствования двигательного действия.

Рассмотрим основные особенности этих методов.

*Метод непосредственной наглядности.* Предназначен для создания у обучаемых правильного представления о технике выполнения боевого приема борьбы. Непосредственный показ (демонстрация) приема преподавателем или одним из курсантов (слушателем) всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и обучаемыми, плоскость основных движений (например, стоя к обучаемым боком, легче показать технику прямого удара ногой, броска через бедро и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру боевого приема борьбы.

*Методы опосредованной наглядности.* Создают дополнительные возможности для восприятия обучаемыми боевых приемов борьбы с помощью предметного изображения. К ним относится демонстрация наглядных пособий, учебных видеофильмов. Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание курсантов и слушателей на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Демонстрируемое в учебном видеофильме движение можно остановить в любой

фазе, замедлить скорость воспроизведения и прокомментировать, а также многократно повторить.

*Методы наглядного прочувствования двигательного действия* направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: направленная помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки курсанта при обучении его прямому удару рукой); выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты выполнения боевого приема борьбы (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением прямого удара правой рукой).

Многообразие методов физической подготовки ориентирует преподавателей физической подготовки на их умелое использование в учебном процессе с учетом уровня физической подготовленности, возрастных, половых и других особенностей контингента обучающихся, а также условий проведения занятий.

Средства и методы физической подготовки становятся ценным элементом процесса обучения в том случае, если они используются в тесной связи с остальными компонентами этого процесса. Подбор средств и методов зависит не только от учебно-материальной оснащенности образовательного учреждения МВД России, но и от поставленных целей и задач занятий, уровня подготовленности обучаемых, характерных особенностей содержания отдельных тем физической подготовки.

Средства и методы сами по себе не могут быть ни хорошими, ни плохими, поскольку каждое средство или метод ориентированы на решение определенного круга учебных задач. В связи с этим необходимы оценка возможностей каждого средства и метода, знание их сильных и слабых сторон и выбор на этой основе наиболее эффективных сочетаний.

Среди всех зависимостей, которые определяют построение и выбор средств и методов обучения, на первом месте находится их соответствие целям физической подготовки. В практической деятельности преподаватель, выбирая средства и методы обучения, обычно руководствуется этими целями и содержанием изучаемой темы физической подготовки. Далее он соотносит средства и методы обучения с конкретной педагогической задачей, анализирует учебную ситуацию, опреде-

ляет уровень физического развития сотрудников и уровень сформированности у них служебно-прикладных умений и навыков.

Педагогическое мастерство приходит только к тому руководителю занятий, который ищет и находит оптимальное соответствие средств и методов обучения закономерностям физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

## Глава 3. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Общее определение **принципа** трактуется в Словаре русского языка как «основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки и т.п.»<sup>1</sup>. В системе образования и воспитания под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установку». Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации.

В системе образования и воспитания имеют место **обще-педагогические принципы**, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). В физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России они преломляются в **общеметодические принципы**, которые содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов, в практике физической подготовки обучаемых вузов МВД России используются **специфические принципы**, очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания.

### 3.1. Общеметодические принципы

**Îáùáì áòîäë÷áñëëá îðëíõëíû** — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Систематическое воздействие физическими упражнениями на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий. Они отражают основные и общие положения, а также рекомендации, сделанные из сопоставления данных ряда наук, изучающих разные стороны процесса физического воспитания.

Назначение принципа *сознательности и активности* в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России состоит в том, чтобы сформировать

---

<sup>1</sup> Словарь русского языка : в 4 т. – М.: Русский язык, 1987. – Т.3.

ровать у обучаемых глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к изучению программного материала учебной дисциплины «Физическая подготовка», а также побуждать их к оптимальной активности.

Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению курсантов и слушателей знаниями, пониманию техники выполнения боевых приемов борьбы, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физической подготовки.

В процессе физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России прежде всего должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Тогда у обучаемых будут созданы достаточно сильные и устойчивые стимулы, побуждающие их на протяжении всего периода обучения уделять время для занятий и мобилизовать для них свою энергию. От преподавателя физической подготовки во многом зависит создание веских мотивов и высоких целей, стимулирующих устойчивый и здоровый интерес его обучаемых к физической подготовке.

Для успеха физического воспитания важна также сознательная деятельность занимающихся в процессе решения каждой задачи, поставленной преподавателем. При постановке каждого конкретного требования надо по возможности доводить до сознания занимающихся его значение.

Из данного принципа вытекают следующие требования.

1. Постановка цели и задач занятия и осознание их обучаемыми.

2. Сознательное изучение и освоение двигательных действий (в частности, боевых приемов борьбы) в педагогическом процессе.

3. Осознание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков выполнения боевых приемов борьбы в служебно-боевой деятельности.

4. Воспитание инициативы, самостоятельности и творческого активного отношения к процессу физического совершенствования.

Повышению сознательности и активности способствует применение преподавателем специальных методических приемов: контроль и оценка действий занимающихся, направление их внимания на анализ выполнения боевых приемов борьбы,

обучение их самоконтролю за действиями посредством мышечных ощущений, иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий, использование зрительных и слуховых ориентиров в обучении приемам, мысленного воспроизведения разучиваемых движений (идеомоторная тренировка), беседа по разбору техники.

*Принцип наглядности* обязывает строить процесс физической подготовки в образовательных учреждениях с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Практическая наглядность в процессе физической подготовки осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

Зрительная наглядность (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов и др.) содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Роль зрительной наглядности исключительно важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями.

Звуковая наглядность (в виде различных звуковых сигналов) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных актов. Она существенно дополняет зрительную наглядность, разделяя с ней ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

Следует отметить, что восприятие через зрительную систему идет на трех уровнях: ощущение, восприятие и представление, а через слуховую систему — только на уровне представления. Человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме, и 25% — в зрительной. Если же оба эти способа передачи информации используются одновременно, он может воспринять до 65% содержания этой информации.

Двигательная наглядность является наиболее специфичной для физического воспитания. Ее значение исключительно велико, особенно при освоении сложнейших движений, когда ведущим методом являются направляющая помощь и «проведение по движению».

Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных.

*Принцип доступности и индивидуализации* в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физической подготовки возможностям занимающихся.

При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной физической нагрузки и определена мера доступности заданий.

В образовательных учреждениях МВД России назначение принципа доступности и индивидуализации заключается в следующем:

1) обеспечить для каждого обучаемого наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;

2) исключить негативные, вредные последствия для организма курсанта (слушателя) от чрезмерных, непосильных физических нагрузок, требований, заданий.

Критериями для определения доступных нагрузок и заданий являются:

1) объективные показатели:

– показатели здоровья (артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограммы и др.);

– показатели тренированности (динамика роста физических качеств и технической подготовленности, МПК – максимальное потребление кислорода, ЖЕЛ – жизненная емкость легких и др.).

2) субъективные показатели (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и др.).

Общие и индивидуальные особенности обучаемых постоянно изменяются. Изменяется физиологическое и психическое состояние на протяжении одного занятия и, следовательно, степень доступности того или иного задания и требования. В ходе процесса физической подготовки за период обучения

изменяются особенности и возможности курсантов и слушателей. В связи с этим постоянно должна пересматриваться доступность средств и методов обучения и воспитания, а также должны приниматься во внимание особенности самих задач, средств и методов физического воспитания.

Таким образом, задача реализации принципа доступности и индивидуализации ставит преподавателя физической подготовки перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

### **3.2. Специфические принципы**

*Принцип непрерывности процесса физической подготовки.* Сущность принципа непрерывности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России раскрывается в следующих основных положениях.

1. Первое положение принципа непрерывности предполагает, что процесс физической подготовки является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям (боевым приемам борьбы) и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физической подготовки определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач физической подготовки.

Закономерности воспитания силы, быстроты, выносливости и других физических качеств также требуют строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении повышенных требований к его



функциям. Для этого используются физические нагрузки более высокие, чем те, к которым организм привык.

При построении учебного процесса в образовательных учреждениях МВД России определение последовательности обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств должно основываться на знаниях и учете положительного и отрицательного «переноса» навыков и физических качеств.

2. Второе положение принципа непрерывности обязывает преподавателей физической подготовки при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям (боевым приемам борьбы) и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция этих эффектов. Степень кумуляции эффекта занятий будет зависеть от продолжительности интервалов времени, разделяющих каждое отдельное занятие. Следовательно, перерыв между занятиями должен быть оптимальным. В практике хорошо известны малая эффективность обучения движениям и воспитание физических качеств при длительных интервалах между занятиями.

*Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.* Очевидно, что эффективной может быть лишь такая система, которая обеспечивает постоянную взаимосвязь между отдельными занятиями.

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физической подготовки является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Мало того, учитывая гетерохронность (разновременность) восстановления различных сторон оперативной работоспособности, можно так построить систему занятий недельного цикла или одного дня, чтобы не было никаких отрицательных последствий и достигался положительный эффект.

Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном ин-

тервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация – возможность организма вернуться к прежнему уровню. При более коротких интервалах отдыха работоспособность организма не успевает восстановиться. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма в результате истощения ресурсов. Вначале это будет происходить в физиологических пределах, а затем может привести к перетренированности и более глубоким патологическим явлениям. Наилучшим оптимальным интервалом отдыха будет такой промежуток времени между нагрузками, который потребуются для появления фазы сверхвосстановления (суперкомпенсации). При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда обстоятельств в определенные моменты бывают полезными и ординарные и укороченные «жесткие» интервалы.

Таким образом, специфическим для реализации принципа системного чередования нагрузки и отдыха в физической подготовке является построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом «следовых» явлений. Этим определяются такие методические пути реализации принципа, как:

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

*Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок.* Принцип постепенности предусматривает необходимость наращивания величины нагрузки на организм обучаемых на основе последовательной реализации усложняющихся двигательных заданий, планомерного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма.

Постепенность увеличения нагрузок является гарантом развития тренированности.

Вместе с тем на протяжении многолетнего процесса физической подготовки развивающий режим может многократно сменяться режимом поддержания физических кондиций с учетом возрастных изменений, биоклиматических и социальных условий. Чередование развивающего и поддерживающего режимов тренировки может иметь место и в рамках годичного цикла физической подготовки.

Постепенность усложнения развивающе-тренирующих воздействий отражается в динамике физических нагрузок. При этом необходимо учитывать величину и характер нагрузки, которую обучаемый получает непосредственно в процессе трудовой деятельности. Постепенность может проявляться и в регулярной смене самого состава упражнений и условий их выполнения. Периодическое изменение параметров нагрузки приводит к появлению волнообразности в их динамике.

*Принцип волнообразности динамики нагрузок.* Волнообразность динамики объемов и интенсивности тренировочных нагрузок – характерная черта процесса физической подготовки.

После периода наращивания нагрузки следует период ее снижения. Эта закономерность связана с особенностями адаптации организма человека к любым физическим воздействиям. Прирост работоспособности возможен лишь после применения достаточно длительной серии физических нагрузок и является результатом кумуляции их отставленных тренировочных эффектов. Этот процесс характеризуется напряжением функциональных систем организма, обеспечивающих двигательную активность. Но непрерывно и длительно находиться в таком состоянии организм не может, так как это приводит к его перенапряжению и адаптационному срыву. Поэтому необходимо периодически уменьшать нагрузку, снижая ее объем и интенсивность, меняя направленность. Выполнение данных требований и приводит к появлению волнообразности в динамике тренировочных нагрузок.

В построении процесса физической подготовки применяются различные варианты динамики нагрузок, в зависимости от потребностей профессиональной деятельности, содержания конкретных разделов подготовки, уровня тренированности курсантов и слушателей и условий занятий. Физические нагрузки при этом имеют, как правило, комплексную направленность, но при большой сложности задач по формированию профессионально-прикладных двигательных навыков или при необходимости избирательного воздействия на развитие профессионально-важных физических качеств и связанных с ними способностей применяются однонаправленные учебно-тренировочные занятия.

*Принцип цикличности построения процесса физической подготовки.* Процесс физической подготовки – это замкнутый

круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы. В соответствии с этим различают три вида циклов: недельные (микроциклы), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха; месячные (мезоциклы), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств; годовые (макроциклы), в которых разворачивается процесс физической подготовки на протяжении долговременных стадий.

Данный принцип нацеливает преподавателей физической подготовки осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов, а также с учетом прогрессирования кумуляции эффекта занятий, общего хода физического воспитания и поступательного развития общей и специальной подготовленности курсантов и слушателей.

*Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.* Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физической подготовки в соответствии с возрастом человека. Необходимо отметить, что в образовательных учреждениях МВД России все обучаемые относятся к первой медико-возрастной группе, а большинство из них – к юношескому возрасту.

Юношеский возраст раскрывает благоприятные возможности для полной реализации функциональных возможностей организма. Для многих направленность физического воспитания в этом возрасте выступает в форме пролонгированной общей физической подготовки. Для юношества характерны активное занятие спортом и достижение на этой основе высоких спортивных результатов, что, безусловно, должны учитывать в своей деятельности преподаватели физической подготовки.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физической подготовки и сделать почти бесполезным большой труд преподавателя и его учеников.

## **Глава 4. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

### **4.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в образовательных учреждениях МВД России**

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон – физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» (Л.П. Матвеев, 1983).

Все это в полной мере относится и к физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. На занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И, наконец, курсантов и слушателей обучают технике двигательных действий, необходимых им для задержания правонарушителей, то есть боевым приемам борьбы.

Овладение техникой какого-либо двигательного действия (приема) начинается с умения его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие (прием) возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия (приема) при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.

Под **двигательным умением** понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия (боевого приема борьбы), в других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия (приема) при многократном его повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением.

**Двигательный навык** – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

- 1) двигательной одаренности (врожденных способностей) и двигательного опыта обучаемых;
- 2) координационной сложности двигательного действия (боевого приема борьбы);

- 3) профессионального мастерства преподавателя;
- 4) уровня мотивации, сознательности, активности обучаемых и др.

#### **4.2. Последовательность обучения боевым приемам борьбы**

В процессе обучения отдельному приему или действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся: ознакомление, разучивание, совершенствование (тренировка).

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

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

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучаемым осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику его выполнения.

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

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

Показ может проводиться не только руководителем занятия, но и наиболее подготовленным курсантом (слушателем). Этот метод демонстрации, как правило, применяется в том случае, когда необходимо сосредоточить внимание обучаемых

на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных приемов. Для правильного восприятия показываемого приема существенное значение имеет ракурс, под которым обучаемые видят демонстрацию этого приема.

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

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, структуры и сложности приема разучивание осуществляется методом целостно-конструктивного упражнения (методом разучивания в целом), расчлененно-конструктивным методом (методом разучивания по частям), методом сопряженного воздействия.

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

Особенность метода разучивания по частям состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой – постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения руководителем занятий.

Разучивание приема по разделениям (частям) проводится по следующей схеме. Вначале объясняется, что делать на тот или иной счет, а затем подается команда «Делай – РАЗ» и т.д. Например: «На счет "РАЗ" с шагом вперед захватить руками ноги противника сзади ниже колен; на счет "ДВА" рвануть ноги на себя, толкнуть плечом под ягодицы и, удерживая ноги, бросить противника на землю; на счет "ТРИ" обозначить удар ногой в болевую точку». По разделениям прием выполняется несколько раз.



При последующих выполнениях приема предварительные команды могут не отдаваться, а подаются лишь команды «Делай – РАЗ», «Делай – ДВА» и т.д.

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

*Совершенствование техники приема* – это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигаются качественное (автоматизированное) овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

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

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

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

- путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений;

– в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями.

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения.

Таким образом, заключительный этап тренировки характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов с развитием высокого уровня физических, волевых и специальных качеств обучающихся.

## **Глава 5. ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ**

### **5.1. Формы занятий по боевым приемам борьбы**

В образовательных учреждениях МВД России основной формой занятий при обучении боевым приемам борьбы являются плановые практические занятия по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Дополнительными формами являются: учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и группах спортивного совершенствования по самбо, рукопашному бою, дзюдо, боксу, кикбоксингу и т.д.; занятия физическими упражнениями во время, отведенное для самостоятельной подготовки, и во внеучебное время. Курсанты и слушатели образовательных учреждений МВД России на этих занятиях совершенствуют технику ударов, защиты от ударов, приемы борьбы в стойке и лежа, приемы задержания и сопровождения правонарушителей.

Учебные занятия по обучению боевым приемам борьбы с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых педагогических задач: вводные занятия, занятия изучения нового материала, занятия совершенствования, смешанные (комплексные) занятия, контрольные (зачетные) занятия.

Вводные занятия проводятся в начале учебного года. На этих занятиях преподаватель физической подготовки знакомит курсантов и слушателей образовательного учреждения МВД России с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, тематическим планом учебной дисциплины, зачетными требованиями и контрольными нормативами.

Занятия по изучению нового материала. Их основная задача – ознакомление курсантов (слушателей) с необходимыми для изучения боевыми приемами борьбы и их первоначальное освоение.

Занятия по совершенствованию применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала. Курсанты (слушатели) образовательных учреждений МВД России на

этих учебных занятиях совершенствуют ранее изученные боевые приемы борьбы и комбинации приемов.

На старших курсах в образовательных учреждениях МВД России занятия, задачей которых является совершенствование двигательных действий (служебно-прикладных двигательных умений и навыков), следует строить по типу смешанных (комплексных), включая в них упражнения из различных разделов и тем по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Это позволит в рамках учебной нагрузки (не увеличивая ее) совершенствовать боевые приемы борьбы, часто применяемые в практической деятельности. Комплексные занятия целесообразно использовать после того как у курсантов и слушателей сформированы служебно-прикладные двигательные умения и навыки (боевые приемы борьбы, навыки преодоления препятствий).

Контрольные занятия направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России, проверку усвоения ими боевых приемов борьбы.

Одной из форм совершенствования служебно-прикладных двигательных навыков, применяемых в образовательных учреждениях МВД России, являются учения. На учениях применяется метод моделирования, при котором курсанты (слушатели) учатся применять боевые приемы борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и группах спортивного совершенствования организуются с целью повышения уровня служебно-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей. Занятия проводятся тренером-преподавателем во второй половине дня на основании расписания, утвержденного начальником образовательного учреждения.

Индивидуальные (дополнительные) учебные занятия под руководством преподавателя проводятся с курсантами (слушателями), имеющими низкий уровень владения боевыми приемами борьбы. Индивидуальные занятия (консультации) организуются согласно дополнительному расписанию, в свободное от учебных занятий время, утверждаются начальником кафедры физической подготовки. Консультации проводит дежурный преподаватель кафедры физической подготовки.

Самостоятельные занятия боевыми приемами борьбы призваны совершенствовать общую и специальную физическую подготовку, повышать спортивное мастерство.

## **5.2. Способы организации курсантов и слушателей на занятиях по боевым приемам борьбы**

Способами организации курсантов и слушателей на занятиях по обучению боевым приемам борьбы являются: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный и круговой.

Наиболее широко при обучении прикладным навыкам и боевым приемам борьбы применяется фронтальный способ, предполагающий одновременное выполнение упражнения всеми курсантами (слушателями).

*Фронтальный способ* характеризуется выполнением всем составом взвода (учебной группы) одного и того же задания независимо от форм построения обучаемых (колонна, шеренги, круг). Этот способ широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако преподавателям необходимо стремиться как можно больше использовать фронтальный способ и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность занятия, что очень существенно.

*Поточный способ* организации занимающихся предполагает поочередное выполнение боевого приема борьбы одним или несколькими обучаемыми друг за другом. При данном способе используется, как правило, построение в колонну по одному (по два или четыре) человека.

Поточный способ позволяет обеспечить дифференцированный подход к обучению, поскольку выполнение боевых приемов борьбы 1–4 курсантами или слушателями дает возможность оценить действия каждого и указать на имеющиеся ошибки в выполнении того или иного приема.

*Групповой способ* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных условно-целевых заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания условно-целевых заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям). Применение данного способа требует специальной подготовки помощ-

ников преподавателя из числа наиболее подготовленных курсантов (слушателей) и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего занятия.

*Индивидуальный способ* заключается в том, что обучаемым предлагаются индивидуальные задания по выполнению боевых приемов борьбы, которые выполняются ими самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава взвода своей подготовленностью, особенностями и способностями, а иногда состоянием здоровья.

*Круговой способ* предусматривает последовательное выполнение обучаемыми серии заданий (боевых приемов борьбы) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки.

На примере обучения боевым приемам борьбы: в круг включается 4-8 приемов самозащиты, различных способов задержания правонарушителя. На каждом учебном месте выполняется прием или действие, взятых из тем раздела «Боевые приемы борьбы». Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Кроме того, круговой способ организации обучаемых можно использовать для развития физических качеств и совершенствования навыков единоборства. Например: первое учебное место – борьба в стойке по правилам самбо; второе – учебно-тренировочный поединок по правилам бокса (кикбоксинга); третье – борьба в партере; четвертое учебное место – учебно-тренировочный поединок с применением техники ударов, бросков, борьбы в партере.

Таким образом, выбор того или иного способа организации обучающихся во многом зависит от конкретных задач занятия, подготовленности курсантов и слушателей, а также от педагогического мастерства преподавателей, проводящих занятия.

### **5.3. Структура практических занятий по боевым приемам борьбы**

Педагогическое построение занятия по боевым приемам борьбы определяет физиологическая закономерность, связан-

ная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Такое разделение является относительным, так как каждое занятие по боевым приемам борьбы представляет собой целостное педагогическое мероприятие. Важно, чтобы подготовительная и заключительная части способствовали решению задач основной части занятия.

Подготовительная часть занятия предназначена для начальной организации занимающихся, создания рабочей обстановки, сообщения цели и задач занятия, подготовки организма обучаемых к выполнению задач основной части и состоит из общей и специальной разминки.

Общая разминка включает в себя упражнения на месте и в движении, без партнера или с партнером (строевые упражнения, упражнения на внимание, ходьбу, бег, прыжки, вращения, различные общеразвивающие упражнения, в том числе с отягощениями).

Специальная разминка способствует развитию координации движений, подготавливает основу для изучения и совершенствования техники боевых приемов борьбы и других прикладных навыков, включает в себя упражнения для укрепления мышц шеи, акробатические упражнения, приемы самоотраховки при падениях, отработку элементов различных технических действий в парах.

По мере улучшения физической подготовленности обучаемых время на общую часть разминки уменьшается, а на специальную – увеличивается. Это позволяет параллельно с развитием необходимых физических качеств отрабатывать элементы техники, решать несложные тактические задачи, экономя тем самым время основной части занятия.

Объективным критерием достаточности разминки могут служить интенсивность потоотделения и частота сердечных сокращений 130–150 уд/мин, причем через одну–две минуты отдыха частота сердечных сокращений должна возвращаться к величине, близкой к исходному уровню в состоянии покоя (60–80 уд/мин).

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части занятия по боевым приемам борьбы следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности курсантов или слушателей. В комплекс следует включать доступные обучаемым упражнения для всех групп мышц.

Как правило, упражнения выполняются на счет 2, 4 и 8: а) после предварительного показа и объяснения преподавателя; б) одновременно с показом и объяснением преподавателя; в) только по показу; г) только по объяснению. Число упражнений в комплексе обычно не превышает 8–10.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания курсантов и слушателей и повышения их эмоционального состояния рекомендуется использовать: 1) хлопки руками; 2) выполнение упражнений с закрытыми глазами; 3) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5–7; 4) выполнение упражнений в различном темпе; 5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения; 6) выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

При выполнении упражнений рекомендуется ставить перед курсантами конкретное задание. Например, во время наклона вперед коснуться пола всей ладонью или при выполнении поворота туловища направо из стойки ноги врозь правой рукой коснуться левой пятки, и наоборот.

Для повышения интереса обучаемых к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части занятия рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

1. Раздельный способ характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе курсанты или слушатели точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.

2. Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

3. Выполнение упражнений в парах.



4. Выполнение упражнений с предметами (гимнастическими палками (или ПР-73), скакалками, набивными мячами, гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т.д.).

5. Выполнение упражнений в движении.

Для успешного решения задач подготовительной части занятия преподавателю необходимо:

- правильно выбирать место для показа упражнений;
- в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
- кратко и точно называть показываемые упражнения;
- правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
- помогать обучаемым показом упражнений в зеркальном отображении, осуществлять подсказки и подсчеты;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные обучаемыми.

При проведении подготовительной части занятия преподавателю необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из разных исходных положений (различных стоек, приседов, положений лежа, упоров и положений рук);
- имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);
- содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

В содержание основной части занятия входят: 1) разучивание новых боевых приемов борьбы; 2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; 3) развитие физических качеств; 4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; 5) формирование специальных знаний.

В процессе обучения боевым приемам борьбы преподавателю следует:

- избегать однообразия в манере ведения занятия, в подборе средств и методов обучения;
- использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо

соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;

- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований: учить всех и отдельно каждого;

- формировать у обучаемых умения самостоятельного выполнения боевых приемов борьбы.

Для формирования навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее восьми–десяти раз, а при закреплении уже изученного движения – в пределах двадцати–тридцати раз.

Наибольшая трудность при проведении основной части занятий по боевым приемам борьбы заключается в рациональной последовательности расположения разнородных технических заданий. При их выполнении желательно придерживаться определенных принципов, предусматривающих изучение нового или сложного материала на фоне «нервно-психической свежести» занимающихся. Например, задачи, связанные с обучением сложнокоординированным боевым приемам борьбы, успешнее решаются в первой половине основной части занятия, когда обучаемые еще не утомлены.

В содержание заключительной части занятия, как правило, входят: упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц); упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание); мероприятия по подведению итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся; сообщение задания на самостоятельную подготовку.

В конце занятий учебного типа преподаватель подводит итоги и выборочно опрашивает часть курсантов (слушателей) по вопросам теоретического и методического характера: обучаемым предлагается повторить название темы занятия и наименование изученных приемов, рассказать, чем отличается техника выполнения, например, загиба руки за спину рывком от техники выполнения загиба руки за спину замком, перечислить основные ошибки, на которые обращал внимание преподаватель, и т.д.

Такой методический прием позволяет обучаемым лучше осмыслить пройденный материал и впоследствии способствует поддержанию у них интереса до конца занятия.

Также целесообразно в заключительной части занятия оценить работу взвода (учебной группы) с учетом таких показателей, как дисциплина, желание заниматься, уровень усвоения изучаемых боевых приемов борьбы. При этом работа занимавшихся курсантов оценивается как с положительной, так и с отрицательной сторон.

В заключение занятий учебно-тренировочного и тренировочного типа следует проверить частоту сердечных сокращений и выяснить, как обучаемые субъективно оценивают нагрузку на данном занятии (большая, средняя, малая).

В обязательном порядке задается вопрос: «Не получена ли травма кем-то из занимавшихся курсантов?».

При завершении занятий контрольного типа оглашаются итоги проверки и оценка уровня владения боевыми приемами борьбы курсантами (слушателями).

## **Глава 6. ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

В образовательных учреждениях МВД России оценка демонстрирования боевых приемов борьбы (БПБ) проводится на основе определения качества выполнения заданий, направленных на решение с помощью БПБ типовых задач, характерных для оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел.

Количество и содержание экзаменационных билетов для каждого года (семестра) обучения определяется кафедрой физической подготовки и зависит от пройденного курсантами (слушателями) учебного материала согласно рабочей учебной программе для соответствующего года (семестра) обучения.

Курсант (слушатель) при демонстрировании БПБ имеет право выбора конкретных действий (приемов), используемых для выполнения задания.

Демонстрирование БПБ проводится на партнере, не оказывающим сопротивление, выполняющим команды проверяемого, угрожающего табельным оружием, и прекращается по сигналу партнера о сдаче (голосом, хлопком по телу) или по команде проверяющего «отпустить захват».

При этом задание считается выполненным, если подбор выбранных курсантом (слушателем) действий соответствует содержанию заданий, БПБ проведены быстро и уверенно согласно описанию, представленному в Наставлении по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, учебной, учебно-методической литературе и видеоматериалах, имеющих гриф МВД России.

*Общая оценка по БПБ определяется:*

«отлично» – если выполнены пять заданий; «хорошо» – если выполнены четыре задания; «удовлетворительно» – если выполнены три задания; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Задания для оценки курсантов (слушателей) подготавливаются и вносятся в экзаменационные билеты кафедрой физической подготовки.

В экзаменационный билет включаются пять заданий из пяти различных групп задач, решаемых с помощью БПБ:

1. Задержание правонарушителя (силовое или под угрозой применения табельного оружия) с последующим сопровождением его в заданном направлении (в том числе, включая надевание наручников или связывание, наружный осмотр).

2. Защита от нападения правонарушителя, делающего попытку нанести удар (ножом, предметом, рукой, ногой или головой), с последующим силовым задержанием или задержанием под угрозой применения табельного оружия.

3. Освобождение от захвата или обхвата, выполняемого правонарушителем, производящим попытку заблокировать действия сотрудника милиции или свалить его с ног, отобрать табельное оружие, спецсредства с последующим задержанием (силовым или под угрозой применения табельного оружия).

4. Обезоруживание правонарушителя, угрожающего применением оружия на близком расстоянии, с последующим задержанием его (силовым или под угрозой применения табельного оружия).

5. Оказание помощи другому сотруднику милиции (гражданину) при нападении на него, угрозе ему применением оружия или задержание правонарушителя во взаимодействии с напарником (силовое или под угрозой применения табельного оружия).

Содержание заданий, включенных в экзаменационный билет, зачитывается курсанту (слушателю) проверяющим непосредственно в ходе сдачи зачетов (экзаменов).

Ответственность за выполнение рабочей программы несет ведущий преподаватель, который имеет право при необходимости менять тему занятия с целью более качественного усвоения учебного материала.

## **Глава 7. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

Ответственность за обеспечение мер безопасности на занятиях по боевым приемам борьбы несет руководитель занятия.

*На занятиях по боевым приемам борьбы преподаватель ОБЯЗАН обеспечить меры безопасности, которые достигаются:*

- поддержанием дисциплины в процессе занятия;
- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки;
- включением в подготовительную часть занятий специально подобранных упражнений для подготовки организма занимающихся к основной части занятия для изучения и тренировки конкретных приемов и действий;
- разъяснительной работой среди курсантов (слушателей) о мерах предупреждения травматизма;
- проверкой преподавателем готовности мест занятий, исправности оборудования и инвентаря, не допущением разрывов и складок покрытия борцовского ковра;
- обеспечением страховки и оказанием помощи при выполнении боевых приемов борьбы, связанных с риском и опасностью;
- строгим обусловливанием преподавателем условно-целевых заданий с учетом подготовленности занимающихся и выполнением их под его непосредственным контролем;
- учетом соответствия состояния здоровья и физической подготовленности курсантов (слушателей) содержанию занятия;

*На занятиях по боевым приемам борьбы курсант (слушатель) ОБЯЗАН:*

- постоянно поддерживать высокую служебную дисциплину и организованность на занятиях; выполнять все команды и распоряжения преподавателя, быть внимательным и сосредоточенным на протяжении всего занятия;
- начинать и заканчивать выполнение задания только по команде преподавателя;
- исключить выполнение технических действий боевых приемов борьбы в положениях стоя и лежа на одном ковре одновременно, а также находиться спиной к коврику (стоять или сидеть);

- следить за тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви;
- соблюдать правила личной гигиены (чистая одежда, короткие ногти, опрятная прическа и т.д.);
- снять с себя цепочки, кольца, сережки, часы, жетоны, металлические заколки и т.д.;
- выложить из карманов ключи, ручки и другие предметы;
- проверить исправность и безопасность спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования, в случае неисправности своевременно доложить преподавателю;
- знать и точно соблюдать правила соревнований по видам спорта;
- доложить преподавателю перед началом учебных занятий о плохом самочувствии, длительном физическом бездействии, утомленном состоянии;
- доложить преподавателю о плохом самочувствии партнера;
- помнить, что несвоевременный доклад преподавателю и позднее обращение к врачу по факту получения травмы являются признаками личной недисциплинированности и наказываются в дисциплинарном порядке.
- научиться самостраховке при падении и следить за её выполнением;
- не оказывать сопротивления при изучении боевых приемов борьбы;
- болевые приемы проводить плавно, без рывков, по первому сигналу партнера отпускать захват;
- броски выполнять в направлении от центра ковра к его краю;
- при выполнении бросков не падать всем телом на партнера;
- в борьбе лежа не опираться на партнера коленом или локтем;
- добиваться, чтобы болевые приемы, удушения, вырывания оружия, выкручивание рук начинались быстро, а заканчивались плавно, без применения большой силы и прекращались по первому сигналу партнера о сдаче;
- удары рукой, ногой, действия с оружием отрабатывать на чучелах и мишенях, а при выполнении с партнером только обозначать;

- не проводить броски, если это вызовет падение партнера за ковер, или когда пара вышла за границы площади, отведенной для них преподавателем;

- после броска необходимо быстро подняться в стойку;

- убедиться в готовности партнера к отражению удара, нельзя наносить или имитировать удары, выполнять броски партнеру, если он стоит спиной или не готов к броску;

- при болезненных ощущениях при проведении болевого или удушающего приема подать сигнал голосом «Есть» или двукратным хлопком ладони по партнеру или коврику;

- при получении сигнала о сдаче голосом или похлопыванием, мгновенно отпустить захват.

*При самостоятельных занятиях боевыми приемами борьбы ЗАПРЕЩЕНО:*

- заниматься с инвентарем или на снарядах, не приспособленных для данных двигательных действий;

- заниматься в тесной, сковывающей движения одежде, что может привести к растяжениям и вывихам, а занятия в обуви, несоответствующей размерам ноги или не зашнурованной, могут быть причиной растяжений и разрывов связок голеностопного сустава или пальцев;

- заниматься боевыми приемами борьбы: в болезненном состоянии или в состоянии сильного утомления, при плохом освещении или неблагоприятных климатических условиях (сильный мороз, дождь, сильная жара), сразу после приема пищи, принимать пищу сразу же после интенсивных физических упражнений;

- заниматься боевыми приемами борьбы без разминки, а также в местах, где недостаточно места для выполнения данных двигательных действий.



## **РАЗДЕЛ 2. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ**

### **Глава 1. ДЕЙСТВИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПАЛКИ РЕЗИНОВОЙ И ЩИТА**

#### **1.1. Палка резиновая и ее основные характеристики**

Палка резиновая (ПР) относится к специальным средствам, состоящим на вооружении органов внутренних дел. Если не насильственные способы не обеспечивают выполнение возложенных на милицию обязанностей, сотрудник органов внутренних дел может применять ПР для пресечения преступлений или административных правонарушений и задержания лиц, их совершивших, не превышая пределов необходимой обороны, мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, или пределов крайней необходимости.

В ст. 14 «Применение специальных средств» Закона РФ «О милиции» конкретизировано применение ПР. В соответствии с данной статьей сотрудник имеет право применять ПР в следующих случаях:

- для отражения нападения на граждан и сотрудников милиции;
- для пресечения сопротивления сотруднику милиции;
- для пресечения массовых беспорядков и групповых действий, нарушающих работу транспорта, связи, предприятий, учреждений, организаций.

Запрещено применять ПР против женщин с признаками беременности, инвалидов и малолетних, кроме случаев оказания ими вооруженного сопротивления, а также в процессе незаконных митингов ненасильственного характера и не мешающих работе транспорта, предприятий и учреждений.

Решение на вооружение ПР принимает начальник, организующий службу, при условии, что сотрудники прошли необходимую подготовку и выдержали ежегодную проверку на профессиональную пригодность к действиям в ситуациях, связанных с ее применением. Разрешение на вооружение ПР дает дежурный по ОВД.

Решение на применение ПР принимает непосредственный начальник. Сотрудники, действующие индивидуально, принимают такие решения самостоятельно, действуя по ситуации в

рамках закона, с последующим сообщением рапортом непосредственному начальнику в случаях нанесения телесных повреждений.

В основе применения ПР лежат разнообразные удары. Они применяются как при отражении нападения, то есть для защиты, так и для пресечения сопротивления и задержания правонарушителей. Кроме того, ПР может применяться для проведения удушающих приемов и сковывания, а также использоваться для блокирования ударов. Обучение этим техническим действиям начинается с обучения хватам ПР, стойкам и передвижениям.

В настоящее время разработаны и имеются на вооружение ОВД модификации резиновых палок:

- ПР-73м (масса – 820 г, длина – 600 мм, диаметр – 34 мм) предназначается для подразделений наружной службы милиции и подразделений внутренних войск;

- ПР-89 (масса – 800 г, длина – 620 мм, диаметр 30 мм);

- ПР-90 (масса – 820 г, длина – 450-595 мм, диаметр – 30 мм). Палка резиновая ПР-90 создана для действий в ограниченных, стесненных условиях (фото 1). Она имеет удобную жесткую ручку (1), гибкий ударный элемент (2) и дополнительный держатель (3), позволяющий выполнять специальные действия при защите и нападении. Благодаря телескопической конструкции, ПР-90 удобна в ношении, а наличие дополнительного держателя позволяет производить концами палки вращательные движения с большой скоростью, что позволяет повысить эффективность ее применения.



*Фото 1*

## **1.2. Исходные положения для ношения, хваты ПР**

*При выполнении защитных и атакующих действиях применяются следующие хваты ПР-73, ПР-90:*

- за жесткую ручку (рукоятку) одной рукой. Петля надевается на запястье (фото 2, 3) или закрепляется за большой

палец и пропускается поверх кисти (фото 4). Второй способ использования петли как дополнительный может применяться, например, при пресечении массовых беспорядков, чтобы при захвате и отборе палки не травмировать сотруднику руку и не дать возможность выдернуть сотрудника из боевого порядка;

- за дополнительный держатель (фото 5);
- за ударный элемент (фото 6);
- двумя руками за рукоятку (фото 7).
- двумя руками за концы, хват сверху на 3–5 см от концов (фото 8).



*Фото 2*



*Фото 3*



*Фото 4*



*Фото 5*



*Фото 6*



*Фото 7*



*Фото 8*

Формирование хватов аналогично формированию кулака: пальцы плотно сжаты, большой палец прижат к среднему пальцу. Напряжение сжатых пальцев должно быть небольшим, обеспечивающим лишь удержание палки, и только при нанесении ударов или при выполнении подставок в момент соприкосновения с ударной поверхностью – максимальным.

Формирование хватов целесообразно проводить совместно с обучением стойкам и ударам.

Носить ПР следует сбоку, на поясе, со стороны, противоположной той, где находится пистолет, в специальном футляре, предотвращающем вращение палки. Дополнительный держатель должен быть направлен назад (фото 9).

Палка резиновая ПР позволяет выполнять большой диапазон приемов. Приемы, выполняемые с резиновой палкой ПР-73м, аналогичны действиям с ПР-89 и ПР-90, только без дополнительного держателя.

Носить ПР можно также и в руках. Сам сотрудник милиции держит в руках ПР за дополнительный держатель, то большая часть ее остается скрытой (фото 10, 11), что важно по двум причинам: во-первых, сотрудник ОВД производит более впечатление спокойствия и уверенности, а во-вторых, полностью сохраняет состояние боевой готовности.



*Фото 9*



*Фото 10*



*Фото 11*

*Применяются следующие способы выхватывания ПР:*  
*Обычное* – левой рукой захватить за нижнюю часть ударного элемента, слегка подать ПР вперед вверх. Правой рукой захватить за рукоятку или дополнительный держатель сверху и вытягивать ПР по дуге вперед в сторону, освобождая его от специального футляра (фото 12, 13). Когда ПР полностью освободится, продолжать движение, вынуждая ударный элемент двигаться по горизонтали в правую сторону, пока он не окажется под локтем.



*Фото 12*



*Фото 13*

*Скрытное* – левой рукой (из-за спины) захватить внизу ударный элемент ПР и подать его вверх назад за спину, постепенно выталкивая палку из специального футляра. Правой рукой за спиной схватить за рукоятку или дополнительный держатель ладонью к себе (большой палец руки смотрит вниз). Затем, сгибая руку в локте и разворачивая кисть большим пальцем вверх, вытащить ПР и принять исходное положение боевой готовности.

### ***Ñòîééè***

Произвольная (стойка «отдых») – любая удобная, например, ноги на ширине плеч, палка сзади удерживается двумя руками



за конец (фото 14).

Основная (строевая) стойка – палка удерживается в опущенной руке (фото 15).

Фото 14      Фото 15      Фото 16      Фото 17

### ***Áîáâüá ñòîééè***

Фронтальная стойка – ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, спина округлена. При хвате палки одной рукой за рукоятку палка в согнутой руке удерживается на уровне головы или лежит на плече, свободная рука согнута, кулак примерно на уровне подбородка (фото 16). Плечевой пояс и руки расслаблены. При хвате палки двумя руками за концы палка в согнутых руках удерживается на уровне груди в горизонтальном или вертикальном положении (фото 17).

Левосторонняя и правосторонняя стойки – положение в пол-оборота по отношению к воображаемому противнику, ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги, плечи и голова немного наклонены вперед, спина закруглена, подбородок опущен к плечу передней руки.



Фото 18

Фото 19

Фото 20

Фото  
21

В левосторонней стойке левая нога впереди, палка в правой руке как во фронтальной стойке (фото 18).

Если выполнить шаг или повернуться кругом, то стойка поменяется на правостороннюю (палка останется в правой руке).

Для выполнения эффективного удара палку целесообразно перевести к разному плечу (фото 19).

При хвате палки двумя руками за концы палка удерживается как во фронтальной стойке (фото 20,21).

Стойки при хвате ПР одной или двумя руками за рукоятку являются преимущественно атакующими, наступательными изготковками. Стойки при хвате ПР двумя руками за концы являются преимущественно защитными, оборонительными изготковками.

В процессе обучения для формирования боевых стоек выполняются упражнения из исходного положения с установкой принять обусловленную стойку (фронтальную, левостороннюю, правостороннюю с различными хватами). В конечном положении может выдерживаться пауза для проверки обучаемыми правильности положения стоек и хватов палки.

*Характерные ошибки:*

- вес тела неравномерно распределен на обе ноги;
- ноги выпрямлены;
- спина прямая;
- руки значительно опущены;
- приподнят (открыт) подбородок.

### 1.3. Атакующие действия с использованием ПР

#### *Ойаади ЇД*

Удары палкой применяются как упреждающие действия против попыток применить оружие, подручные средства или при массовом нападении.

Основы техники нанесения ударов рукой, изложенные в главе 7 «Удары рукой, ногой, головой», относятся и к ударам ПР. Удары производятся за счет последовательного выполнения взрывного усилия мышцами ног, туловища и руки. Удары начинаются с толчкового движения сзади стоящей ноги и выведением таза вперед относительно плечевого пояса. Мышцы туловища как бы заряжаются для взрывного усилия. Затем выполняется взрывное усилие мышц туловища и финальное усилие рукой по соответствующей траектории. Удар производится на выдохе. Результативность ударов зависит от их динамики и точности.

Удары ПР можно условно разделить на маховые, тычковые, круговые и толчковые.

Основными ударами являются удары при хвате одной или двумя руками за рукоятку плоскостью ПР. Учитывая, что для нанесения подобных ударов выполняется маховое движение, предлагается их именовать *маховыми* ударами, которые также можно разделить на удары сверху, сбоку и наотмашь. При подобном хвате палки могут выполняться удары торцом рукоятки.

При хвате ПР двумя руками за концы прежде всего могут выполняться удары торцами палки, при котором она в момент соприкосновения с ударной поверхностью выставляется перпендикулярно. Подобные удары предлагается именовать *тычковыми*.

При хвате ПР двумя руками за концы могут выполняться *круговые* удары, когда торец палки соприкасается с ударной поверхностью под острым углом, а также *толчковые*, когда удар производится серединой палки.

### *Маховые удары*

Поражающее воздействие маховых ударов наибольшее, если удары наносятся дальним концом (примерно одной третьей частью палки) по намеченному месту, так как эта часть имеет наибольшую скорость при выполнении в финальном усилии хлыстообразного движения рукой (с оттяжкой).

Все маховые удары ПР делятся на:

- длинные (массивные), которые выполняются с полной амплитудой рабочих движений и применяются преимущественно с достаточно большой дистанции;
- короткие (скоростные), которые выполняются в основном за счет резкого разгибания лучезапястного и локтево-



го суставов и применяются преимущественно с ближний дистанции.

Маховые удары как длинные, так и короткие, в том числе при хвате двумя руками за рукоятку, наносятся преимущественно по конечностям.

Удары сверху наносятся сверху вниз, быстро и хлестко (фото 22, 23). Варианты выполнения: с места, с шагом вперед стоящей ноги вперед и подтягиванием сзади стоящей, с шагом вперед сзади стоящей ноги. После удара принимается исходное положение.



*Фото 22*



*Фото 23*

Боковые удары наносятся справа налево (палка в правой руке), быстро и хлестко с поворотом корпуса. Варианты выполнения: с места, с шагом вперед стоящей ноги и подтягиванием сзади стоящей, с шагом вперед стоящей ноги (фото 24). После удара принимается исходное положение.

Удары наотмашь наносятся с предварительным замахом по направлению к разноименному плечу и разворотом туловища влево, при обратном развороте туловища выполняется удар (фото 25).



*Фото 24*



*Фото 25*

Наиболее эффективно могут выполняться боковые удары правой рукой от правого плеча из левосторонней стойки и



удары наотмашь правой рукой от левого плеча из правосторонней стойки.

Маховые удары ПР выполняются в виде одиночных ударов и комбинаций из них. Комбинации из маховых ударов можно назвать «маховый-маховый».

При выполнении одиночных маховых ударов возврат палки может выполняться двумя способами:

1. После соприкосновения с ударной поверхностью или предполагаемого касания, если удары производятся в воздух, производится рывок палки на себя, что приводит ее в исходное положение.

2. После соприкосновения с ударной поверхностью при выполнении ударов сверху и снизу для возврата палки в исходное положение выполняется круговое движение в боковой плоскости. При выполнении боковых ударов и ударов наотмашь возврат палки осуществляется круговым движением над головой.

#### *Тычковые удары торцом палки*

Как отмечалось, маховые удары являются основными. Они позволяют поддерживать дистанцию, обеспечивающую недосыгаемость для ударов руками и ногами невооруженного противника, а также ударов противника, вооруженного короткими предметами, в том числе и ножом.

Следует отметить, что для выполнения маховых ударов требуется определенное пространство. Однако в ситуациях, когда нет достаточного пространства для выполнения маховых ударов или противнику удалось приблизиться, для использования ПР для защиты от ударов и выполнения ответных ударов применяются толчковые, тычковые и круговые удары при хвате палки двумя руками за концы.

Удары торцом палки наносятся как длинным, так и коротким концами палки, хватом одной рукой и захватом двумя руками. Удары могут выполняться с места, с шагом вперед, назад, с поворотом туловища и без поворота. По направлению удары выполняются вперед, назад, сверху, наотмашь (фото 27–30).



Фото 26



Фото 27



Фото 28



Фото 29



Фото 30



Фото 31



Фото 32

*Круговые удары* обладают меньшим поражающим воздействием. Они выполняются из любой стойки и преимущественно в качестве ответного удара после защиты от удара отбивом ПР при хвате двумя руками за концы.

*Толчковые удары* наносятся средней частью ПР и служат в основном для ударов по конечностям, например по руке или ноге, наносящей удар (фото 31, 32).

В момент нанесения удара палка немного сгибается, что усиливает удар. Основными траекториями толчковых ударов являются прямой, вверх, вниз и в стороны. Удары выполняются из любой стойки. Положение палки может быть любым от горизонтального до вертикального и должно быть удобным для нанесения удара.



Фото 33

Динамика ударов при хвате палки двумя руками за концы аналогична ударам руками и маховым ударам палкой.

Вместо толчковых ударов могут выполняться отталкивания, когда усилие производится после принятия упора, например, при вытеснении (фото 33).

Удары ПР могут выполняться в виде комбинации маховых, тычковых, круговых, толчковых ударов, а также ударов ногами. Данные комбинации отличаются разнообразием. Например, могут быть маховый-маховый, тычковый-тычковый, маховый-тычковый, тычковый-маховый, маховый ногой, толчковый-тычковый-маховый, толчковый-круговой и т.п.

Комбинации ударов «маховый-маховый» могут быть односторонними, когда удары, следующий один за другим, выполняются с одной стороны, и двухсторонними, когда палка после удара с одной стороны переводится на другую сторону.

### ***Ї аòîäëèà îáó-áíëÿ óääðàì Ĭ Ð***

Для обучения и тренировки применяются разнообразные упражнения и тренировочные задания. К ним относятся одиночные удары и комбинации различных видов ударов ПР в сочетании с ударами ногами и рукой, выполняемые с места и с передвижением в воздух, по ПР имитатора, по специальным снарядам, столбам, деревьям и т.п., имитационной палкой по партнеру.

Удары в воздух применяются в процессе ознакомления и направлены на формирование специальной координации.

Основными упражнениями являются удары по снарядам.

Удары по ПР партнера формируют преимущественно точность ударов.

Как при обучении ударам руками используются боксерские лапы, так при обучении маховым ударам палкой можно использовать одну или две палки, удерживаемые партнером.

Для выполнения упражнений партнер – №1 и атакующий – №2 становятся лицом друг к другу. Для выполнения одиночных ударов сбоку и наотмашь № 1 устанавливает палку в вертикальном положении.



*Фото 34*



*Фото 35*



*Фото 36*

Для ударов в верхний уровень хват палки от большого пальца (фото 34), в средний и нижний – от мизинца (фото 35). Для ударов сверху и снизу палка устанавливается в горизонтальное положение (фото 36). Палка может удерживаться одной и двумя руками.



*Фото 37*



*Фото 38*

Для выполнения комбинаций ударов № 1 устанавливает две палки. Задача № 2 дальним концом ПР произвести комбинацию ударов по дальнему концу палок. В данном случае: удар сверху одновременно

с шагом правой, удар наотмашь в нижний уровень (фото 37, 38).

Упражнения в ударах по ПР партнера могут выполняться при стоящем № 1 и с его передвижением в обусловленном или произвольном направлении. Задача №2: перемещаясь, поддерживать оптимальную дистанцию и необходимое расположение по отношению к №1.

Например:

1) №1 передвигается вперед-назад или вправо-влево по дуге, №2 передвигается, набирая дистанцию досягаемости, и наносит удар или комбинацию ударов;

2) №1 поворачивается на месте, № 2 передвигается, поддерживая дистанцию досягаемости, и наносит удар или комбинацию ударов;

3) для формирования специальной реакции можно использовать упражнения с внезапной установкой палки (палок)

имитатором в обусловленном или произвольном положении по сигналу или произвольно. Соответственно №2 наносит удар;

4) для подготовки к атаке нескольких противников могут использоваться следующие учебно-тренировочные задания:

а) №1 и №2 располагаются на расстоянии 2–3 м друг от друга. Атакующий №3 поочередно атакует каждого. После очередной атаки №1 и №2 могут произвольно менять положение палки. Продолжительность выполнения задания 30–60 секунд. Это упражнение может выполняться с поворотом на месте и с подходом и отходом на различное расстояние. Продолжительность 15–30 секунд;

б) 6–8 человек выстраиваются в круг с интервалом 2 м и устанавливают палки в различных положениях (вверх, в стороны, вперед, наклонно и т.п.). Атакующий становится в середину круга и поочередно атакует каждого с подходом и отходом, проходя круг в одну, затем в другую сторону, и заменяет первого, который становится атакующим;

в) группа выстраивается в два ряда на расстоянии 2,5–3 м лицом внутрь строя в шахматном порядке с интервалом 2 м, палки устанавливаются в различных положениях. Начиная с №1 все поточно с дистанцией 5–6 м проходят сквозь строй, нанося одиночные удары или атакуя комбинациями и становясь в конце строя.

#### *Удары по боксерскому мешку*

Боксерские мешки можно использовать для постановки ударов палкой. При многократных ударах боксерский мешок быстро разбивается, поэтому простейшим снарядом может служить бревно длиной около 2 м и диаметром 20–25 см, подвешенное вместо мешка, торец которого должен находиться на небольшом расстоянии от пола. Таким же снарядом может служить столб высотой не менее 2 м и диаметром 20–25 см.

С использованием подобных снарядов можно ставить технику всех видов ударов ПР и комбинации из них с места, с передвижением различными способами. Для имитации вытянутой в различных направлениях руки или ноги можно использовать палку имитатора, стоящего сзади снаряда и устанавливающего палку таким образом, чтобы можно было выполнять комбинации ударов по палке и снаряду.

В процессе обучения технике удары выполняются не в полную силу и на контролируемой скорости. В процессе со-

вершенствования ударов упражнения выполняются с полной психофизической мобилизацией и преимущественно с передвижением. Продолжительность выполнения одиночных ударов 10–20 секунд, комбинаций ударов 15–60 секунд.

*Упражнения с нанесением ударов имитационной палкой по партнеру* позволяют формировать навыки технико-тактических действий в условиях, максимально приближенных к реальным (в качестве имитационной палки может использоваться поролоновый жгут, применяемый в панельном домостроении):

- №1 стоит на месте, №2, передвигаясь, наносит маховые удары в разрешенные зоны;

- исходное положение (ИП) – №1 и №2 стоят на расстоянии 5–6 м друг от друга. №1 стоит на месте, №2 набегает, наносит удар, возвращается в ИП;

- №1 передвигается в различных направлениях, №2, передвигаясь, наносит маховые удары и удары ногой в разрешенные зоны;

- №1 убегает, №2 преследует и наносит маховые удары;

- №1 и №2 передвигаются в различных направлениях.

Атакующий №3, передвигаясь, поочередно атакует маховыми ударами в разрешенные зоны.

Продолжительность выполнения заданий 20–60 секунд.

*Общеразвивающие упражнения:*

1) упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике при хвате ПР двумя руками за концы:

- разнообразные наклоны вперед, рывки прямыми руками назад, прогибаясь; наклоны в стороны, повороты, вращения туловищем и др.;

- захватить палкой за колено поднятой вперед ноги и подтягивать его к груди;

- захватить палкой за подъем стопы отставленной назад ноги и, прогибаясь, подтягивать пятку к спине; приложить палку к затылку и тянуть ею голову, наклоня вперед;

2) дозированные удары ПР по конечностям и телу.

*Специально-подготовительные упражнения:*

1) упражнения для развития подвижности в суставах рук и формирования чувства палки (упражнения выполняются при хвате ПР одной рукой поочередно правой и левой, на месте и при передвижении различными способами):

- круговые движения в локтевом и лучезапястном, и только лучезапястном суставах в различных плоскостях;
- диагональные махи (восьмеркой) выпрямленной рукой;
- диагональные кистевые махи (восьмеркой).

2) упражнения для формирования специальной координации: тычковые, круговые и толчковые удары в воздух по различным траекториям при передвижении различными способами и в различных направлениях:

- удары при передвижении вперед (назад) скользящим шагом;
- удары при передвижении приставным шагом правым и левым боком вперед;
- удары при передвижении приставным шагом с поворотом на 180° через два шага;
- удары из боевой стойки с подшагами и отшагом, подскоком и отскоком, с шагом и отшагом;

Указанные упражнения рекомендуется использовать главным образом в подготовительной части занятий.

### **Задержание с применением и использованием ПР**

Задержание правонарушителя, оказывающего неповиновение сотруднику милиции, вооруженному ПР, заключается в нанесении ударов до пресечения неповиновения.

Сопровождение после пресечения неповиновения может осуществляться под угрозой нанесения удара или под воздействием болевого приема загиб руки за спину.

#### *Задержание с применением загиба руки за спину с использованием ПР*

Сотрудник, вооруженный ПР, может проводить задержание, применяя загиб руки за спину. В этом случае расслабляющий удар может быть выполнен ПР.

При наличии ПР в руке загиб руки за спину может быть выполнен стандартным способом. В этом случае ПР выпускается из руки и удерживается на петле.

Загиб руки за спину с использованием ПР может быть выполнен аналогично загибу руки за спину замком.

ИП: стоя перед противником.





Фото 39



Фото 40



Фото 41

1. С шагом левой ноги пропустить левую руку между предплечьем правой руки и бедром противника, а ПР запустить снаружи чуть выше локтя. Захватить

ПР левой рукой рядом с правой, нанести удар коленом правой ноги в солнечное сплетение или пах противника (фото 39).

2. Отставив ногу после удара назад влево и поворачиваясь направо, произвести сильный рывок руками вверх на себя, прижимая локоть противника к своей груди.

3. Произвести рывок вниз (фото 40).

4. Завершить выполнение загиба руки за спину.

Для фиксации конечного положения загиба руки за спину может быть использован стандартный захват свободной рукой (фото 41). В этом случае ПР выпускается из руки и удерживается на петле. Для фиксации конечного положения загиба руки за спину может использоваться ПР для удушающего захвата (фото 41).

#### *Задержание с применением удушающего приема с использованием ПР, скрестив руки*

ПР может использоваться для выполнения удушающего приема аналогично тому, как выполняется удушающий прием плечом и предплечьем, плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок. Однако наиболее эффективным удушающим приемом с использованием ПР является прием скрестив руки, т.к. этот прием позволяет более надежно блокировать задерживаемого.

ИП: стоя сзади противника.

1. Правую руку с ПР перевести влево, скручивая наружу, левой рукой захватить за лоб (волосы) и отклонить голову противника назад, одновременно завести ПР под подбородок (фото 42).

2.левой рукой захватить ПР ближе к правой руке и прижать предплечья к спине противника, добиваясь удушающего воздействия (фото 43).





Фото 42



Фото 43

*Характерные ошибки:*  
 – правая рука не достаточно скручивается наружу, ПР не заводится под подбородок;  
 – слабый захват, удушающее воздействие не достигается.

Далее правонарушителя можно посадить или поставить на колени.



Фото 44



Фото 45

Для этого необходимо сделать шаг правой ногой назад и, оказывая давление руками назад вниз, посадить или выполнить левой ногой толчок стопой в подколенный сгиб противника, вынудив его встать на колени, и

упереться коленом левой ноги в его спину (фото 44), прогибая его.

Удушающий захват с использованием ПР, скрестив руки, может быть применен для выполнения двойного удушения.

Все разновидности удушающего приема с использованием ПР, скрестив руки, обеспечивают условия для надевания наручников напарником (фото 45).

#### *Сковывание обхватом туловища с обхватом рук с использованием ПР*

Прием выполняется при подходе сзади, сбоку, спереди обхватом на уровне пояса, захватывая ПР левой рукой рядом с правой, приподнимая и перетаскивая противника, передвигаясь вперед или назад.

Сковывание может применяться для изъятия правонарушителя из толпы, при пресечении массовых беспорядков или групповых нарушений общественного порядка, а также для задержания лиц, слабых по физическому развитию, оказывающих неповиновение.

## 1.4. Защитные действия с использованием ПР

### *Защита от ударов*

Для защиты от ударов и нападения противника сотрудник милиции должен использовать преимущества, которые создает ему наличие ПР. Это преимущество может быть реализовано при выполнении маховых ударов, главным образом по конечностям, в сочетании с передвижением, обеспечивающим поддержание дистанции, не позволяющей противнику выполнить захват или удар рукой, ногой, короткими предметами, в том числе ножом.

Защита от нападения, прежде всего, включает в себя внезапные, опережающие атаку противника, упреждающие удары ПР.

Основным способом защиты от ударов, особенно вооруженного холодным оружием и опасными предметами правонарушителя, является уход в сочетании с маховым ударом ПР по вооруженной конечности с целью выведения руки из строя или выбивания оружия независимо от фазы атаки и положения руки. Надежность этого способа защиты будет определяться уровнем обученности передвижениям и маховым ударам по движущейся на большой скорости конечности.

В ситуациях, когда атака производится с достаточно короткой дистанции и на большой скорости, могут быть использованы те же способы защиты, которые применяются невооруженным сотрудником: отбивом предплечьем или ладонью, захватом, подставкой руки или менее уязвимых мест в комбинации с уходами, поворотами и отклонами, защитой уклонами и нырками. В качестве ответного действия могут использоваться любой удар ПР или комбинация ударов ПР, удары ногами или руками.

Эффективной защитой от ударов с короткой и средней дистанции является защита подставкой или отбивом толчковым ударом средней частью палки при хвате ее двумя руками за концы.

Инерционные свойства палки при таком хвате становятся незначительными, так как масса делится на две руки, а эластичные свойства ПР не являются помехой.

Отбив толчковым ударом ПР имеет преимущество перед отбивом, например, предплечьем. Отбив предплечьем выполняется дозированным ударом с целью изменения траектории

конечности, не травмируя собственную руку. Отбив же толчковым ударом ПР может выполняться с большим усилием, что не только изменяет траекторию конечности, но и может травмировать ее.

Защита отбивом толчковым ударом ПР конечности, производящий удар, выполняется с уходом наружу или внутрь в зависимости от траектории удара. При уходе наружу разноименная рука должна быть выше одноименной, при уходе внутрь – наоборот. Из такого положения рук толчковый удар сочетается с тычковым контрударом, который является наиболее эффективным, или переводом ПР вооруженной руки по дуге, чтобы клинок был обращен в безопасное направление, и ударом тычком.

Ответный удар тычком в уязвимое место по кратчайшей траектории должен выполняться по возможности без предварительного замаха. *Ø÷:èòûââÿ, ÷:òî òû÷:éîâûé óâàð á óÿçâé-î îá î âñòî î áéââââò çíà÷:èòâéûû î îîðâæâðùèì äâéñòâé-âì, á ñèòóâòöèÿ ïáçíà÷:èòâéûû î îîâñîîñè î îñÿâòâéûñò-ââ îðèì áíáíèâ î îâîáíáû òââððîá î îæâò îéâçâòûñÿ ïá îðâ-âñîâðîûì.* Поэтому в подобных ситуациях после защиты от удара отбивом ПР рациональны разрыв дистанции и нанесение ответного махового удара или комбинации ударов.

Наибольшую опасность представляет противник, вооруженный ножом или аналогичным предметом. Поэтому подготовка сотрудника милиции к защите от ударов ножом или аналогичным предметом с применением отбива ПР требует повышенного внимания. Основным условием защиты являются отбив толчковым ударом ПР вооруженной руки таким образом, чтобы клинок был переведен в безопасное направление, с одновременным уходом с линии атаки, и, как отмечалось выше, тычковый удар в уязвимое место по кратчайшей траектории, по возможности без предварительного замаха. После контрудара тычком, с отшагом, маховыми ударами выбить нож или потребовать бросить его, задержать с применением загиба руки за спину.

### Защита от удара ножом сверху:

1) с шагом левой вперед влево отбив ПР вверх вправо (фото 46, 47);

2) тычковый удар в голову (фото 48).



*Фото 46*



*Фото 47*



*Фото 48*

Далее необходимо произвести разрыв дистанции, комбинацию маховых ударов ПР, выбивание ножа (обезоруживание), загиб руки за спину.



*Фото 49*

Защита от удара ножом сверху может быть выполнена постановкой верхнего блока с палкой хватом за дополнительный держатель (фото 49) с последующим нанесением удара ногой или рукой в уязвимое место противника либо тычковым ударом ПР.

*Защита от удара ножом снизу:*

1) с шагом левой вперед влево отбив ПР вниз вправо (фото 50, 51);

2) тычковый удар в область печени (фото 52). Далее разрыв дистанции, комбинация маховых ударов ПР, выбивание ножа (обезоруживание), загиб руки за спину.



*Фото 50*



*Фото 51*



*Фото 52*



Фото 53

Защита от удара ножом снизу может быть выполнена постановкой нижнего блока с палкой хватом за дополнительный держатель (фото 53) с последующим нанесением удара ногой или рукой в уязвимое место противника либо тычковым ударом ПР.



Фото 54



Фото 55

Защита от прямого (тычкового) удара ножом в верхний уровень: 1) шагом левой ноги вперед влево отбив ПР внутрь (левая рука выше правой (фото 54));

2) тычковый удар в голову (фото 55), разрыв дистанции, комбинация маховых ударов ПР, выбивание ножа (обезоруживание), загиб руки за спину.



Фото 56



Фото 57

Защита от прямого (тычкового) удара ножом в нижний уровень: 1) шагом левой ноги вперед влево отбив ПР внутрь (правая рука выше левой (фото 56));

2) тычковый удар в область печени (фото 57), разрыв дистанции комбинация маховых ударов ПР, выбивание ножа (обезоруживание), загиб руки за спину.

Защита от ударов рукой или ногой осуществляется аналогично. Например, защита от удара ногой снизу:





Фото 58



Фото 59



Фото 60

1) С шагом правой назад подставка ПР вниз вправо (фото 58, 59).

2) тычковый удар в область печени (фото 60).

### Освобождение от захвата ПР

Для освобождения от захвата противником ПР могут быть использованы следующие приемы.



Фото 61



Фото 62

*Освобождение от захвата палки двумя руками при хвате палки сотрудником одной рукой за рукоятку.*

С поворотом направо левой рукой захватить палку рядом с рукояткой. С

ударом левой ногой в сторону в колено и рывком обеими руками вдоль себя вырвать палку (фото 61, 62). Далее действовать по ситуации до задержания правонарушителя.

*Освобождение от захвата палки двумя руками при хвате палки сотрудником двумя руками за концы*

1. С поворотом направо повернуть палку в сторону поворота и выполнить перехват левой рукой ближе к правой. С ударом левой ногой в сторону и рывком обеих рук вдоль себя вырвать палку (фото 63, 64).

2. С ударом ногой поочередное освобождение от захвата одной руки, затем другой, рывком круговым движением вверх от себя вниз сильно согнутыми руками (фото 65, 66). Далее действовать по ситуации до задержания правонарушителя.



*Фото 63*



*Фото 64*



*Фото 65*



*Фото 66*

### **1.5. Служебно-боевые приемы с применением ПР и щита**

ПР широко применяется в специальных операциях по пресечению массовых беспорядков и групповых нарушений общественного порядка. Для проведения подобных операций по решению руководителя сотрудники экипируются, как правило, следующими табельными средствами индивидуальной защиты: касками или шлемами с забралами, жилетами ЖЗЛ-74 (ЖЗГ-71 м) или им подобными, которые одеваются под верхнюю одежду, и противоударными щитами. Кроме того, рекомендуется надевать защитные щитки на голень и на предплечья, а также бандажи с раковинами для защиты половых органов. Щитки могут изготавливаться из пластмассы или металла с использованием поролона и других мягких материалов в качестве амортизатора. Могут использоваться хоккейные или футбольные щитки.

Экипировка сотрудников средствами индивидуальной защиты позволяет надежно защищаться от ударов различными предметами, а также от летящих предметов.

Существенных отличий в проведении служебно-боевых приемов с применением ПР сотрудниками, экипированными средствами индивидуальной защиты, нет. Особенность в проведении приемов связана, прежде всего, с наличием в свободной руке щита. Наличие щита не позволяет использовать удары при хвате ПР двумя руками за концы. Щит и другие средства защиты стесняют движения, что снижает возможность маневрирования.

Сотрудники, экипированные средствами защиты, как правило, действуют в составе групп, поэтому им необходимо овладеть специальными строевыми приемами.

### *Строевые приемы*

Строевая (основная) стойка – руки опущены, щит удерживается левой рукой за держатель в горизонтальном положении сбоку, ПР удерживается правой рукой за рукоятку (фото 67).



*Фото 67*



*Фото 68*

При повороте на месте и в движении по предварительной команде рука сгибается в локтевом суставе в боковой плоскости и щит переводится в вертикальное положение. После выполнения поворота щит переводится в ИП (фото 67).

Боевая стойка принимается по команде «К бою – ГОТОВЬСЯ!». По этой команде выполняется шаг правой назад, щит переводится в вертикальное фронтальное положение так, чтобы верхний край его оказался на уровне каски и обзор осуществлялся через отверстия, палка переводится к правому плечу (фото 68). Такое положение щита позволяет избежать травм лица в случае нанесения удара в верхнюю часть щита.

Для психологического воздействия на правонарушителей в плотном строю могут наноситься удары торцом рукоятки по верхней части щита в сочетании со слаженным передвижением вперед подшагом в момент приставления притопом сзади стоящей ноги (фото 69). Могут наноситься удары ПР плашмя по наружной поверхности щита (фото 70).



*Фото 69*



*Фото 70*

Однако для нанесения подобных ударов строй должен быть разомкнутый, что снижает его эффективность. Кроме того, возникает возможность захвата и отбора ПР.

Методика обучения строевым приемам сводится к многократному выполнению строевых команд, обеспечивающему достижение правильного и слаженного выполнения строевых приемов.



## Удары ПР и ногой

Выполнению маховых ударов ПР или ногой по той или иной траектории может препятствовать щит, поэтому его необходимо переводить в положение, при котором он не будет мешать выполнению ударов: отведение щита в сторону, перевод в горизонтальное положение, подъем или опускание щита в зависимости от траектории удара.

Таким образом, если умело убирать щит, то можно производить маховые удары ПР и ногой практически по любой траектории.

### *Методика обучения ударам ПР и ногой*

В процессе обучения ударам при наличии щита могут быть использованы все специально-подготовительные упражнения и учебно-тренировочные задания, применяемые при обучении маховым ударам без щита.

Эти упражнения могут выполняться в сочетании с различными способами перевода щита в положения, не мешающие ударам.

В процессе обучения ударам при наличии щита главное внимание должно уделяться согласованности действий левой рукой, убирающей щит с траектории удара, и правой, наносящей удар ПР.

Примерные упражнения:

- 1) манипуляции щитом из ИП боевая стойка;
  - на счет «РАЗ!» – отвести щит в сторону, на счет «ДВА!» – привести в ИП;
  - на счет «РАЗ!» – опустить щит, выпрямляя руку, на счет «ДВА!» – поднять в ИП;
  - на счет «РАЗ!» – поднять щит над головой, на счет «ДВА!» – опустить в ИП;



Фото 71



Фото 72



Фото 73

2) наиболее применяемые способы отведения щита в сторону и нанесения разнообразных ударов: одиночные маховые удары ПР (например, по руке сбоку (фото 71), по ноге сбоку (фото 72), наотмашь (фото 73); комбинации маховых односторонних и двухсторонних ударов; комбинации маховый удар ПР – удар ногой, удар ногой – маховый удар ПР;

3) то же с передвижением скользящим подшагом, шагом и др.;

4) опустить щит, нанести различные удары ПР;

5) то же с передвижением;

6) поднять щит над головой, нанести различные удары ПР;

7) то же с передвижением.

Данные упражнения могут выполняться в воздух и по снарядам, а также по партнеру имитационной палкой.

### Удары щитом

Удары могут наноситься плоскостью щита (фото 74), боковым краем (ребром) щита (фото 75). Эффективными ударами щитом являются удар нижним краем щита сверху вниз попереди стоящей ноге противника (фото 76). Удары щитом могут выполняться в комбинации с маховым ударом ПР (фото 77).



Фото 74



Фото 75



Фото 76



Фото 77

Примерные упражнения:

1) №1 в боевой стойке, №2 с подшагом наносит дозированные удары плоскостью щита (фото 74);

2) №1 в боевой стойке, №2 с подшагом наносит удар плоскостью щита, с отшагом – маховый удар ПР (фото 74, 77);

3) №1 в боевой стойке, №2 с подшагом наносит дозированные удары ребром щита (фото 75);

4) №1 в боевой стойке, №2 с подшагом наносит удар ребром щита, с отшагом – маховый удар ПР (фото 75, 77);

5) №1 в боевой стойке, №2 с подшагом наносит дозированный удар нижним краем щита по впереди стоящей ноге №1 (фото 76);

6) Отведение щита в сторону, с шагом – нанесение бокового удара ПР, с шагом другой ногой – удар ребром щита.



Фото 78



Фото 79

Данные упражнения могут выполняться в воздух и по снарядам. В качестве снаряда для ударов ребром щита может быть использована ПР при

хвате двумя руками за концы (фото 78).

Плоскостью щита может осуществляться вытеснение (выталкивание) (фото 79).

Обучающее упражнение: №1 в произвольной стойке, №2 упирается плоскостью щита в №1, пытаясь оттеснить его. Оба оказывают сопротивление в полную силу.

### **Защита щитом от ударов предметами**

Защита от ударов предметами с использованием щита осуществляется аналогично тому, как осуществляется защита подставками и отбивами предплечья. Подставлять необходимо ту часть щита, которая прилегает к предплечью.

При защите ударов сверху, сверху сбоку, особенно длинными и тяжелыми предметами, щит целесообразно подставлять под углом к направлению удара (скользящий блок), что уменьшает поражающее действие удара и ставит противника в невыгодное положение для повторной атаки.

При защите от прямых (тычковых) ударов целесообразно производить подставку с отведением щита наружу.

При защите от бокового (наотмашь) удара по ногам, приседая, опустить щит, поставив нижний край на землю, и упереться в него стопой впереди стоящей ноги.

Защиту, как правило, необходимо выполнять в сочетании с ответными ударами ПР или ногой.

### *Методика обучения*

Обучение защите от ударов предметами с использованием щита осуществляется аналогично обучению защите без щита. В качестве предмета может использоваться ПР или палка большей длины.

Примерные комбинации:



*Фото 80*

1) №1 наносит удар палкой сверху, №2 защищается подставкой щита вверх в сторону (скользящий блок) (фото 81), контратакует ударом ПР (комбинацией ударов ПР, ПР – ногой);

2) №1 наносит удар палкой сбоку в разные уровни, №2 защищается подставкой щита в сторону (фото 81, 82, 83), контратакует ударом ПР (комбинацией ударов ПР, ПР – ногой);



*Фото 81*



*Фото 82*



*Фото 83*



*Фото 84*



*Фото 85*

3) №1 наносит удар палкой наотмашь, №2 защищается с передвижением, поворачиваясь навстречу удару, подставкой щита, контратакует ударом ПР сбоку, опуская щит (фото 84, 85);



*Фото 86*



*Фото 87*

4) №1 наносит прямой (тычковый) удар палкой, №2 защищается подставкой щита с отведением наружу, контратакует ударом ПР (фото 86, 87).

Если защита осуществляется в составе плотного строя (интервалы между сотрудниками небольшие), уходы выполняются с небольшим передвижением с поворотом.

### **Защита щитом от летящих предметов**

Защита от одиночных летящих предметов осуществляется подставкой щита навстречу летящему предмету (фото 88). При забрасывании сотрудников предметами, например камнями, может применяться «глухая защита».



*Фото 88*



*Фото 89*

Сотрудник встает на правое колено и ставит щит на землю, немного наклонив на себя, носком левой ноги и тыльной поверхностью кулака левой руки упирается в щит, лобной частью головы – в верхний край щита (фото 89). Такое положение принимается по команде «Камни!».

Если применяется двухшереножный строй, то сотрудники второй шеренги встают вплотную к сотрудникам первой шеренги и закрываются щитом (фото 32а). Такой строй называется «черепаха».

#### **Обучение защите щитом от летящих предметов**

1) №1 бросает теннисный мяч с различной траекторией полета, № 2 становится в различные исходные положения по отношению к бросающему (лицом, левым, правым боком). Защищается подставками и отбивами щитом;

2) по команде «Камни» сотрудники принимают положение «глухой защиты» и контролируют правильность положения.



## Условно-целевые задания

### Атакующие действия с использованием ПР

#### *Ойади ЇД*

Удары выполняются в полную силу в воздух, по палке партнера, по макиваре или боксерскому мешку из исходного положения основной стойки с переходом в боевую стойку.

*Одиночные маховые удары.*

1. Атаковать маховым ударом ПР от правого плеча сверху, сверху сбоку (сбоку) по плечу (руке, боковой поверхности туловища, ноге).

2. Атаковать маховым ударом ПР снизу по вытянутой руке.

3. Атаковать маховым ударом ПР от левого плеча сверху наотмашь (наотмашь) по плечу (руке, боковой поверхности туловища, ноге).

*Одиночные тычковые и толчковые удары (отталкивания).*

1. Атаковать ударом ПР торцом рукоятки сверху (наотмашь, назад).

2. Атаковать ударом ПР тычком прямо (сбоку, наотмашь, снизу, сверху).

3. Атаковать ударом ПР толчком прямо (вверх, вниз).

*Примерные комбинации ударов маховый-маховый.*

*Односторонние комбинации:*

1. Атаковать с подшагом маховыми ударами ПР сбоку в верхний уровень, сбоку в средний уровень.

2. Атаковать с подшагом маховыми ударами ПР сверху, сбоку в нижний уровень.

3. Атаковать с подшагом маховыми ударами ПР снизу, сверху.

4. Атаковать с шагом маховыми ударами ПР наотмашь в средний уровень, наотмашь в нижний уровень.

5. Атаковать с шагом маховыми ударами ПР сверху наотмашь, ударом наотмашь в средний уровень.

*Двухсторонние комбинации:*

1. Атаковать с подшагом маховыми ударами ПР сверху-сбоку, ударом сверху наотмашь.

2. Атаковать с подшагом маховыми ударами ПР сбоку в верхний уровень, наотмашь в нижний уровень.

3. Атаковать с подшагом маховыми ударами ПР сбоку в нижний уровень, ударом наотмашь в средний уровень.

4. Атаковать с подшагом маховыми ударами ПР сбоку в средний уровень, сверху-наотмашь.

5. Атаковать с подшагом маховыми ударами ПР сверху сбоку, наотмашь в средний уровень.

6. Атаковать с подшагом маховыми ударами ПР сбоку в средний уровень, наотмашь торцом рукоятки.

7. Атаковать с шагом маховыми ударами ПР наотмашь в верхний уровень, ударом сбоку в нижний уровень.

8. Атаковать с шагом маховыми ударами ПР наотмашь в нижний уровень, ударом сбоку в средний уровень.

9. Атаковать с шагом маховыми ударами ПР сверху наотмашь, сбоку в средний уровень.

10. Атаковать с шагом маховыми ударами ПР наотмашь в средний уровень, ударом сверху-сбоку.

*Примерные комбинации ударов с применением тычковых ударов.*

1. Атаковать с подшагом маховым ударом ПР, с шагом со сменой стойки – прямым ударом ПР тычком в грудь.

2. Атаковать сзади стоящей ногой боковым ударом ПР, со сменой стойки – прямым ударом ПР тычком в грудь.

3. Атаковать с подшагом прямым ударом ПР тычком, с шагом – прямым (боковым, снизу) ударом ПР тычком.

4. Атаковать прямым ударом тычком, с шагом левой-назад – маховым ударом ПР наотмашь.

5. Атаковать прямым ударом сзади стоящей ногой, со сменой стойки – ударом ПР тычком.

*Учебно-тренировочные схватки.*

В заданиях импровизируются различные способы передвижения и выполняются разнообразные одиночные удары и комбинации ударов.

Эти задания могут выполняться в воздух, по ПР, удерживаемой партнером, по макиваре, по боксерскому мешку или имитационной ПР, по условному противнику.

1. Атаковать одиночными ударами и комбинацией маховых ударов ПР в течение 20 секунд.

2. Атаковать одиночными маховыми ударами ПР по ПР, устанавливаемой партнером в различных положениях, и движущемуся в различных направлениях партнеру в течение 20 секунд.

3. Атаковать одиночными ударами и комбинацией маховых ударов имитационной ПР в разрешенные места передвигающегося имитатора в течение 20 секунд.

4. Атаковать маховыми ударами в разрешенные зоны имитационной палкой двух не сопротивляющихся партнеров, защищающихся уходами в течение 20 секунд.

5. Атаковать разнообразными одиночными ударами и комбинациями ударов ПР в течение 20 секунд.

*Упреждающие удары ПР для предупреждения нападения противника.*

1. Атаковать имитационной ПР противника, пытающегося достать оружие.

2. Атаковать имитационной ПР противника, пытающегося взять оружие (опасный предмет) с земли.

3. Атаковать имитационной ПР противника, который намерен атаковать ножом.

Примечание: преподаватель дает конкретные задания для действий противника.

### ***Задержание правонарушителя, оказывающего неповиновение сотруднику милиции, вооруженному ПР, заключается в нанесении ударов до пресечения неповиновения.***

Задержание правонарушителя, оказывающего неповиновение сотруднику милиции, вооруженному ПР, заключается в нанесении ударов до пресечения неповиновения.

Сопровождение после пресечения неповиновения может осуществляться с угрозой нанесения удара или под воздействием болевого приема загиб руки за спину.

*Загиб руки за спину с использованием ПР*

1. Задержать с применением загиба руки за спину замком с использованием ПР на правую руку.

2. Задержать с применением загиба руки за спину замком с использованием ПР на левую руку.

*Удушающие приемы и сковывания с использованием ПР.*

При подходе сзади задержать с применением удушающего захвата ПР, скрестив руки.

1. При подходе сзади задержать с применением удушающего захвата ПР, скрестив руки с посадкой противника.

2. При подходе сзади задержать с применением удушающего захвата ПР, скрестив руки с переходом на двойное удушение.



3. При подходе сзади сковать обхватом туловища с обхватом рук с использованием ПР и перенести на 5-6 м.

4. При подходе спереди сковать обхватом туловища с обхватом рук с использованием ПР и перенести на 5-6 м, двигаясь спиной вперед.

### **Защитные действия с использованием ПР**

#### ***Защита от угрозы и ударов ножом***

1. Защититься уколами от 4–5 одиночных ударов ножом, выполняемых по различным траекториям, нанести контрудары имитационной ПР.

2. Защититься от нападения двоих условных правонарушителей уколами с применением имитационной ПР в течение 20 секунд.

*Защита от угрозы и ударов ножом толчковым ударом ПР.*

Преподаватели обращают внимание обучаемых на то, что отбивы и удары ПР лишь обозначаются.

1. Защититься от угрозы ножом спереди в упор отбивом ПР, нанести контрудары ПР, обезоружить, провести загиб руки за спину.

2. Защититься от удара ножом сверху (сверху сбоку) отбивом ПР, нанести контрудары ПР, обезоружить, провести загиб руки за спину.

3. Защититься от прямого удара ножом в верхний уровень отбивом ПР, нанести контрудары ПР, обезоружить, провести загиб руки за спину.

4. Защититься от прямого удара ножом в нижний уровень отбивом ПР, нанести контрудары ПР, обезоружить, провести загиб руки за спину.

5. Защититься от удара ножом снизу отбивом ПР, нанести контрудары ПР, обезоружить, провести загиб руки за спину.

6. Защититься от удара сбоку отбивом ПР, нанести контрудары ПР, обезоружить, провести загиб руки за спину.

7. Защититься от удара ножом сбоку переводом ПР, нанести контрудары ПР, обезоружить, провести загиб руки за спину.

8. Защититься от удара наотмашь отбивом ПР, нанести контрудары ПР, обезоружить, провести загиб руки за спину.

9.Защититься от удара ножом наотмашь переводом ПР, нанести контрудары ПР, обезоружить, провести загиб руки за спину.

10.Защититься от удара ногой снизу отбивом ПР, нанести контрудары ПР, обезоружить, провести загиб руки за спину.

11.Защититься от прямого (в сторону) удара ногой в живот отбивом ПР, нанести контрудары ПР, провести загиб руки за спину.

12.Защититься от удара ногой снизу в голень подставкой стопы с ответным ударом ПР, провести загиб руки за спину.

### ***Î ñâîáîæäáîèá îò çàðââòà Ī Ð***

1.Освободиться от захвата палки двумя руками при хвате палки сотрудином одной рукой за рукоятку, нанести контрудары ПР, провести загиб руки за спину.

2.Освободиться от захвата палки двумя руками при хвате палки сотрудином двумя руками за концы, нанести контрудары ПР, провести загиб руки за спину.

### **Освобождение от захватов и обхватов с применением ПР**

1.Освободиться от захвата свободной руки с применением ПР, нанести контрудары ПР, провести загиб руки за спину.

2.Освободиться от захвата за одежду на груди с применением ПР, нанести контрудары ПР, провести загиб руки за спину.

3.Освободиться от захвата ног спереди с применением ПР, нанести контрудары ПР, провести загиб руки за спину.

4.Освободиться от обхвата туловища спереди без обхвата рук с применением ПР, нанести контрудары ПР, провести загиб руки за спину.

### ***Çàùèòà îðè ïïïùòéá çàðââòèòï îðóæéá â éîáóðá ñ îðèî áîáîèáî Ī Ð***

1.Защититься от попытки захватить пистолет в кобуре при подходе спереди, нанести контрудары ПР, провести загиб руки за спину.

2.Защититься от попытки захватить пистолет в кобуре при подходе сбоку, нанести контрудары ПР, провести загиб руки за спину.

3.Защититься от попытки захватить пистолет в кобуре при подходе сзади, нанести контрудары ПР, провести загиб руки за спину.

### ***Óäàðû ĨĐ***

1. Атаковать одиночными ударами ПР по макиваре с отведением щита: 5–6 разнообразных ударов.

2. Атаковать одиночными ударами ПР и комбинациями ударов ПР по макиваре с отведением щита (до 20 секунд).

3. Атаковать одиночными ударами и комбинацией маховых ударов имитационной ПР в разрешенные места передвигающегося имитатора в течение 20 секунд.

### ***Âùòáñíáíéÿ è Óäàðû ùèòîî.***

1. Оттеснить противника плоскостью щита.

2. Атаковать с подшагом ударом плоскостью щита.

3. Атаковать с подшагом ударом плоскостью щита, с отшагом – маховым ударом ПР.

4. Атаковать с подшагом ударом ребром щита по ПР, удерживаемой горизонтально при хвате за концы.

5. Отвести щит в сторону, атаковать с шагом боковым ударом ПР, с шагом другой ногой – ударом ребром щита.

### ***Şàùèòà ùèòîî îò Óäàðîî Ĩđàâî áòâî è.***

1. Защититься от удара палкой (предметом) сверху (сверху сбоку) подставкой щита, нанести контрудар ПР.

2. Защититься от удара палкой (предметом) сбоку (в верхний, средний и нижний уровни) подставкой щита, нанести контрудар ПР.

3. Защититься от тычкового удара палкой (предметом) подставкой щита, нанести контрудар ПР.

4. Защититься от удара палкой (предметом) наотмашь подставкой щита, нанести контрудар ПР.

### ***Şàùèòà ùèòîî îò Ėâòÿùèò Ĩđàâî áòîâ***

1. Защититься подставкой щита от брошенного камня.

2. По команде «Камни» принять положение глухой защиты.

## Глава 2. ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ С АВТОМАТОМ

**Удары длинноствольным оружием** выполняются аналогично ударам ПР тычком и толчком. В отличие от ПР хват длинноствольного оружия разноименный. Основы техники нанесения ударов рукой, изложенные в главе 7 «Удары рукой, ногой, головой», относятся и к ударам длинноствольным оружием.

Основными траекториями ударов длинноствольным оружием являются: прямой удар (тычком) стволом из боевой стойки; с шагом правой (со сменой стойки) прямой удар (тычком) затыльником приклада; удар прикладом сбоку и наотмашь; толчковый удар средней частью оружия (магазином автомата); вытеснение.



Фото 1

Тычок стволом может выполняться без выпада, когда оружие посылается в противника движением только рук, и с выпадом.

*Тычок стволом без выпада* – послать автомат обеими руками стволом в цель, затем принять изготовку к бою на месте или продолжать движение (фото 1).



Фото 2

*Тычок стволом с выпадом* – послать автомат в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой; толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжать движение (фото 2).



Фото 3

*Удар прикладом сбоку* наносится противнику после отбива его оружия или когда нанесение тычка стволом затруднено. Из изготки к бою движением оружия правой рукой налево, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада (фото 3).



*Удар затыльником приклада наносится с широким замахом стволом назад за плечо, магазином от себя вверх, затем с выпадом правой ногой (со сменой стойки), приклад посылается затыльником в цель (фото 4).*

*Фото 4*

Комбинация ударов длинноствольным оружием выполняется аналогично тому, как выполняются комбинации ударов с ПР.

Обучающими упражнениями являются одиночные удары и комбинации ударов, выполняемые в воздух и по снарядам из боевой стойки с места и в передвижении.

**Защита от ударов с использованием длинноствольного оружия** аналогична технике защиты с использованием ПР от ударов невооруженного и вооруженного ножом или аналогичным предметом, изложенной в главе 1 «Действия с использованием палки резиновой и щита». Кроме того, защищаясь от ударов, можно выполнять отбивы стволом преимущественно внутрь с отведением ударной конечности и ответным прямым ударом (тычком) стволом, магазином вперед или ударом сбоку прикладом.

*Отбивы автоматом* выполняются ударом конца ствола по оружию противника вправо, влево или вниз направо; вслед за отбивом проводится ответная атака (фото 5).

*Защита подставкой* автоматом выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника (фото 6–8)



*Фото 5*



*Фото 6*



Фото 7



Фото 8

### **Освобождение от захватов правонарушителя за автомат с целью обезоруживания сотрудника**

Крепко удерживая автомат в руках (фото 9), развернуться боком к правонарушителю и нанести ему удар ногой в колено или живот, затем вырвать (выкрутить) оружие из рук правонарушителя (фото 10), задержать под угрозой применения оружия.



Фото 9



Фото 10

### **Условно-целевые задания**

#### ***Óäàðû äëëííîòâîëüûî îðâëëâî***

1. Атаковать прямым (тычковым) ударом стволом оружия.
2. Атаковать ударом средней частью оружия (магазином автомата) вперед.
3. Атаковать ударом сбоку прикладом оружия.
4. Атаковать одиночными ударами и комбинациями ударов оружия с места и в передвижении в течение до 20 секунд.

***Çàùèòà îò óääðîâ ñ èñîîëüçîââîèàî äëèíîñòâîëüîâî  
îðóæåý***

1. Защититься от удара ножом сверху (сверху сбоку) отбивом оружием, нанести контрудар, задержать под угрозой применения оружия.

2. Защититься от прямого удара ножом в верхний уровень отбивом автоматом, нанести контрудар, задержать под угрозой применения оружия.

3. Защититься от прямого удара ножом в нижний уровень отбивом оружием, нанести контрудар, задержать под угрозой применения оружия.

4. Защититься от удара ножом снизу отбивом оружием, нанести контрудар, задержать под угрозой применения оружия.

5. Защититься от удара сбоку отбивом автоматом, нанести контрудар, задержать под угрозой применения оружия.

6. Защититься от удара ножом сбоку переводом оружием, нанести контрудар, задержать под угрозой применения оружия.

7. Защититься от удара наотмашь отбивом автоматом, нанести контрудар, задержать под угрозой применения оружия.

8. Защититься от удара ножом наотмашь переводом оружием, нанести контрудар, задержать под угрозой применения оружия.

9. Защититься от удара ногой снизу отбивом оружием, нанести контрудар, задержать под угрозой применения оружия.

10. Защититься от прямого (в сторону) удара ногой в живот отбивом оружием, нанести контрудар, задержать под угрозой применения оружия.

***Îñîâîæäâîèà îò çàðââòà äàòîî àòà***

Освободиться от захвата автомата, вырыванием (выкручиванием оружия) задержать под угрозой применения оружия.

## Глава 3. ЗАДЕРЖАНИЕ И НАДЕВАНИЕ НАРУЧНИКОВ ПОД УГРОЗОЙ ПРИМЕНЕНИЯ ТАБЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

### 3.1. Задержание под угрозой применения табельного оружия

#### ***3.1.1. Î ðààî âîá îñî îâàî èÿ çàäðäæ àí èÿ î ðààî î äðóø è ò äëäé î îä öãðîçîé î ðèî áí áí èÿ îäî äîðäëüî îäî îðäæ èÿ***

Применение огнестрельного оружия является крайней мерой даже при наличии оснований, предусмотренных Законом РФ «О милиции». Даже в самых острых экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудник должен предпринять попытку задержать правонарушителя под угрозой применения огнестрельного оружия, в частности пистолета, т.е. использовать его как устрашающее средство.

В соответствии со ст. 12 Закона РФ «О милиции» сотрудник, прежде чем применять служебно-боевые приемы, в частности огнестрельное оружие, обязан предупредить о намерении его применения, предоставив при этом достаточно времени для выполнения требования. В ситуациях, когда правонарушитель не выполняет требование по задержанию под угрозой применения оружия, сотрудник обязан произвести предупредительный выстрел (или несколько выстрелов) и только после этого, если имеются основания к применению оружия, предусмотренные ст. 15 Закона РФ «О милиции», оружие применяется на поражение с нанесением минимального вреда здоровью правонарушителя. Ситуациями применения оружия на поражение без предупреждения являются ситуации, когда промедление в применении оружия создает непосредственную опасность жизни и здоровью сотруднику милиции или другим лицам, может повлечь иные тяжкие последствия, или когда такое предупреждение в создавшейся обстановке является неуместным или невозможным.

Основания для применения оружия, предусмотренные ст. 15, могут возникнуть, например, в следующих ситуациях:

– при осмотре помещений, дворов, построек и иных мест возможного нахождения лиц, причастных к преступлениям, особенно в ночное время;



– при осмотре объекта, на котором сработала охранная сигнализация;

– при прибытии к месту только что совершенного или совершаемого насильственного преступления, к месту укрытия лица, разыскиваемого в связи с совершенными им тяжкими преступлениями, особенно когда есть основания полагать, что находящиеся там лица могут оказывать вооруженное сопротивление;

– при нахождении в засаде;

– при доставлении в милицию задержанного на месте преступления лица, физически явно превосходящего сотрудника милиции, или группы лиц одним сотрудником милиции;

– при конвоировании лиц, заключенных под стражу, склонных к побегу, особенно при отсутствии наручников;

– при проверке в ночное время документов у водителей транспортного средства, приметы которого совпадают с ориентировкой, данной на угнанное или похищенное транспортное средство;

– при различных способах нападения на сотрудника или другое лицо и т.п.

В приведенных ситуациях и множестве аналогичных правомерным является задержание под угрозой оружием лиц, подозреваемых в совершении преступления или совершивших преступление, с целью проверки документов, наружного осмотра, доставления в милицию и т. п.

Следует отметить, что существующие правовые основания к использованию огнестрельного оружия для задержания не в полной мере позволяют обеспечить личную безопасность сотрудников милиции, защитить от различных видов насилия других лиц и задержать правонарушителя без физического контакта с ним.

Приемы задержания под угрозой применения огнестрельного оружия, наружного осмотра, а также сопровождение и надевание наручников после задержания входят в содержание дисциплины «Физическая подготовка».

Следует отметить, что задержание под угрозой применения огнестрельного оружия, когда имеются необходимые основания, является более эффективным, чем применение силовых приемов, в том числе с применением ПР. При применении силовых приемов, правонарушителю могут быть нанесены те-

лесные повреждения. При активном его сопротивлении телесные повреждения может получить и сотрудник милиции. Бесконтактный способ задержания под угрозой применения огнестрельного оружия позволяет избежать телесных повреждений и является более надежным. Учитывая это, на практике оружие широко используется для задержания, сопровождения и других действий под угрозой его применения.

В ситуациях, когда правонарушитель не выполняет требование по задержанию и создает основание к применению оружия, оружие применяется на поражение в установленном Законом порядке. Подготовка к эффективному применению оружия как после предупреждения, так и в ситуациях, когда применение оружия может производиться без предупреждения, осуществляется в процессе изучения дисциплины «Огневая подготовка».

В процессе изучения дисциплины «Физическая подготовка» предлагается осваивать: специально-подготовительные упражнения с пистолетом; специальные передвижения и акробатические упражнения из позы ожидания; задержание под угрозой применения пистолета в различных ситуациях, в том числе в качестве ответного действия после защиты от нападения или угроз нападения невооруженного и вооруженного различными предметами, от бросания предметов, освобождения от захватов и обхватов; пресечение попыток достать или взять оружие и др.; выполнение последующих служебных действий: сопровождение, наружный осмотр под угрозой применения оружия, надевание наручников и наружный осмотр после задержания под угрозой применения оружия. Использование оружия в качестве подручного средства, технико-тактические действия защиты от «встречного огня» противника с ведением «ответного огня» или с проведением задержания под угрозой применения пистолета.

### ***3.1.2. Ааеñòàеү è êîî àíäü îðè çäääðæàíèè è ñîîäîäæääíèè îä äâîäçêè îðè àíàíèү îñòîëèà***

Учитывая, что под угрозой пистолетом осуществляется задержание лиц, представляющих повышенную опасность, необходимо, чтобы все действия при задержании обеспечивали личную безопасность сотрудника милиции и окружающих.

Прежде всего, расстояние до противника должно обеспечивать личную безопасность сотрудника милиции, то есть должно составлять не менее 3–4 м. Расстояние меньше указанного при определенных условиях создает возможность ухода противника с линии огня и нападения на сотрудника.

Перед задержанием по возможности необходимо расположиться таким образом по отношению к противнику, чтобы в случае применения оружия исключить возможность нанесения вреда посторонним лицам, а также значительного материального ущерба.

Кроме того, в случаях, когда противник может открыть встречный огонь, задержание целесообразно проводить из-за укрытия или расположиться так, чтобы при необходимости можно было немедленно уйти в укрытие.

Перед задержанием под угрозой пистолетом, если пистолет в кобуре, необходимо извлечь его и привести в готовность к применению.

Для задержания под угрозой пистолетом необходимо принять одно из положений для ведения прицельной стрельбы (взять на мушку). При сокращении дистанции до 3 метров принять изготовку для стрельбы от пояса (фото 5).

Если сотрудник в гражданской одежде или задержание производится в условиях ограниченной видимости, необходимо окриком сообщить: «Милиция!».

После этого или сразу, если сотрудник в форменной одежде, подать команду: «Стойте! Стрелять буду!».

Если противник не останавливается и ситуация позволяет, необходимо произвести предупредительный выстрел. Подобный устрашающий выстрел, как правило, выполняется вверх как самое безопасное направление на открытой местности. При задержании в помещении необходимо учитывать возможность рикошета, поэтому предупредительный выстрел должен быть выполнен в наиболее безопасном направлении, например в деревянный пол или в землю.

Наиболее устрашающий предупредительный выстрел – вниз перед ногами противника. Повторный выстрел вниз перед ногами, если позволяют условия (отсутствует возможность рикошета), может быть выполнен, например, когда после подачи команды предупредительного выстрела вверх противник продолжает движение в сторону сотрудника. Количество пре-

дупредительных выстрелов не регламентируется. Если ситуация позволяет, необходимо под устрашающим действием предупредительных выстрелов пытаться задержать противника, применение оружия на поражение – крайняя мера.

Если противник располагается боком к сотруднику, и сотруднику не видно, в каком положении его рука и что в ней, то может быть подана команда: *«Стой! Не двигаться! Стрелять буду!»*.

Затем, передвигаясь за спину противника, потребовать: *«Разожми кулаки ладонями вниз!»*.

Если очевидно, что противник вооружен холодным или огнестрельным оружием, то могут быть даны следующие команды: *«Стой! Не двигаться! Буду стрелять! Брось нож!»*.

При попытке противника напасть или открыть огонь подача любых команд и производство предупредительных выстрелов становятся неуместными. Оружие применяется на поражение с нанесением минимально возможного вреда.

После выполнения противником требований стоять, выбросить оружие или предмет подается команда: *«Руки вверх!»*.

Все действия сотрудника от обнажения пистолета до подачи команды *«Руки вверх!»* должны выполняться быстро и четко, что может быть достигнуто специальной тренировкой.

После выполнения команды *«Руки вверх!»* может быть сделано дополнительное предупреждение: *«При попытке приблизиться или побега буду стрелять!»*.

Одновременно сотрудник может переместиться, заняв более безопасное положение по отношению к противнику и выгодное для предполагаемой стрельбы. Затем потребовать: *«Повернись ко мне спиной!»*.



Фото 1

Убедившись при осмотре, что задерживаемый не прячет опасных предметов (например, ножа за воротником), сотрудник подает команду: *«Руки за голову! Пальцы переплести!»* (фото 1).

Такое положение рук ухудшает условия для нападения, что является важным с точки зрения безопасности и вместе с тем менее утомительным, что позволяет задержанному лицу находиться в таком положении длительное время.

Положение рук за головой с переплетенными пальцами является конечным положением задержания под угрозой оружия, все последующие действия выполняются из этого положения.

Если осуществляется задержание двоих, расположенных на большом расстоянии друг от друга, необходимо после команды «Руки вверх!» потребовать, чтобы один из них подошел на расстояние, позволяющее контролировать действия обоих. Расстояние до противников, обеспечивающее личную безопасность, должно быть не менее 7–10 метров.

После задержания под угрозой пистолетом, в зависимости от задачи и необходимости, в конкретной ситуации могут производиться следующие действия:

- сопровождение в целях доставления к транспортному средству или в милицию, к месту, удобному для проведения наружного осмотра или надевания наручников;
- приведение противника в положение для проведения наружного осмотра или надевания наручников, уменьшающего возможность нападения;
- надевание наручников;
- наружный осмотр.

Как при задержании, так и при выполнении последующих действий команды сотрудника милиции должны быть понятны задерживаемому лицу. Не обязательно подавать стандартные команды «Кругом! Шагом марш!» и т.п. Можно потребовать: «Повернись лицом к стене! (машине, забору и т.п.) Подойди к задней двери машины!» и т.п.

При выполнении действий после задержания под угрозой применения пистолета необходимо соблюдать меры личной безопасности. При сопровождении недопустимо сокращение дистанции до 2,5 м. Сближение с противником для проведения наружного осмотра или для надевания наручников можно производить лишь после того, как противник будет приведен в положение, не позволяющее произвести внезапное нападение. При угрозе оружием с близкого расстояния у противника остается возможность ухода с линии огня и обезоруживания сотрудника. Кроме того, при проведении любых действий недопустимо переключать пистолет из руки в руку.

Закон предоставляет право применять оружие на поражение без предупреждения с нанесением минимального вреда за-

держанному правонарушителю, совершившему нападение на сотрудника.

Меры безопасности относительно противника после задержания заключаются в следующем:

- не держать палец на спусковом крючке, а выводить его за пределы спусковой скобы;
- не упираться ствол в задержанного правонарушителя, не подталкивать им, а направлять в безопасное направление.

### **3.2. Надевание наручников под угрозой применения табельного оружия**

В соответствии со ст.14 Закона РФ «О милиции» наручники относятся к специальным средствам и применяются в следующих случаях:

- после пресечения нападения на сотрудника или другое лицо, а также сопротивления при задержании, оказываемого сотруднику милиции, предъявляющему законные требования;
- при задержании лица, подозреваемого в совершении преступления, застигнутого при совершении преступления против жизни, здоровья или собственности или пытающегося его совершить;
- для доставления задержанных лиц в милицию и их охраны;
- для предупреждения попытки побега из места содержания под стражей лиц, склонных к побегу;
- для предупреждения попытки лиц, подвергнутых административному аресту и заключенных под стражу, причинить вред окружающим или себе, если они своим поведением дают такие основания;
- для конвоирования подозреваемых или обвиняемых, заключенных под стражу.

В соответствии с существующими мерами безопасности применения наручников при их надевании недопустимо излишнее сдавливание запястий, нарушающее кровообращение. Если наручники надеваются на длительное время, то необходимо проверять зажим запястий через каждые 2 часа летом и 1 час зимой, при необходимости ослаблять их на 3–5 минут.

### ***3.2.1. Оñòðíéñòáî íàðó:-íèèîâ è íîäîñòíàèà èõ è íðèì áíáíèð***

В настоящее время на вооружении милиции состоят, главным образом, наручники БР и БРФ. Наручники БР (фото 2) состоят из двух замковых устройств (1) с вращающимися на оси зубчатыми секторами (2), соединенными между собой двухзвенной цепочкой (3). Сектор должен свободно вращаться в направлении его свободного конца и входить в зацепление с замковым устройством, препятствующим вращению сектора в обратном направлении. Это позволяет надевать наручники на запястье и фиксировать сектор, дозируя затяжку.

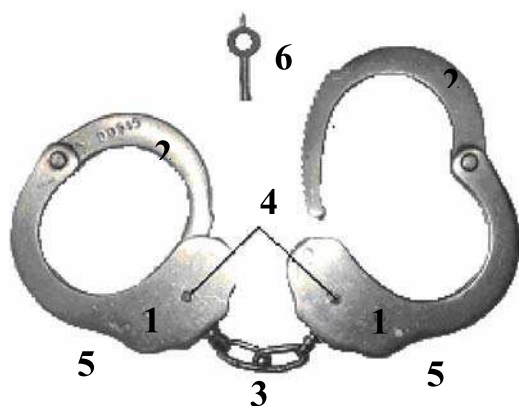


*Фото 2*

На одной стороне замковых устройств имеются замочные скважины (4). С торцевой стороны замковых устройств имеются фиксаторы сектора замкового устройства в зацепленном положении (5). В комплект наручников входит ключ (6), который применяется для

фиксации сектора замкового устройства в зацепленном положении и открывания наручников.

Следует учитывать, что наручники БР не в полной мере исключают возможность самостоятельного открывания их лицами в наручниках, тем более другими лицами.

*Подготовка наручников к применению* заключается в том, чтобы проверить их исправность, фиксацию сектора и открывание наручников с помощью ключа. Затем необходимо ввести сектор в зацепление с замковым устройством и установить его на последнем зубце. Сектор в замковом устройстве не фиксируется. Наручники БР складываются замочными скважинами внутрь и секторами вперед закладываются за поясной ремень (фото 3). Такая укладка наручников позволит при нижеописанном захвате и извлечении надевать их таким образом, чтобы замочные скважины были обращены вверх. Замковое устройство, расположенное сверху, условно именуется первым.



Фото 3



Фото 4

Наручники могут также закладываться в специальный подсумок (футляр) (фото 4).

Для удобства извлечения наручников правой рукой их целесообразно располагать на поясе справа или справа сзади (Фото 13,14). Экстренное извлечение наручников легче производить из-за поясного ремня.

### ***3.2.2. Î ääââî èä í äðö: í è ê î â í ð è â ù î î ë î ä í è è ò ð ä ä î ä ä î è è ñ ò ð ö ä î è è ä î è è è è è è è***

Прежде чем приступить к рассмотрению ситуаций, в которых надевание наручников осуществляется под угрозой применения табельного оружия, необходимо освоить действия по надеванию наручников на несопротивляющегося противника, так как это позволит более успешно сформировать первоначальные навыки.

При наличии оснований наручники в зависимости от ситуации могут надеваются на руки лиц, которые бесспорно выполняют требования сотрудника милиции, и на руки задерживаемых, которые оказывают сопротивление или которые, по мнению сотрудника милиции, могут оказать сопротивление. В зависимости от ситуации применяются соответствующие приемы надевания наручников. При надевании наручников во всех случаях целесообразно учитывать следующие условия:

1. Целесообразно, чтобы замковое устройство примыкало к внутренней поверхности запястья, что позволит противнику находиться в наручниках длительное время. Если надевать наручники таким образом, чтобы замковые устройства примыкали к наружной стороне запястий, то руки оказываются в неестественном скрученном наружу положении. Через некоторое время руки затекают, и правонарушитель в наручниках стремится поставить руки в естественное положение, поворачивая их внутрь, что приводит к чрезмерному сдавливанию запястий.



2. При надевании наручников замковые устройства в надетом положении должны быть обращены замочной скважиной вверх. Это ограничит возможности задержанного самостоятельно открыть наручники.

***Í àääââí èá í àðó: í èêîâ î îî ï àðâî áí î î à í àâ çàí ÿñò üÿ***



Фото 5

Последовательность действий:

- захватить первое замковое устройство правой рукой, пропуская ладонь под него и накладывая большой палец на гладкую поверхность замкового устройства (фото 5), достать наручники, удерживая их сектором вниз;
- первое замковое устройство переложить в левую руку;
- вывести сектора из замковых устройств и взять оба замковых устройства в обе руки, первое в левую, а второе в правую;
- потребовать: «Вытяни руки вперед!»;
- наложить замковые устройства на запястья рук (фото 6);



Фото 6



Фото 7

- ввести сектора в замковые устройства и дожать их (фото 7);
- произвести дожим и фиксирование секторов.

***Í àääââí èá í àðó: í èêîâ î îî ï àðâî î î à èâæ äóð ðóéó  
í ðè î î äî î äâ ï äââè è ñçâè***

Последовательность действий:

- достать наручники;
- подойти к правонарушителю спереди и левой рукой захватить кисть правой руки сверху и приподнять ее;



Фото 8



Фото 9



Фото 10

- прижать сектор к запястью захваченной руки сверху (фото 8) и резко нажать на замковое устройство та-

ким образом, чтобы сектор повернулся на оси на 180° (фото 9) и вошел в замковое устройство (замкнулся);

- взять левой рукой второе замковое устройство, а правой – кисть левой руки правонарушителя и в том же порядке завершить надевание наручников;

- произвести дожим и фиксацию секторов.

Аналогично проводится надевание наручников при подходе сзади. В этом случае свободной рукой осуществляется захват одноименной руки правонарушителя (фото 10).

*І аааааі еа і адо: і е е і а а і і е і а е е і даа і а доо е о а е у н о і у н о і і д і і до е а і е а н о а і е о (е д і о о е а а і а і а а а о і і і а е е у)*

Положение противника стоя с упором руками в стену обычно используется для наружного осмотра. Из этого положения наручники надеваются следующим способом:

- достать наручники;
- подойти слева сзади;



Фото 11



Фото 12

- левой рукой захватить кисть левой руки противника сверху (фото 11), опустить руку через сторону вниз и отвести назад;

- надеть первое замковое устройство (фото 12);

- переходя на правую сторону, взять левой рукой второе замковое устройство;

- заставить задержанного упереться головой в стену, правой рукой захватить кисть его правой руки сверху, опустить руку через сторону вниз и отвести назад;

- надеть второе замковое устройство;

- произвести дожим и фиксацию секторов.



Фото 13

Аналогичным образом можно надеть наручники на правонарушителя, находящегося в положении стоя (стоя на коленях) руки за головой (фото 13).

### ***3.2.3. І аааааі єа і адо: і єєіа і іііа сааааааі єү і іа оааісіе і деі аіаі єү оааааіі іа і доаааааа єеє і і деі аіаі єаі аіааауо і деаі іа іа дооо***

#### ***І аіаа і ііііааі єү***

Для надевания наручников на задержанного, оказывающего сопротивление, или способного, по мнению сотрудника милиции, оказать сопротивление, необходимо соблюдать следующие условия:

- задержанный должен быть плотно прижат грудью и животом к земле, стене, капоту автомобиля и т.п.;
- рука задержанного должна быть заведена за спину и захвачена свободной рукой, оказывающей на нее болевое воздействие.

Выполнение данных условий позволит достаточно надежно сковывать задержанного.



Фото 14

Прием блокирование руки сзади (фото 14) может применяться для задержания и сопровождения лиц, не оказывающих активного сопротивления. Однако главная ценность этого приема заключается в том, что при задержании любым способом для надевания наручников осуществляется переход на удержание с применением блокирования руки сзади. Конечное положение этого приема заключается в том, что кисть правой руки задержанного, заведенная за спину, захватывается прямым хватом левой рукой сверху. Далее осуществляется дожим кисти с одновременным увеличением заведения руки вдоль позвоночника вверх.

Надеванию наручников предлагается обучать в положении задержанного лежа на животе.

Последовательность действий:

И.П: задержанный взят на болевой прием блокирование руки голенью (фото 15). В данном приеме блокирование руки сзади дополняется тем, что рука, которая взята на болевой прием, упирается в голень аналогично тому, как при проведении загиба руки за спину локоть должен упираться в бок, что обеспечивает надежную фиксацию руки на болевом приеме. Блокирование руки голенью является логическим завершением комбинаций приемов по пресечению правонарушений и за-

держанию лиц, их совершивших, с переводом в положение лежа если его запястье закрыто рукавом, то правой рукой необходимо отодвинуть рукав на руке противника;



*Фото 15*



*Фото 16*



*Фото 17*



*Фото 18*



*Фото 19*



*Фото 20*



*Фото 21*

– захватить первое замковое устройство правой рукой, пропуская ладонь под него и накладывая большой палец на гладкую поверхность замкового устройства (фото 16), достать наручники, удерживая их сектором вниз;

– левой рукой отвести правую руку задержанного, приводя ее в положение, удобное для надевания замкового устройства, прижать сектор к запястью захваченной руки и резко нажать на замковое устройство (фото 17, 18) таким образом, чтобы сектор провернулся на оси на  $180^\circ$  и вошел в замковое устройство и замкнулся;

– правой рукой захватить второе замковое устройство;

– потребовать задержанного завести левую руку за спину или, захватив ее за запястье своей левой рукой, завести за спину и захватить за кисть ладонь в ладонь;



– если запястье правонарушителя закрыто рукавом, то освободить запястье, отодвинув рукав на руке задержанного сектором замкового устройства или рукой;

– левой рукой отвести левую руку задержанного, приводя ее в положение, удобное для надевания замкового устройства;

– прижать сектор замкового устройства к запястью снизу и надеть его (фото 19,20), завершив надевание наручников;

– дожать сектора по ходу движения (фото 21) настолько плотно, чтобы исключить возможность извлечения кисти и чрезмерного сдавливания запястья, ведущего к ухудшению кровообращения;

– зафиксировать сектор в установленном положении с помощью ключа.

В случае сопротивления действовать по ситуации: усилить болевое воздействие приемов, нанести удар наручниками, вскочить, отбежать, извлечь пистолет, задержать под угрозой его применения или применить оружие.

Изложенные действия по непосредственному надеванию замковых устройств, дожиманию и фиксированию сектора выполняются во всех способах надевания наручников.

***Í àääââí èá í àðó: í èéîá â îîëîæáí èè ëäæà í à æèâîà  
î îñëá çäääðæàí èÿ î îä óâðîçîé îðèì áí áí èÿ î èñò îëäòà***

Последовательность действий:

– подать команды: «Стой! Стрелять буду! Руки вверх! Кругом! (Повернись ко мне спиной!) Руки за голову, пальцы переплести!»;

– потребовать: «Встань на колени! Упираясь локтем, лечь! Заведи правую руку (или руки) за спину»;

– блокировать руку голенью;

– вложить пистолет в кобуру (фото 15);

– достать наручники и надеть их (фото 16-21).

***Í àääââí èá í àðó: í èéîá â îîëîæáí èè ñò îÿ îðèæàò ùì  
é ñò áí á è ëäæà í à èâî îòà ääò î î àæèí ù (í à ñò îëä) î îñëá  
çäääðæàí èÿ î îä óâðîçîé îðèì áí áí èÿ î èñò îëäòà***

Последовательность действий:

– подать команды: «Стой! Стрелять буду! Руки вверх! Кругом! (Повернись ко мне спиной!) Руки за голову, пальцы переплести!»;

– потребовать: «Подойди к стене! Ближе! Расставь ноги! Шире! Заведи правую руку за спину!»;



Фото 22



Фото 23



Фото 24

– левую ногу поставить между ног задержанного, блокировать его правую руку сзади и плотно прижать правонарушителя к стене бедром (фото 22);

– вложить пистолет в кобуру (фото 23);

– достать наручники и надеть их на задержанного (фото 24).

*Ī àääâîî èâ í àðò: í è è î â â î î è î æ â í è è ñ ò î ŷ í à è î è â î ŷ  
î ð è æ à ò ù î è ñ ò â í â î î î ñ è â ç à â à ð æ â í è ŷ  
î î â ó â ð î ç î è î ð è î â í â í è ŷ î è ñ ò î è â ò â*

Последовательность действий:

– подать команды: «Стой! Стрелять буду! Руки вверх! Кругом! (или повернись ко мне спиной!) Руки за голову, пальцы переплести!»;



Фото 25



Фото 26

– потребовать: «Подойди к стене! Ближе! Расставь ноги! Шире! Встань на колени! Прижмись к стене! Плотнее! Заведи руки за спину»;

– подойти к правонарушителю, направляя ствол вверх, принять положение

выпада левой или в выпаде левой встать на колено правой ноги, заложив левую руку противника под колено левой ноги, и плотно прижать его к стене коленом, левой рукой захватить правую руку на болевой прием блокирование руки сзади (фото 25);

– вложить пистолет в кобуру, достать наручники и надеть их на задержанного (фото 26).

***Í àääàí èá í àðó: í èéí â ñ í ðí àääàí èàì ÷ àðàç í î ýñí í é èëè áðð÷ í ù é ðàì áí ü îñò ù àñò àëý àò ñý*** при наличии прочного ремня на задерживаемом. Использование его при надевании на-



Фото 27

ручников лишит задерживаемого возможности переместить руки в положение перед собой путем перешагивания через наручники. В этих целях необходимо свободной рукой продеть наручники через ремень, а затем последовательно надеть на руки противника (фото 27).

### Условно-целевые задания

***Çàù è ò à í ò í àí àääàí èý óääðàì è è í ò áðíñàí èý í ðààì á-ò í â ñ èñí í èýç í ààí èàì á èà÷ àñò àá í ò àáò í í ñ àá èñò àèý óáðíçó í ðèì áí áí èý í èñò í èà ò à.***

1. Защититься от ударов руками уходом, задержать под угрозой применения пистолета.
2. Защититься от ударов ножом уходом, задержать под угрозой применения пистолета.
3. Защититься от ударов палкой уходом, задержать под угрозой применения пистолета.
4. Защититься от брошенного камня, задержать под угрозой применения пистолета.
5. Защищаться от нападения двоих правонарушителей уходом, задержать под угрозой применения пистолета, сопроводить.

***Í ñàí áí æääàí èá í ò çàðàà ò í â è í áðàà ò í â ñ èñí í èýç í ààí è-àì á èà÷ àñò àá í ò àáò í í ñ àá èñò àèý óáðíçó í ðèì áí áí èý í èñò ò í èà ò à.***

1. Освободиться от захвата одной руки двумя сверху, задержать под угрозой применения пистолета.
2. Освободиться от захвата одной руки двумя снизу, задержать под угрозой применения пистолета.
3. Освободиться от захватов обеих рук сверху, задержать под угрозой применения пистолета.
4. Освободиться от захвата обеих рук снизу, задержать под угрозой применения пистолета.

5. Освободиться от захвата за одежду на груди при подходе спереди, задержать под угрозой применения пистолета.

6. Освободиться от захвата за волосы при подходе спереди, задержать под угрозой применения пистолета.

7. Освободиться от захвата кистями рук за шею при подходе сзади вплотную, задержать под угрозой применения пистолета.

8. Освободиться от удушающего захвата плечом и предплечьем при подходе сзади, задержать под угрозой применения пистолета.

9. Освободиться от захвата ног спереди, задержать под угрозой применения пистолета.

10. Освободиться от захвата ног сзади, задержать под угрозой применения пистолета.

11. Освободиться от обхвата туловища спереди без обхвата рук, задержать под угрозой применения пистолета.

12. Освободиться от обхвата туловища спереди с обхватом рук, задержать под угрозой применения пистолета.

13. Освободиться от обхвата туловища сзади без обхвата рук, задержать под угрозой применения пистолета.

14. Освободиться от обхвата туловища сзади с обхватом рук, задержать под угрозой применения пистолета.

***Í ðáññ-áíéá íííúòíé äíñòàòü èëè áçýòü íðóæéá óäñí-çíé íðèì áíáíëý íèñòíëáòà.***

1. Пресечь попытку достать оружие из внутреннего кармана угрозой применения пистолета и задержать.

2. Пресечь попытку достать пистолет из-за пояса угрозой применения пистолета и задержать.

3. Пресечь попытку достать оружие из бокового кармана брюк угрозой применения пистолета и задержать.

4. Пресечь попытку достать оружие из-под брючины угрозой применения пистолета и задержать.

5. Пресечь попытку взять подручное средство со стола угрозой применения пистолета и задержать.

***çàùèòà íò íííúòëè çàðáàòèòü íèñòíëáò á èíáóðá ñ èñííëüçíááíéáì á éà-áñòáá íòááòííä äáéñòáëý óäñíçó íðè-ì áíáíëý íèñòíëáòà.***

1. Защититься от попытки захватить пистолет в кобуре при подходе спереди, задержать.



2. Защититься от попытки захватить пистолет в кобуре при подходе сбоку, задержать.

3. Защититься от попытки захватить пистолет в кобуре при подходе сзади, задержать.

***Í ääääâíëä íäðó÷íëêîâ íà íäîîíðîèäëÿðùäâîñü îðäâî-  
íäðóøèòäëÿ***

1. Надеть наручники на несопротивляющегося правонарушителя одновременно на обе вытянутые вперед руки.

2. Надеть наручники на несопротивляющегося правонарушителя при подходе спереди.

3. Надеть наручники на несопротивляющегося правонарушителя при подходе сзади.

4. Надеть наручники на несопротивляющегося правонарушителя в положении стоя с упором руками в стену.

5. Надеть наручники на несопротивляющегося правонарушителя в положении стоя, руки за головой.

***Í ääääâíëä íäðó÷íëêîâ îîñëä çäääðæâíëÿ îîä áâðîçîé  
îðèì áíáíëÿ îëîîîäòà è îðîâääâíëä íäðóæíîâ îîî îòðà á  
íäðó÷íëêî***

1. Задержать под угрозой применения пистолета, потребовать принять положение лежа на животе, заблокировать руку голенью, надеть наручники, провести наружный осмотр.

2. Задержать под угрозой применения пистолета, потребовать принять положение лежа на животе, заблокировать руки бедрами, надеть наручники, провести наружный осмотр.

3. Задержать под угрозой применения пистолета, надеть наручники в положении стоя на коленях прижатым к стене, провести наружный осмотр.

4. Задержать под угрозой применения пистолета, надеть наручники в положении лежа на капоте автомобиля, провести наружный осмотр.

## Глава 4. НАРУЖНЫЙ ОСМОТР ПОД УГРОЗОЙ ПРИМЕНЕНИЯ ТАБЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

После задержания правонарушителя или лица, подозреваемого в совершении преступления, сотрудник милиции в соответствии со ст.147 Устава ППСМ в целях обнаружения оружия и других предметов, которые могут быть использованы для оказания сопротивления, нападения или побега, должен провести наружный осмотр.

Основания для наружного осмотра под угрозой оружием те же, что и для задержания с его использованием, так как эти действия вытекают одно из другого.

Основными положениями для проведения наружного осмотра под угрозой применения пистолета являются: стоя с упором руками в стену (крышу легкового автомобиля и т.п.), стоя на коленях с упором руками в стену, лежа на животе (на земле, на капоте автомашины или на столе).

Осмотр осуществляется визуально и путем последовательного прощупывания одежды и тела, сверху вниз и снизу-вверх, обращая внимание на места, позволяющие скрыть опасные предметы: рукава, карманы, подмышечные впадины, промежность, голень, головной убор, волосы, за воротником одежды и др.

#### 4.1. Способы наружного осмотра под угрозой применения пистолета

*Íàðóæíúé ímí îòð îîă ôăđîçîé îðeî áíáíëý îëñòîëăòà  
ñîðeăăăăíèáî çăăăðæăîíîă âîîëîæăíèà ñòîýñîíîđîî ðó-  
èàî è â ñòáíó (ââòîî íáèèü)*

Угрожая оружием, необходимо подать следующие команды и добиться их выполнения:

- «Милиция! Не двигаться! Буду стрелять! Медленно выпрями пальцы рук. Опустит ладони вниз!» (фото 1);
- «Медленно подними руки вверх, выше!» (фото 2);
- «Подойти к стене (автомашине)! Упрись в неё руками, поставь руки шире!»;
- «Ноги дальше от стены, шире ноги!»;
- «Прогнись в спине!»;
- «Поверни голову направо!».



Фото 1



Фото 2



Фото 3

### *Выполняемые действия.*

Подойти к задержанному, упереться свободной рукой ему в поясницу, ударами ноги по внутренней стороне стоп заставить его шире расставить ноги. Подставить свою разноименную ногу к его ноге (при попытке сопротивления или нападения движением ноги свалить его, ударить оружием, разорвать дистанцию, далее действовать по ситуации). Последовательно прощупать голову, одежду, обувь задержанного сверху-вниз, сначала с одного бока (фото 3), затем подойти с другой стороны и прощупать. Полы одежды по возможности перемещать ближе к спине осматриваемого, оружие из руки в руку не перекладывать.

***Í àðóæí ûé îĩ îòð íîä óäðíçíé îðèì áí áí èÿ î'èñò î'ëàòà ñ î'ðèááááí èáì çáäáðæáí í îäî â î'î'èîæáí èá èáæà í à æèáîðá***

Угрожая оружием, необходимо подать следующие команды и добиться их выполнения:

– «Стоять! Милиция! Не двигаться, буду стрелять! Медленно выпрями пальцы рук, опусти ладони вниз!» (фото 4);

- «Медленно подними руки вверх, выше!» (фото 5);
- «Не опуская рук, медленно повернись спиной ко мне и опустишься на колени!» (фото 6);
- «Сплети пальцы на голове» (фото 7);
- «Не расплетая пальцев, медленно, упираясь локтями лечь!» (фото 8). Разведи ноги в стороны! Шире! Подними локти вверх, прогнись!».



*Фото 4*



*Фото 5*



*Фото 6*



*Фото 7*



*Фото 8*



*Фото 9*

### *Выполняемые действия.*

Подойти к осматриваемому лицу слева, наступить на ступню или на брюки левой ноги, при этом заставить его смотреть в правую сторону. Прощупать заднюю поверхность туловища и голову (фото 9). Потребовать: «Повернись на ле-

вый бок!» и потянуть за локоть правой руки. Прощупать правую (дальнюю) сторону спереди. Перейти на правую сторону со стороны ног, наступить левой ногой на стопу (брюки) правой ноги, потребовать: «Больше прогнись, повернись направо!» и потянуть за локоть левой руки, прощупать левую (дальнюю) сторону. При неправильном или небрежном выполнении команд можно резко ткнуть стволом оружия в спину, предварительно сняв палец со спускового крючка и поместив его вдоль затвора. При невозможности извлечения опасных предметов при проведении наружного осмотра под угрозой применения оружия необходимо надеть наручники на правонарушителя или связать его, а затем извлечь опасные предметы. При попытке нападения правонарушителя необходимо нанести ему удар ногой по уязвимому месту, разорвать дистанцию, далее действовать по ситуации.

***Í àðóæí ûé îĩ î ò ð í î ñ ä ç à ä ä ð æ à í è ÿ  
è í ä ä ä ä à í è ÿ í à ð ó ÷ í è è î â***

При наличии законных оснований после задержания лица, подозреваемого в совершении преступления, наружный осмотр безопаснее выполнить после надевания наручников. Пистолет при этом можно убрать в кобуру.

Положениями для проведения наружного осмотра являются положения, в которых надевались наручники.

***Í àðóæí ûé îĩ î ò ð í î ñ ä í ä ä ä ä à í è ÿ í à ð ó ÷ í è è î â  
â í î è î æ à í è è ç à ä ä ð æ à í í î ã ä æ à í à æ è â î ò á***

*Выполняемые действия:*

- встать слева от задержанного;
- потребовать: «Разведи ноги в стороны! Шире!»;
- наступить правой ногой на стопу или на брючину правой ноги;
- прощупать заднюю поверхность головы и туловища, а также ноги;
- перейти на правую сторону со стороны ног, наступить левой ногой на голеностопный сустав (брючину) правой ноги, продолжить прощупывание (фото 10);
- встать у правого бока задержанного на левое колено и правую стопу, левую руку пропустить под левое плечо и захватить за плечо (фото 11);



Фото 10



Фото 11



Фото 12

– потребовать: «На правый бок – ложись! (фото 11). Ноги к животу! (фото 12) Встань на колени!» и помочь задержанному повернуться набок и встать на колени;

– стоя сзади, захватить левой рукой за шею спереди под плечо, правой рукой прощупать переднюю поверхность тела задержанного (фото 13).



Фото 13



Фото 14

Второй способ:

– подойти к противнику спереди, принять положение выпада, левой рукой захватить одежду на груди и, надавливая, вынудить его прогнуться;

– правой рукой прощупать спереди (фото 14).

*Ї àðæíûé îñî ïòð ïîñëà íàààààíèý ïàðò-íèèîâ à ïîñëèæèè çàààðæàííîñò ïòîý íà èíèèýð è ïòîý ïðææàòîùè è ïòàíà*



Фото 15



Фото 16

После надевания наручников в положении задержанного стоя на коленях прижатым к стене произвести следующие действия:

– подойти к задержанному справа и наступить левой ногой на правый голеностопный сустав;

– произвести прощупывание задней поверхности туловища и ног задержанного (фото 15);

– захватить шею спереди под плечо и прощупать переднюю поверхность туловища и ног задержанного (фото 16).

*Í àðáæíúé ímî îòð íîä öâðîçîé îðèî áíáíèÿ îèñòîéáòà  
íàíàðîíèèîî á îîèîæáíèè çàäðæáííîñ ñòîÿ èèè ñòîÿ  
íà èîèáíÿñ ñ îîîðîî ðóèàî è á ñòáíó*



Фото 17

Вооруженный напарник осуществляет задержание под угрозой применения пистолета и требует принять положение для наружного осмотра (положение стоя или стоя на коленях с упором руками в стену). После этого невооруженный напарник приступает к наружному осмотру, а вооруженный напарник встает так, чтобы осматривающий не перекрывал линию огня (фото 17).

При осмотре следует проявлять бдительность, так как правонарушитель может напасть и, угрожая своим оружием, взять сотрудника в заложники.

## 4.2. Тактика проведения наружного осмотра

1. Провести наружный осмотр необходимо немедленно после задержания либо в более удобный момент, когда можно получить помощь от других сотрудников милиции, сторожей, граждан и т.д.

2. Если задержание произведено в многолюдном месте, то у задерживаемого быстро проверяются места, где может быть укрыто оружие. Более тщательный наружный осмотр проводят в малолюдном месте, вне поля зрения посторонних граждан.

3. Постоянно держать в поле зрения осматриваемого.

4. Подавать задерживаемому лицу четкие команды.

5. Осмотр начинать только после того, как задерживаемый выполнит все указанные команды.

6. Оружие держать за спиной проверяемого, направленным в его сторону и немного вверх.

7. Находиться сбоку и сзади от задерживаемого, внимательно следить за каждым его движением.

8. При осмотре оружие из руки в руку не перекладывать.

9. Если осмотр проводится вдвоем, напарник должен с приведенным в готовность оружием находиться на некотором



расстоянии от сотрудника, производящего осмотр, и постоянно следить за проверяемым лицом и обстановкой, должен быть готов в любой момент оказать помощь милиционеру, производящему наружный осмотр. Сотрудник милиции, непосредственно проводящий наружный осмотр, может не обнажать оружие, в процессе осмотра должен располагаться так, чтобы не заслонять от напарника проверяемого.

10. Быстро прощупать с внешней стороны карманы, рукава, пояс с целью изъятия оружия и иных предметов нападения.

11. Желательно, чтобы осмотр женщины проводила женщина, за исключением случаев, когда точно известно, что обыскиваемая может осуществить вооруженное нападение (террористический акт). До прибытия сотрудницы правоохранительного органа на подозреваемую можно надеть наручники.

12. Осматривать одежду с осторожностью, чтобы не повредить руки лезвием, бритвой, шилом и другими режущими предметами, в случае необходимости заставить задержанное лицо снять верхнюю одежду и головной убор для их дополнительного осмотра.

13. При выявлении, прощупывании подозрительных предметов их изъятие из одежды желательно проводить в присутствии понятых (свидетелей) с целью последующего использования предметов в качестве вещественных доказательств.

14. Найдя оружие, другие предметы, вызывающие подозрение, не прекращать осмотр, так как преступник может иметь несколько предметов вооружения, незаконно приобретенных ценностей.

15. Не следует позволять осматриваемым самим доставать вещи из карманов.

16. Внимательно осматривать части тела, заклеенные пластырем, перевязанные бинтом, с наложенной гипсовой повязкой, так как там могут быть спрятаны режущие предметы, наркотические вещества, драгоценности и т.п. Для осмотра повязок целесообразно привлекать врача.

17. Руки в карманы задержанного не засовывать, а в случае необходимости выворачивать его карманы наизнанку.

18. При выполнении наружного осмотра лежащего задержанного нельзя стоять между ног осматриваемого, а также перешагивать через него.



19. В целях обнаружения выброшенных правонарушителем предметов, вещественных доказательств необходимо осмотреть место осуществления задержания и проведения наружного осмотра. При обнаружении сброшенных вещей стараться сохранить отпечатки пальцев.

20. О проведении наружного осмотра сделать следующие записи в рапорте:

- подробно указать, что изъято;
- указать, кому переданы изъятые вещи, документы, ценности;
- если ничего не изымалось, в рапорте производится запись: «При наружном осмотре вещи, предметы, документы, ценности не изымались».

### **Условно-целевые задания**

1. Задержать под угрозой применения пистолета, провести наружный осмотр в положении задержанного лежа на животе.

2. Задержать под угрозой применения пистолета, провести наружный осмотр в положении задержанного стоя с упором руками в стену.

3. Задержать под угрозой применения пистолета, провести наружный осмотр в положении задержанного стоя на коленях с упором руками в стену.

4. Задержать под угрозой применения пистолета, потребовать принять положение лежа на животе, заблокировать руку голенью, надеть наручники, провести наружный осмотр.

5. Задержать под угрозой применения пистолета, надеть наручники в положении стоя на коленях прижатым к стене, провести наружный осмотр.

6. Задержать под угрозой применения пистолета, надеть наручники в положении лежа на капоте автомобиля, провести наружный осмотр.

7. Задержать под угрозой применения пистолета, невооруженному напарнику провести наружный осмотр в положении противника лежа, стоя или стоя с упором руками в стену.

8. Сформулировать основные правила и меры безопасности при проведении наружного осмотра.

## Глава 5. СТОЙКИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

### 5.1. Стойки для подготовки к рукопашному единоборству без оружия

*Стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением.*

Рассмотрим два вида стоек: фронтальную и боевую (левостороннюю).

***Ôđĩî òàěĩĩ àŷ ñòîééà***

Фронтальная стойка, как правило, используется в ближнем бою. Очень удобно из положения фронтальной стойки наносить удары руками снизу и сбоку, локтями, коленями. В положении фронтальной стойки большую эффективность имеют подсечки как с внутренней стороны ноги противника, так и с внешней. Подсечки позволяют вывести противника из состояния равновесия с дальнейшим его добиванием.

Разучим положение фронтальной стойки.

Исходное положение (в дальнейшем – ИП): ноги на ширине плеч, носки ног повернуть внутрь под углом 10–20°, ноги в коленях чуть согнуты, локти прижаты к туловищу, пальцы сжаты в кулак и прижаты к подбородку, подбородок прижат к груди.

Для проверки правильности принятия фронтальной стойки выполнить следующие упражнения:

- перенести вес тела с одной ноги на другую и обратно, сохраняя устойчивое положение;
- выполнить наклон вперед, сохраняя устойчивое положение;
- выполнить отклон назад, сохраняя устойчивое положение.

***Ėââî ñòîđĩî íŷŷ âîâââŷ ñòîééà***

Боевая стойка применяется для ведения боя на любых дистанциях, с любым противником и различными видами оружия.



*Фото 1*



*Фото 2*

Правильно выполненная боевая стойка (фото 1,2) в сочетании с умелым передвижением и правильно выбранными атакующими и защитными действиями позволяет одержать победу над более сильным противником, а выполнение защитных действий туловищем дает возможность оставлять свободными руки для нанесения встречных и ответных ударов.

На первоначальном этапе подготовки при разучивании боевой стойки не следует учитывать индивидуальные физиологические особенности каждого человека (его рост, длина рук, сила, скорость и т.д.), а необходимо начать с типового варианта, который чаще всего используют спортсмены таких видов спорта, как бокс, кикбоксинг, рукопашный бой.

Боевая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям:

- обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий;
- обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий с вашей стороны;
- обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом, позволяющим видеть себя в полный рост.

*Чтобы занять боевую левостороннюю стойку нужно:*

- 1) поставить ноги на ширину плеч;
- 2) отставить правую ногу на полшага назад;

3) приподнявшись на носки, сделать пол-оборота вправо, при этом правую стопу развернуть чуть больше левой, мизинцем левой ноги как бы указывая на противника;

4) опустить подбородок на грудь;

5) согнуть руки в локтях, поднести кулаки к подбородку, движением плеч друг к другу прикрыть локтями туловище спереди;

6) приподнять левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака;

7) подобрать живот легким напряжением мышц живота.

8) левый кулак вывести немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

*Заняв боевую левостороннюю стойку, обратите внимание еще раз на ее основные параметры:*

- подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья;
- левый кулак против лица чуть впереди, в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот;

- левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка;

- правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону;

- правое плечо расслаблено и чуть опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени;

- грудь спрятана между плечами;

- живот слегка напряжен и подобран;

- таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища;

- ноги слегка согнуты в коленях, правая нога согнута чуть больше левой;

- правый локоть прижат к правой стороне туловища;

- вес тела равномерно распределен на обе ноги;

- левая нога опирается на переднюю часть стопы, пятка слегка приподнята над полом;

- правая нога опирается только на носок, пятка значительно приподнята над полом;

- ноги на ширине плеч, ступни обеих ног слегка развернуты вправо, правая стопа развернута чуть больше, чем левая.

Все эти параметры соответствуют основной боевой левосторонней стойке (правосторонняя стойка является зеркальным отражением левосторонней стойки).

Только освоив основную типовую левостороннюю (правостороннюю) стойку, со временем можно построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей. В противном случае можно приобрести неправильные навыки.

Обучаемые при разучивании фронтальной и боевой стоек располагаются перед зеркалом в развернутом двухшереножном строю на увеличенных интервалах и дистанциях.

## **5.2. Передвижения и перемещения**

Прежде чем начать изучать передвижения, удары и защиты, необходимо освоить перенос веса тела с одной ноги на другую и обратно. Почти ни одно движение в таких видах единоборств, как бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, не может быть действенным, если в основу координации не положено перемещение веса тела.

*Рассмотрим три вида перемещений из исходного положения боевой левосторонней стойки:*

I. Толчком носком левой ноги перенести вес тела на правую (сзади стоящую) ногу, а затем обратно. Это перемещение служит основой для шагов вперед и назад, а также для встречных и ответных ударов на месте, преимущественно прямых и снизу.

II. Такое же перемещение, но соединенное с поворотом туловища (сайд степ): при движении вперед – поворот влево, при движении назад – поворот вправо. Это же движение можно дополнить небольшим уклоном влево и вправо. Такие перемещения составляют основу шагов влево и вправо, а также следующих движений:

1) перемещение на левую ногу с поворотом туловища (уклоном) влево – уклонов влево, встречных ударов правой, ответных ударов левой, отбивов правой рукой, остановок (перекрытий) удара левым и правым предплечьем, подставок правой ладонной, подставок тыльной части правой кисти;

2) перемещение на правую ногу с поворотом туловища (уклоном) вправо – встречных ударов левой, отбивов левой

рукой, остановки (перекрытия) удара правым и левым предплечьем, подставки правой ладони, подставки тыльной части левой кисти.

III. Такое же перемещение, но соединенное с поворотом туловища: при движении вперед – с поворотом туловища вправо, при движении назад – с поворотом туловища влево. Эти перемещения составляют основу следующих движений:

1) перемещение на левую ногу с поворотом туловища вправо – встречных ударов левой, ответных ударов правой, отбивов правой рукой, подставки левого плеча (плечевого сустава) и правой ладони, подставки тыльной стороны левой кисти, перекрытия левой рукой левой же руки противника (накрест);

2) перемещение на правую ногу с поворотом туловища влево – некоторых встречных ударов правой, ответных ударов левой, отбивов правой рукой, отбивов левой рукой, подставки тыльной стороны правой кисти, перекрытия правой рукой правой руки противника (накрест).

*Рассмотрим два наиболее простых способа передвижения:*

- передвижение шагом;
- передвижение подскоком.

*Передвижение шагом*

Передвижение шагом применяется во фронтальной стойке (шаг влево, шаг вправо) и в боевой стойке для сближения с противником или защиты от его ударов.

Рассмотрим технику передвижения шагом по следующей схеме: по разделениям, под счет, в медленном и боевом темпе, без партнера и с ним.

ИП: фронтальная стойка. Выполнить упражнение по разделениям:

- «раз» – сделать скользящий шаг левой ногой в левую сторону и приставить правую ногу на ширину плеч;
- «два» – выполнить скользящий шаг правой ногой в правую сторону и приставить левую ногу (так как это передвижение очень простое, то можно сразу приступить к выполнению упражнения в быстром темпе).

Обращать особое внимание на положение ног до и после выполнения передвижения (ноги находятся на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги).

ИП: боевая левосторонняя стойка. Выполнить упражнение по разделением:

– «раз» – сделать шаг левой ногой вперед, приставить правую ногу на ширину плеч;

– «два» – сделать шаг назад правой ногой и приставить левую ногу на ширину плеч.

Одиночные шаги из левосторонней боевой стойки могут следовать один за другим, но начало и конец каждого шага легко фиксируются зрительно. Каждый шаг представляет собой законченное движение, после которого необходимо прийти в положение боевой позиции. Шаги могут быть направлены вперед, назад, вправо, влево, а также в промежуточные направления: влево вперед, вправо назад. Шаги вправо вперед и влево назад применяют исключительно в тактических целях, так как они связаны с переменой боевой позиции.

Передвигаясь, необходимо соблюдать следующие правила: не менять боевой стойки; не перекрещивать ног; движение шага выполнять ногой, ближней к стороне движения: вперед, влево, вперед влево – левой ногой; назад, вправо, назад вправо – правой ногой.

Движение начинать с толчка носком ноги, дальней от стороны движения: шаги вперед и влево – с толчка носком правой ноги; шаги назад и вправо – с толчка носком левой ноги. Толчковую ногу нужно подтягивать к опорной в положение боевой позиции. Вышагивающую ногу не следует ставить на пятку, а только на переднюю часть стопы, у основания большого пальца, что придает движению шага необходимую мягкость.

#### *Передвижение подскоком*

Передвижение подскоком к противнику или отскоком от него осуществляется, как правило, для упреждения атаки или для выполнения защитного действия, которое требует принятия быстрого решения (особенно часто отскока требует защита от ударов по ногам).

Техническая особенность подскоков, помимо их непрерывности, заключается в том, что любая нога может быть толчковой, независимо от направления движения. После первых толчковых движений подскоки происходят почти по инерции.

Рассмотрим способ передвижения подскоком по схеме: по разделениям, под счет и в боевом темпе.

ИП: боевая стойка. Выполнить упражнение по разделениям:

- «раз» – сделать толчок двумя ногами вперед на противника;
- «два» – выполнить толчок двумя ногами назад.

При выполнении подскока и после его завершения положение рук, головы, туловища остается неизменным (ИП: боевая стойка), ноги на ширине плеч, подскок выполнять вперед, назад. Упражнение выполнять под счет и в быстром темпе.

Для закрепления приемов передвижения упражнение выполняется в двухшереножном строю, дистанция между обучаемыми – длина вытянутой руки. После выполнения приема в быстром темпе шеренги развернуть лицом друг к другу и приступить к выполнению приема с партнером по схеме: по разделениям, под счет, в быстром темпе. Закончив отработку приема по «схеме» назначить в парах ведущего и ведомого. По команде преподавателя обучаемые передвигаются по залу в парах самостоятельно, задавая своему партнеру дистанцию и темп передвижения.

На начальной этапе обучения время передвижения можно ограничить 30–40 секундами, далее можно увеличивать время до 60 секунд.

По окончании выполнения упражнения дается небольшой отдых (20–30 секунд).

По мере приобретения обучаемыми двигательного навыка в передвижении шагом и подскоком задание необходимо усложнять, включать упражнения на передвижение по кругу влево и вправо, чередовать упражнения шагом и подскоком, с партнером и без него.

Передвижения составляют важнейшее средство тактики. Все тактические действия и комбинации, почти без исключений, основаны на различных передвижениях.

С помощью одиночных шагов, подскоков и поворотов можно осуществлять маневрирование и разведку, сближение и атаку, отход и контратаку, защитные действия и выход из боя. Передвижением можно пользоваться как финтом и отвлекать внимание противника от подготавливаемых действий. Различными шагами и подскоками можно изменять боевую дистанцию.



### Условно-целевые задания

1. Принять фронтальную стойку, проверить ее правильность, выполняя наклоны вперед, влево, вправо, перемещения веса тела с одной ноги на другую и обратно.

2. Стоя перед зеркалом, принять боевую левостороннюю (правостороннюю) стойку, проверить правильность расположения ног, туловища, рук и головы.

3. ИП: боевая левосторонняя стойка. Толчком носка левой ноги перенести вес тела на правую (сзади стоящую) ногу, а затем обратно.

4. ИП: боевая левосторонняя стойка. Толчком носка левой ноги перенести вес тела на правую (сзади стоящую) ногу – поворот вправо, а затем обратно – поворот влево.

5. ИП: боевая левосторонняя стойка. Толчком правой ноги перенести вес тела на левую (впереди стоящую) ногу – поворот вправо, а затем обратно – поворот влево.

6. ИП: боевая левосторонняя стойка. Выполнить передвижение по прямой шагами вперед с полным переносом веса тела с одной ноги на другую ногу и разворотом туловища в сторону впереди поставленной ноги (движение «елочка»).

7. ИП: боевая левосторонняя стойка. Выполнить передвижение по прямой шагами назад с полным переносом веса тела на впереди стоящую ногу и разворотом туловища в сторону этой ноги (движение «елочка»).

8. ИП: боевая левосторонняя стойка. Выполнить передвижение по прямой шагами вперед с прямыми ударами руками в голову под разноименные ноги.

9. ИП: боевая левосторонняя стойка. Выполнить шаг левой вперед – подшаг правой, шаг правой назад – подшаг левой.

10. ИП: боевая левосторонняя стойка. Выполнить шаг левой влево – подшаг правой, шаг правой назад – подшаг левой.

11. Выполнить слитные разнонаправленные передвижения шагами в боевой стойке:

- влево вперед на один шаг, вернуться обратно;
- вправо вперед на один шаг, вернуться обратно;
- влево назад на один шаг, вернуться обратно;
- вправо назад на один шаг, вернуться обратно.

12. Выполнить передвижение подскоком вперед – назад.

13. Выполнить подскоки по кругу влево – вправо.

14. Выполнить слитные разнонаправленные передвижения подскоком в боевой стойке.

## Глава 6. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ

Прежде чем приступить к изучению бросков, необходимо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки партнера при проведении на нем бросков.

*Самостраховка* – это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при падениях тела предохраняет от травм. Необходимо автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия и являются чрезвычайно важной частью элементарных действий перед изучением бросков.

*Последовательность обучения.* Навыки безопасных падений необходимо воспитывать посредством освоения специальных упражнений в следующем порядке:

- обучение приемам самостраховки следует начинать с освоения конечных положений, в которых оказывается партнер после броска;

- после освоения конечных положений необходимо переходить к изучению группировки;

- умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединенных в группы, сходные по технике движений.

*Перекат* – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры. Выполняются как в группировке, так и прогнувшись.

*Кувырок* – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Различаются по способу исполнения и направлению движения.

*Упражнения для освоения группировки.* При группировке колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног. Различают группировку в положении лежа, сидя и в приседе.

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности. При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, а его противник падает на спину, на бок, переворачивается в какую-либо сторону или делает кувырок вперед. Все способы самостраховки, за ис-

ключением падений вперед, заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо научить занимающихся различным перекатам на спине по диагонали, в стороны и выполнению группировок.

*Страховка* при выполнении бросков заключается в том, что атакующий:

- поддерживает падающего партнера, смягчая удар его тела о ковер;
- при падении партнера направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на партнера и не наступает на него при потере равновесия.

### ***Ĭăđăěăò íà m'ěíá***

Сесть на ковер, поджать пятки к тазу, руками захватить голени. Спину согнуть как можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Отклоняясь назад, сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток и обратно, не изменяя положения головы, рук и ног (фото 1–3).



Фото 1



Фото 2



Фото 3

### ***Ĭăđăěăò ñ íăí íăĩ áíěă íà äđăĩé***

Сделать перекат на спине влево и скрестить голени, пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги и, прижимая правой ногой пятку левой ноги к ягодице, развести ноги в стороны до прямого угла (фото 4). Перекатиться на правый бок и, остановив движение переката ударом правой руки под острым углом к туловищу, принять конечное положение (фото 4–7).



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7

В момент касания спиной ковра положение голеней изменить: пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги. Од-

новременно с ударом правой руки по ковру правую ногу положить на ковер, а левую поставить впереди нее на всю ступню.

### ***Êóâùðîê âî'âðââ***

Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди (фото 8).

Опираясь на согнутые руки, поставить голову затылком на ковер между руками. Оттолкнуться носками вперед вверх и сделать перекат на согнутой спине (фото 9). В тот момент, когда лопатки коснутся ковра, обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа (фото 10).



*Фото 8*



*Фото 9*



*Фото 10*

Когда занимающийся научится правильно выполнять кувырок вперед из положения приседа, данное упражнение можно делать из положения полуприседа, прыжком вперед, а затем постепенно переходить к *кувыркам-полетам* (фото 11 – 14), в том числе через препятствие.



*Фото 11*



*Фото 12*



*Фото 13*



*Фото 14*

### ***Êóâùðîê íàçââ***

Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди (фото 15). Оттолкнуться от ковра руками и сделать перекат назад на согнутой спине (фото 16).

В момент, когда лопатки коснутся ковра, поставить ладони на ковер возле головы и, оттолкнувшись руками, (фото 17) перейти в положение приседа (фото 18).



Фото 15



Фото 16



Фото 17



Фото 18

***Āēāāīāēīī ūē ēōāūđīē ÷āđāç īēā÷ī***

Встать на колено левой ноги, опустить одноименную руку вниз (фото 19). Скользя ладонью по ковра, продвинуть левую руку по направлению к стопе правой ноги (фото 20). Наклоняясь вперед, поставить левое плечо на ковер между правой рукой и коленом левой ноги. Голову повернуть вправо и прижать подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и перекатиться на спине от левого плеча к правой ягодице (фото 21).

Как только правая лопатка коснется ковра, сильным ударом вытянутой правой руки остановить движение переката по направлению вниз назад вправо. Повернуть таз вправо, положить правую согнутую ногу на ковер, а левую ногу, продолжая прижимать пяткой подъем правой ноги, поставить на всю ступню. Левую руку держать поднятой вверх вперед так, чтобы кисть левой руки оказалась над кистью правой руки. Подбородок прижать к груди (фото 22).



Фото 19



Фото 20



Фото 21



Фото 22

Постепенно усложняя упражнения, следует выполнять их из полуприседа, из стойки, переворотом через руку партнера.

***Ēōāūđīē ÷āđāç īēā÷ī èç ñōīēēē â āāēæāīēē***

Сделать шаг левой ногой вперед (фото 23) и, наклоняясь вперед, поставить левую руку ладонью на ковер так, чтобы пальцы были направлены к стопе правой ноги (фото 24). Опуститься на локоть левой руки и, перекачиваясь на левое плечо,

махом правой ноги назад вверх направить туловище на перекат с левого плеча к правой ягодице (фото 25). Закончить перекат так же, как при положении на боку (фото 26).



Фото 23



Фото 24



Фото 25



Фото 26

### ***І àäáí èá âí áðäâ***

При падениях вперед, чтобы не удариться лицом, нужно смягчить падение, опираясь на кисти согнутых рук. Из строевой стойки, не сгибаясь, наклонить туловище вперед (фото 27) и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук в упоре остановить падение (фото 28).



Фото 27



Фото 28

### ***І àäáí èá í à ãí èí ó***

Согнув колени, сесть на ковер как можно ближе к пяткам, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди (фото 29). Не изменяя положения рук, ног и головы, сделать перекат на согнутой спине и, коснувшись лопатками ковра, резким движением рук вниз назад в стороны ударить по коврику и остановить перекат (фото 30).



Фото 29



Фото 30



В момент удара о ковер руки должны быть вытянуты и немного разведены в стороны так, чтобы между туловищем и каждой рукой образовался угол в 45-50°. Пальцы должны быть соединены, ладони прижаты к коврику, ноги согнуты, таз приподнят над ковриком.

По мере формирования навыка упражнение выполняется из более сложных положений.

***Í àääí èá í à ñí èí ó ÷ áðáç í àðò í áðà, ñò îÿù áää ã á óí îðá í à èí èáí ÿð***

Партнер находится в положении упора на коленях.

Встать у правого бока партнера спиной к нему, руки вытянуть вперед ладонями вниз (фото 31). Приседая и наклоняя голову, прижать подбородок к груди (фото 32), перевалиться через партнера и упасть на спину у его левого бока. Сильным ударом руками по коврику опередить и остановить движение переката туловища (фото 33).



Фото 31



Фото 32



Фото 33

***Í àääí èá èç ñò î è è è ÷ áðáç ðó è ó í àðò í áðà***

Партнер находится в правой стойке.

Встать лицом к правому боку партнера так, чтобы носок левой ноги был у носка правой ноги партнера. Партнер сгибает правую руку и держит ее ладонью вверх. Правой рукой захватить сверху запястье правой руки партнера с внутренней стороны, при этом партнер захватывает правую руку выполняющего падение таким же способом (фото 34,35).



Фото 34



Фото 35

Наклониться вперед, прижимая правую руку партнера к своему животу, левую руку вытянуть вперед через правую руку партнера ладонью вниз (фото 36), оттолкнувшись ногами вперед вверх, перевернуться через соединенные правые руки и упасть на левый бок так же, как и при кувырке через плечо (фото 37,38).



Фото 36



Фото 37



Фото 38

При тренировке в падениях на правый бок встать у левого бока партнера и левую руку соединить с его левой рукой.

### Условно-целевые задания

#### 1. Перекат на спине.

ИП: группировка в положении приседа, руки на коленях:

– «раз» – выполнить перекат на спине назад, до касания лопатками ковра;

– «два» – принять ИП.

#### 2. Перекат с одного бока на другой.

ИП: группировка в положении лежа на боку:

– «раз» – перекатиться на другой бок, принять группировку;

– «два» – принять ИП.

#### 3. Кувырок вперед.

ИП: упор присев:

– «раз» – оттолкнуться ногами, выполнить кувырок вперед;

– «два» – принять ИП.

#### 4. Диагональный кувырок через плечо.

ИП: присед на правой (левой) ноге с опорой на левое (правое) колено:

– «раз» – перекатываясь по диагонали через левое (правое) плечо, принять группировку в положении лежа на боку;



– «два» – принять ИП.

5. Кувырок через плечо из стойки в движении.

ИП: основная гимнастическая стойка:

– «раз» – шаг вперед, мах одноименной рукой вверх;

– «два» – перекатиться по диагонали через плечо;

– «три» – принять группировку в положении лежа на боку;

– «четыре» – принять ИП.

6. Кувырок назад.

ИП: упор присев:

– «раз» – оттолкнуться руками, выполнить кувырок назад;

– «два» – принять ИП.

7. Падение на спину.

ИП: присед, руки вперед:

– «раз» – оттолкнуться ногами назад вверх, при падении назад принять группировку в положении лежа на спине;

– «два» – кувырком назад вернуться в положение приседа.

8. Падение из стойки через руку партнера.

ИП: стойка, захват одноименной руки партнера.

– «раз» – наклониться вперед, падая, выполнить кувырок вперед через руку партнера, при падении принять группировку в положении лежа на боку;

– «два» – принять ИП.

## Глава 7. УДАРЫ РУКОЙ, НОГОЙ, ГОЛОВОЙ

Отражая нападение, необходимо, прежде всего, надежно себя защитить. Вслед за защитой должны немедленно следовать ответные действия, в первую очередь контрудары. Удары наносятся при нападении нескольких противников, вооруженном нападении, освобождении от захватов и в других случаях, когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно (в качестве упреждающих действий, вызывающих потерю сознания или переключение внимания, а также действий, создающих благоприятные условия для проведения болевых приемов, бросков и т.п.).

При проведении защитных действий применяются упреждающие, встречные и ответные удары (контрудары).

*Упреждающий удар* предупреждает нападение. Например, нападающий вытащил из кармана нож, а обороняющийся ударом ноги выбил его у него из рук.

*Встречный удар* наносится во время проведения защитных действий в ответ на удар противника, выполнение такого удара начинается до того, как противник завершит выполнение своего удара.

*Контрудар* (или ответный удар) выполняется сразу же после проведения защитных действий в ответ на удар противника. Чтобы не допустить превышения пределов необходимой обороны, следует хорошо изучить последствия, к которым могут привести различные удары.

Эффективность удара зависит от силы, быстроты и точности его нанесения.

Сила и скорость удара достигается:

- последовательным включением в него больших мышечных групп (например, при ударе рукой движение начинается с активного разгибания сзади стоящей ноги с последующим поворотом бедер и туловища и заканчивается непосредственным контактом ударной части руки с целью);

- максимальным напряжением всех мышц, участвующих в ударе, в момент соприкосновения ударной поверхности с целью.

Удары наносятся рукой, ногой и головой в наиболее уязвимые на теле человека места.

## 7.1. Уязвимые места на теле человека и результаты воздействия на них

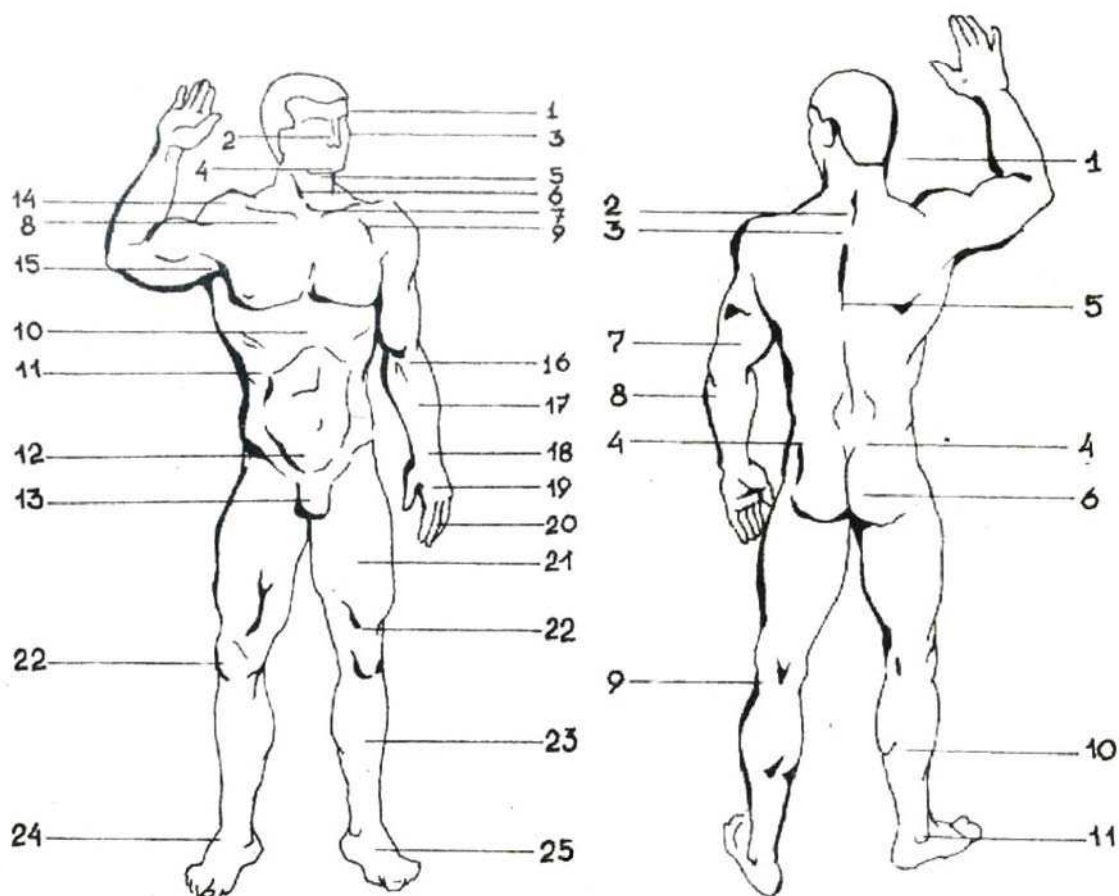


Рис. 1. Вид спереди

Рис. 2. Вид сзади

### ВИД СПЕРЕДИ (рис. 1)

| Место нанесения удара<br>(цифра обозначает место нанесения удара, изображенное на рисунке) | Цифры обозначают степень поражения и расшифровываются в ключе к схеме |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
|                                                                                            | Легкий удар                                                           | Средний удар | Тяжелый удар |
| 1. Висок                                                                                   | 3                                                                     | 4            | 5            |
| 2. Нос                                                                                     | 2                                                                     | 3            | 4            |
| 3. Скула                                                                                   | 1                                                                     | 2            | 3            |
| 4. Нижняя челюсть                                                                          | 1                                                                     | 2            | 3            |
| 5. Подбородок                                                                              | 2                                                                     | 3            | 4            |
| 6. Боковая часть шеи                                                                       | 2                                                                     | 3            | 4            |
| 7. Адамово яблоко                                                                          | 3                                                                     | 4            | 5            |
| 8. Мышца плеча                                                                             | 1                                                                     | 2            | 3            |
| 9. Ключица                                                                                 | 2                                                                     | 3            | 4            |
| 10. Солнечное сплетение:<br>удар, направленный вверх;<br>прямой удар                       | 2                                                                     | 3            | 4,5          |
|                                                                                            | 1                                                                     | 2            | 3            |
| 11. Бок, ниже последнего ребра                                                             | 1                                                                     | 2            | 3            |

|                                         |   |   |     |
|-----------------------------------------|---|---|-----|
| 12.Нижняя часть живота                  | 2 | 3 | 4,5 |
| 13.Пах и половые органы                 | 3 | 4 | 5   |
| 14.Верхняя часть плеча                  | 1 | 2 | 3   |
| 15.Подмышка                             | 1 | 2 | 3   |
| 16.Внутренняя сторона локтевого сустава | 1 | 2 | 3   |
| 17.Предплечье                           | 1 | 2 | 3   |
| 18.Запястье                             | 1 | 2 | 3   |
| 19.Тыльная сторона кисти                | 1 | 2 | 3   |
| 20.Пальцы                               | 1 | 2 | 3   |
| 21.Верхняя и нижняя части бедра         | 1 | 2 | 3   |
| 22.Колено (прямой удар)                 | 2 | 3 | 4   |
| 23.Голень                               | 2 | 3 | 4   |
| 24.Лодыжка                              | 1 | 2 | 3   |
| 25.Подъем ноги                          | 1 | 2 | 3   |

*ВИД СЗАДИ (рис.2)*

| Место нанесения удара                 | Легкий удар | Средний удар | Тяжелый удар |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| 1. Основание черепа                   | 3           | 4            | 5            |
| 2. Центр шеи                          | 2           | 3            | 4            |
| 3. Седьмой позвонок (у основания шеи) | 3           | 4            | 5            |
| 4. Почки                              | 3           | 4            | 5            |
| 5. Спина (центр между лопатками)      | 2           | 3            | 4            |
| 6. Копчик (крестец)                   | 2           | 3            | 4            |
| 7. Задняя сторона руки                | 1           | 2            | 3            |
| 8. Задняя сторона локтевого сустава   | 1           | 2            | 3            |
| 9. Задняя сторона колена              | 1           | 2            | 3            |
| 10. Икры ног                          | 1           | 2            | 3            |
| 11. Ахиллово сухожилие                | 1           | 2            | 3            |

*Ключ к схеме*

(Цифры указывают на степень боли в той или иной области удара.)

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

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

3.Оглушает (ошеломляет) и (или) вызывает онемение, ошеломление и, хотя ваш соперник сохраняет сознание, сильно мешает его способности к контрдействию. Онемение меша-

ет противнику использовать конечности на период от нескольких секунд до нескольких часов.

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

5.Сильная травма. Возможна постоянная травма или смерть. Эта степень поражения оправдана перед лицом смертельного нападения, когда ваша жизнь подвергается опасности.

## 7.2. Ударные поверхности рук, ног, головы

*Удары рукой наносятся:* передней частью кулака (фото 1); мышечной частью кулака (фото 2); основанием ладони (фото 3); ребром ладони (фото 4); предплечьем и локтем (фото 5).



*Фото 1*



*Фото 2*

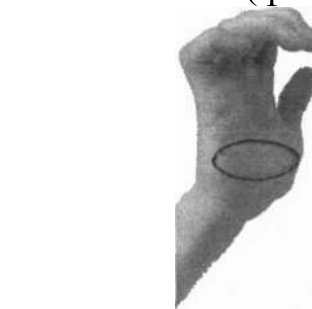


*Фото 3*



*Фото 4*

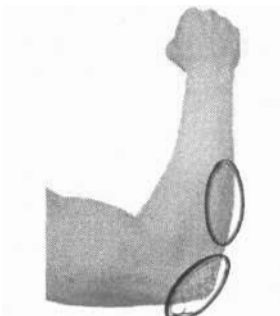


*Фото 5*

*Удар передней частью кулака* – основной вид удара рукой. Он наносится прямо, сбоку и снизу в голову, в область груди, в солнечное сплетение, область печени, низ живота.

Чтобы предохранить кисть от травм, кулак необходимо крепко сжимать в определенной последовательности (фото 6–9).



Фото 6



Фото 7



Фото 8



Фото 9

Удары мышечной частью кулака и ребром ладони наносятся наотмашь, сбоку и сверху. Область поражения: висок, челюсть, шея, солнечное сплетение, область ключицы. Удар наотмашь обычно наносится как контратакующий после блокирования удара противника, а также противнику, находящемуся сбоку или сзади, в том числе с разворота.

Удар основанием ладони наносится вверх в челюсть, нос и основание черепа, прямо в солнечное сплетение.

Удар локтем применяется в ближнем бою, когда дистанция не позволяет эффективно применять удары кулаком или ладонью. Удары локтем очень сильны, опасны и очень надежны. Удар локтем аналогичен удару кулаком, но при ударе локтем рука в локте не разгибается, а кисть, прямая или сжатая в кулак, находится около плеча. Данный удар можно успешно применять в атаке, контратаке, а также с целью освобождения от захватов и обхватов.

При ударах ногами используются следующие их части: напряженная внешняя часть стопы, ближе к пятке, пальцы приподняты, слегка разогнуты и напряжены; подушечки пальцев, пальцы при ударах этой частью разогнуты вверх и напряжены, стопа вытянута; пятка (фото 10); подъем стопы; кончики пальцев, особенно, если нога в обуви (фото 11); колено (фото 12).

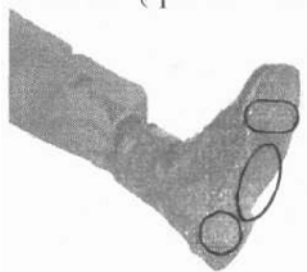


Фото 10

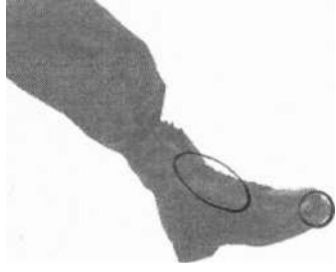


Фото 11

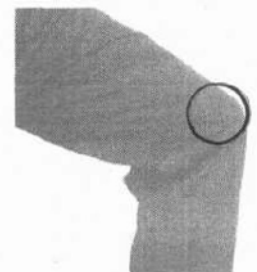


Фото 12

Удары ногами применяются на средней и дальней дистанции, за исключением удара коленом, который эффективен в ближнем бою. Удары ногами можно наносить в любую часть

тела противника, акцентируя внимание на уязвимых местах. В реальной уличной схватке не следует проводить высокие и прыжковые удары, так как их легче блокировать, а при их выполнении снижается устойчивость и точность удара.

*Удары головой* – это серьезное оружие в ближнем бою. Они как правило наносятся неожиданно лбом или затылком в лицо противника. Удары головой весьма эффективны при освобождении от захватов и обхватов противника.

Большинство ударов руками и ногами наносятся как левой, так и правой рукой. Вариантов их применения – бесконечное множество. Удары могут быть одиночными, повторными, двойными, серийными и т.д.

### 7.3. Удары руками

Все удары сопровождаются энергичным выдохом. Упражнения в нанесении ударов вначале нужно проводить в замедленном темпе, пока не освоена нужная форма движения, а затем быстроту и темп можно увеличивать, доводя до максимума. Каждый удар наносится из исходного положения боевой стойки с последующим возвращением в него после удара.

Удары руками служат для удержания противника на желаемой дистанции, отвлечения противника, нанесения решающего удара. Удары руками могут наноситься как с места, так и с шагом. Общие правила выполнения ударов следующие:

- предплечье и плечо направлять в одной плоскости с идущим к цели кулаком. Плоскость может быть горизонтальной, вертикальной и наклонной;
- движение удара сочетать с вращательным движением туловища;
- в момент соприкосновения с целью кулак сильно сжимать.

#### ***Ī ðŷì ūá áǎǎđŭ***

Прямые удары применяются в основном на дальней дистанции. Они относительно просты в исполнении, достаточно практичны и эффективны.

Прямые удары имеют широкое использование в бою: они применяются для атак и как контрудары в соединении со всеми видами защиты, а также для прерывания атак противника и сохранения дальней дистанции.

При нанесении прямого удара в полную силу, в целях предупреждения травмы локтевого сустава, этот сустав полностью не выпрямляется (не выключается) в момент соприкосновения с ударной поверхностью, но прочно фиксируется усилиями мышц, чтобы не было значительной амортизации в локтевом суставе.

Начиная изучение техники ударов, в первую очередь следует обратиться к изучению техники прямых ударов, после их освоения и освоения техники перемещений в отдельности, следует перейти к изучению прямых ударов, выполняемых при различных перемещениях.

### ***Ī dūi īé óäâð ëäâîé ðóéîé (éóëäéîî) â ðëîâó***

Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило, на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.

Прямым ударом левой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами держать противника в напряжении.

Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника.

Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься:

- а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса;
- б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;
- в) рукой с участием веса (путем переноса дополнительного веса на левую ногу).

В первом случае удар рукой наносится без перераспределения веса на ногах, то есть с сохранением первоначального распределения веса на ноги, как 50% на левой ноге и 50% веса на правой ноге. Исходное сохранение веса на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае сохраняются первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию.



Во втором случае, когда за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы вправо вовнутрь и перенос большей части веса на правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо, удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Следует учитывать, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед. Выполнение удара выглядит следующим образом: с движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть левой стопы принимает на себя 80–90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом.

Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков:

- а) возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар;
- б) теряется возможность нанести сильный удар правой рукой;
- в) увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку;
- г) временно теряется маневренность.

Независимо от способа выполнения удара прямой левой после выполнения удара следует занять исходную стойку, при этом рука должна занять исходное положение.

После удара кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

*Разучивание прямого левой в голову* лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распреде-

ления веса на ногах. Зеркало своим размером и расположением должно давать возможность видеть себя в полный рост с расстояния 1,5–2 м.

Займите боевую стойку строго против зеркала. Левый кулак располагается так, что дает возможность видеть свой нос, но прикрывает большую часть рта и полностью подбородок.

Удар выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу-вверх вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе. Движение локтя снизу вверх начинается с движением кулака вперед и происходит на протяжении всего времени, пока кулак движется вперед. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки (фото 13, 14).



*Фото 13*



*Фото 14*

Выполняя удар и наблюдая в зеркале за движением левого кулака, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок.

То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад.

Движение кулака назад начинается незамедлительно после выпрямления руки – нанесения удара. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. Выполняя удар, стоя перед зеркалом, внимательно следите за тем, чтобы левый кулак, двигаясь вперед-назад, не давал вам возможности видеть подбородок.

При нанесении удара левой рукой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны,



Перенос веса на левую ногу заканчивается одновременно с полным выпрямлением правой руки – завершением удара.

Прямой правой в голову можно наносить с места: оставаясь на месте, с нанесением удара лишь перенести вес тела полностью на левую ногу. Но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или подшагом) левой ногой вперед либо со скачком вперед.

Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка. Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу. Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места.

В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа.

*Разучивание прямого правой в голову* лучше начинать перед зеркалом, используя способ нанесения удара с места из стойки.

Выполняя удар и наблюдая за движением правого кулака в зеркало, подберите такую траекторию движения кулака, которая бы не давала вам возможности видеть свой подбородок.

С завершением удара правый кулак, располагаясь в зеркальном отображении под носом, полностью прикрывает подбородок.

В момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо – справа.

Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу.

***Ї дуї іє оааѢ ёааіє Ѣоёіє (ёоёаёіі) а ооёіаёіа***

Главной отличительной особенностью прямого левого в туловище от прямого левой в голову является то, что прямой левой в туловище выполняется с наклоном туловища вправо вперед. Обязательным условием при нанесении прямого левой в туловище является то, что во время нанесения удара по туловищу противника левый кулак должен располагаться примерно



144



*Фото 19*



*Фото 20*

Обязательным условием при нанесении прямого удара правой в туловище (как и при нанесении прямого левой в туловище) является то, что во время нанесения удара в туловище противника кулак правой руки, наносящей удар, должен располагаться примерно на уровне своего подбородка. Правое плечо в этот момент должно прикрывать нижнюю половину лица.

*Для разучивания прямого удара правой в туловище необходимо занять боевую левостороннюю стойку строго напротив зеркала на расстоянии 1,5 м.*

Наблюдая себя в зеркале как противника, определить место нанесения удара – солнечное сплетение.

Начиная выполнение удара правой из стойки, следует ускорить движение правого кулака от подбородка вперед в сторону противника и дополнить наклоном туловища вперед влево. Вращением на носках перенести вес тела на левую ногу.

Наклон туловища вперед влево и сгибание ног в коленях происходят на протяжении всего движения правого кулака к туловищу противника и заканчиваются одновременно с завершением нанесения удара.

Вес тела в этот момент полностью находится на левой ноге.

В момент нанесения удара в туловище противника правый кулак находится на уровне своего подбородка, правое плечо прикрывает нижнюю половину лица.

При выполнении прямого правой в туловище наклон туловища вперед влево происходит сразу же за движением правого кулака вперед. При наблюдении со стороны правый кулак

и туловище начинают свое движение практически одновременно.

После выполнения прямого правой в туловище следует оттолкнуться левой ногой и вернуться в исходное положение.

Возвращаясь в исходное положение, правый кулак следует возвращать к подбородку по кратчайшей траектории движения и в этот момент по возможности прикрывать левой рукой голову от нанесения возможного удара со стороны противника.

После нанесения удара необходимо сильно оттолкнуться левой ногой и, делая правой ногой шаг назад, вернуться в исходное положение обратным движением.

### ***Áîéîûá ôäöü***

Боковые удары по своей эффективности и применению занимают одно из первых мест среди всех основных ударов руками.

Боковым ударом можно начинать атаку, развивать атаку, дополняя прямой удар, широко использовать при контратаках, особенно после защиты шагом в сторону или нырком.

Они широко используются на всех трех дистанциях: дальней, средней и ближней. Боковые удары наносятся согнутой рукой, закрепленной в локтевом суставе.

Угол сгиба руки в локтевом суставе, образуемый плечом и предплечьем, определяет величину дистанции, на которой проводится боковой удар.

При выполнении бокового удара на различных дистанциях перенос веса тела с ноги на ногу, поворот туловища и движение наносящей удар руки начинаются и заканчиваются одновременно, сливаясь в одно целое быстрое движение, как и при выполнении прямого удара.

Боковой удар в голову по траектории движения кулака очень похож на прямой удар в голову. Отличительной особенностью бокового удара в голову от прямого удара в голову является то, что при выполнении прямого удара локоть, обеспечивая полное выпрямление руки, приподнимается вверх в самом конце выполнения удара, при завершении движения кулака, а при боковом ударе локоть начинает приподниматься вверх и в сторону в начале выполнения удара, сразу же за движением кулака вперед.

Правильная траектория движения делает боковой удар не скользящим, а проникающим, что является обязательным условием при выполнении боковых ударов.

Боковой удар должен наноситься не из стороны в сторону, а от подбородка вперед, кулак, наносящий удар, не должен отводиться в сторону для замаха, а должен двигаться от подбородка к месту нанесения удара по кратчайшей траектории.

Особое внимание при выполнении бокового удара следует обратить на то, что в момент нанесения удара кулак наносящей удар руки должен быть обращен ладонью строго вниз, к полу, а локоть руки должен занимать позицию чуть выше кулака.

Технически правильный боковой удар – это удар без замаха. Замах – это движение, которого не должно быть при боковом ударе.

Замах делает удар не проникающим, а скользящим. И хотя при этом создается видимость увеличения хлесткости удара, сила его заметно снижается, возрастает время выполнения удара, а главное, он становится более заметным для противника.

После выполнения бокового удара возвращать руку обратно следует по кратчайшей траектории движения. Такое движение начинается с движения локтя вниз и к туловищу, то есть движение руки после бокового удара обратно аналогично движению руки после выполнения прямого удара.

### ***Áîêîâîé óääð îðââîé ðóêîé (éóëâêîî) â ñîñîáî***

Боковой удар правой в голову (фото 21–23) достаточно часто используется в процессе боя на всех трех дистанциях.

Атаку боковым правой в голову начинают крайне редко. Обычно он следует за ложным или действительным ударом левой рукой. Значительно чаще боковой правой используется при выполнении серии ударов.

Достаточно эффективно применение бокового правой в голову как контрудара после защиты с шагом вправо, уклоном вправо, нырком под левую руку противника. Боковой правой в голову следует отнести к числу наиболее сильных ударов.





Фото 21



Фото 22



Фото 23

*Разучивание бокового удара правой в голову лучше начинать с помощью напарника, используя при этом боксерскую лапу. Напарник должен быть приблизительно одного роста с обучаемым и ни в коем случае не выше.*

Для изучения траектории движения правой в голову необходимо занять боевую левостороннюю стойку, переложив большую часть веса тела (80–90%) на правую ногу.

Напарник, надев на правую руку боксерскую лапу, занимает положение напротив.

Ваша левая нога находится на одной линии с правой ногой напарника, а правая нога на одной линии с левой ногой напарника.

Подбирая дистанцию, напарник полностью выпрямляет левую руку и кладет ее ладонью на ваше левое плечо.

Правую руку с надетой на нее лапой напарник сгибает в локтевом суставе таким образом, чтобы центр лапы находился на уровне его подбородка, а сама лапа была обращена к его левому локтю (фото 24).



Фото 24



Фото 25

Задача состоит в том, чтобы из данного положения «воткнуть» свой правый кулак в лапу, которая находится за левой рукой напарника.

С целью выполнения этой задачи движение правой рукой следует выполнять не резко, а в спокойном, медленном темпе, что необходимо для разучивания траектории движения руки на начальной стадии изучения удара.

Итак, заняв заданное положение, медленно отталкиваясь правой ногой, начинаем вращение на носках, разворачивая таз и туловище справа-налево с целью переноса всего веса тела на левую ногу.

Одновременно с началом вращения на носках и разворотом ступней, таза и туловища правый кулак, отрываясь от подбородка, начинает двигаться вперед на левое плечо напарника. Как только правый кулак отрывается от подбородка, его дальнейшее движение дополняется подъемом правого локтя. За счет этого кулак несколько поднимается вверх и, продолжая движение к лапе, начинает разворот ладонью вниз.

Направляя кулак в лапу по кратчайшей траектории движения, проводим его над самой рукой напарника и, продолжая приподнимать локоть, направляем в лапу, выпрямляя свою правую руку вперед по направлению движения и переноса при этом вес тела полностью на левую ногу (фото 25). В момент соприкосновения с лапой кулак должен находиться чуть ниже локтя, правое плечо прикрывает правую сторону подбородка, а левая рука прижимается к левой стороне туловища, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка.

После выполнения бокового удара в голову кулак возвращается обратно к подбородку по кратчайшей траектории движения так же, как и после выполнения прямого удара в голову.

Нарабатывать траекторию движения бокового удара через руку напарника следует до тех пор, пока рука не привыкнет к правильной технике движения. После этого следует перейти к выполнению реального бокового удара правой в голову (по лапе).

*Выполнение бокового удара правой рукой (кулаком) в голову по лапе или на мешке.*

Перед выполнением бокового удара правой в голову по лапе напарник, не меняя своего положения и положения лапы, опускает левую руку вниз свободно вдоль тела и переносит большую часть своего веса на правую ногу.

Задача состоит в том, что каждый раз при нанесении удара в лапу необходимо чувствовать жесткость. Противник должен, напрягая правую руку, в момент завершения удара резко выдвигать лапу на 10–15 см навстречу удару. Одновременно с движением лапы вперед навстречу удару необходимо, слегка толкаясь правой ногой, но не делая никаких шагов, переносить часть веса тела с правой ноги на левую.

Занимая позицию для выполнения бокового удара правой по лапе, прежде всего, следует обратить внимание на то, чтобы лапа, по которой наносится удар, находилась напротив вашего левого плеча и на уровне подбородка.

Итак, перед выполнением удара в лапу большую часть веса тела переносим на правую ногу. Ускоряя движение правого кулака от подбородка, необходимо оттолкнуться правой ногой и, вкручиваясь на носках, начинать разворачивать таз и туловище справа-налево, перенося вес тела с правой ноги на левую. Как только правый кулак срывается от подбородка вперед, приподнимаем правый локоть вверх вправо, продолжая выпрямлять правую руку.

В момент нанесения удара по лапе правый локоть находится чуть выше правого кулака, удар наносится как бы сверху вниз. Нанося удар по лапе, следует стремиться «проткнуть» лапу насквозь и выпрямить руку полностью.

В момент нанесения удара вес тела полностью находится на левой ноге, правое плечо прикрывает правую сторону подбородка, левое плечо ниже правого, левый локоть прижат к туловищу, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка.

После нанесения удара по лапе следует оттолкнуться левой ногой и вернуться в исходное положение одним движением. Правую руку следует возвращать обратно так же, как после прямого правой в голову.

### ***Аіеіаіе оааа ёааіе доеіе (ёоёаеіі) а аіеіао***

Боковой удар левой рукой в голову (фото 26–28) достаточно часто используется в процессе боя на всех трех дистанциях. Боковым левой в голову часто начинают атаку, особенно сочетая его со скачковым движением ног. Его наносят вслед за ударом правой на дальней дистанции, используют при выполнении серии ударов на всех дистанциях.

Достаточно эффективно применение бокового левой в голову как контрудара после защиты шагом влево, уклоном влево, нырком под правую руку противника. Боковой левой за-

метно уступает по силе боковому правой, но зато значительно чаще достигает цели.



*Фото 26*



*Фото 27*



*Фото 28*

*Разучивание бокового левой в голову* следует начинать по той же схеме, что и разучивание бокового правой в голову.

Приступая к разучиванию, можно занять правостороннюю стойку, выставив вперед правую ногу и переложив большую часть веса тела (80–90%) на левую ногу.

Напарник, надев боксерскую лапу на левую руку, занимает положение напротив, подбирая дистанцию, полностью выпрямляет свою правую руку и кладет ее ладонью на ваше правое плечо. Сгибая в локтевом суставе левую руку с надетой на нее лапой, устанавливает ее таким образом, чтобы центр лапы находился на уровне его подбородка, а сама лапа была обращена к его правому локтю (фото 29).

Боковой удар левой из правосторонней стойки по лапе выполняется аналогично боковому правой из левосторонней стойки (фото 30). Когда рука привыкнет к заданной траектории движения, следует немного изменить исходное положение, поменяв его на левостороннюю боевую стойку, и перейти к отработке удара по лапе непосредственно из боевой стойки.



*Фото 29*



*Фото 30*

*Боковой левой в голову (по лапе) из стойки*

Заняв левостороннюю стойку, приближаем левый кулак ближе к левой стороне подбородка. Следующим движением резко ускоряем левый кулак от подбородка и, отталкиваясь левой ногой, выполняем боковой удар левой в лапу. Левый кулак с нанесением удара направляем к лапе по кратчайшей траектории. Как только левый кулак начинает свое движение, левый локоть приподнимается в сторону влево, а вес тела переносится с левой ноги на правую ногу. В момент нанесения удара по лапе левый локоть занимает положение чуть выше левого кулака.

*Аіеіаіе оаао ёааіе доеіе (ёоёаеіі) а ооёіаеіа*

Боковой удар левой в туловище (фото 31) используется чаще на дальней и средней дистанциях.

Боковым ударом левой в туловище можно начинать атаку, использовать его при проведении серии ударов и как контрудар после защиты уклоном влево или нырком под правую руку противника. Боковой удар левой рукой в туловище наносится тем же способом, что и боковой левой в голову, но при ударе в туловище необходимы более значительный наклон туловища и большее сгибание ног в коленях.



Фото 31

Переходить к разучиванию и отработке удара левой рукой в туловище следует только после того, как достаточно хорошо освоен боковой удар левой в голову.

Разучивание бокового левой в туловище можно начать без предварительной подготовки, используя настенную подушку или боксерский мешок.

Из положения боевой левосторонней стойки первым движением, вращаясь на носках, развернуть туловище справа-налево и перенести вес тела на левую ногу. Затем, отталкиваясь левой ногой и начиная вращение на носках с разворотом таза и туловища слева-направо, наклонить туловище вперед, спускаясь при этом немного вниз за счет сгибания ног в коленях. Одновременно с началом всех этих движений, выполняемых как одно целое, левый кулак срывается от подбородка и начинает свое движение к подушке. С самого начала его движение дополняет-

ся подъемом левого плеча, что способствует развороту кулака ладонью к полу. Удар по настенной подушке наносится одновременно с переносом веса тела на правую ногу.

В момент нанесения удара левый кулак располагается на одном уровне с подбородком и обращен ладонью вниз. Левое плечо прикрывает левую сторону подбородка, правая рука прижата к правой стороне туловища.

### ***Аіеіаіе оааѳ іѳааіе ѳоёіе (ёоёаёіі) а ѳоёіаёіа***

Боковой удар правой рукой в туловище (фото 32) считается достаточно сильным ударом, но он не принадлежит к числу атакующих. Начинать атаку с бокового правой в туловище можно лишь в случае ведения боя против левши. В любом другом случае боковой правой в туловище лучше использовать при проведении серии ударов и как контрудар после защиты уклоном вправо или нырком под левую руку противника.



*Фото 32*

Боковой удар правой в туловище наносится тем же способом, что и боковой правой в голову, но при ударе в туловище необходим более значительный наклон туловища и большее сгибание ног в коленях. Переходить к разучиванию и отработке бокового правой в туловище следует только после того, как достаточно хорошо освоен боковой правой в голову.

### ***Разучивание бокового удара правой в туловище.***

Займите боевую левостороннюю стойку перед подушкой под углом. Перед нанесением удара по настенной подушке следует движением тела слева направо и вращением на носках перенести большую часть веса тела на правую ногу, слегка согнув при этом спину и ноги в коленях. Отталкиваясь правой ногой и начиная вращение на носках с разворотом таза и туловища справа налево, наклонить туловище вперед, опускаясь при этом немного вниз за счет сгибания ног в коленях. Одновременно с началом всех этих движений, выполняемых как одно целое, правый кулак ускоряется от подбородка и начинает свое движение к подушке, его движение дополняется подъемом правого локтя, что способствует развороту кулака, при его продолжающемся движении, ладонью к полу.



Удар наносится одновременно с полным переносом веса тела на левую ногу. В момент нанесения удара правый кулак располагается на одном уровне с подбородком и обращен ладонью вниз. Правое плечо прикрывает правую сторону подбородка, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка, левая рука прижата к левой стороне туловища.

Боковые удары в голову и в туловище сочетаются с перемещениями вперед и назад, влево, вправо, влево вперед, влево назад, вправо вперед, вправо назад точно так же, как сочетаются с этими перемещениями прямые удары.

### ***Óäàðû ñîçó***

Удар снизу – апперкот – применяется на средней и ближней дистанциях. Его лучше использовать как контрудар в сочетании с защитой против атакующих действий со стороны противника. Начинать атаку с удара снизу крайне опасно, так как противник легко может опередить такую атаку своими встречными ударами. Рациональнее всего наносить удар снизу после нырка или уклона, а также при развитии атаки или контратаки следом за прямыми или боковыми ударами. Удар снизу наносится практически без замаха и приобретает силу в момент резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища, выдвигающим бьющую руку к цели, переносом веса тела на разноименную ногу и незначительным выпрямлением руки к моменту нанесения удара.

Траектория удара снизу должна быть направлена не строго вверх, а вверх вперед. При нанесении удара снизу в туловище угол направления траектории удара должен составлять примерно 15–30°, при нанесении удара в голову – 30–45°.

### ***Ðàçó: èääí èä óäàðû ñîçó á ñîñîáî ïäâîé äóéîé (éóèèî)***

Напарник надевает боксерскую лапу на правую руку (или на обе руки) и занимает боковую левостороннюю стойку, его правая рука приподнята и согнута в локте таким образом, что лапа занимает положение примерно на одном уровне с вашей головой.

Займите боевую левостороннюю стойку против напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой левой руки, сместившись немного влево так, чтобы ваше левое плечо находилось как раз против лапы (фото 33). Из боевой левосторонней стойки предварительно переносим большую часть веса, примерно 70–80%, на правую ногу (фото 34), делая легкий уклон

туловища вправо, и слегка приподнимая левое плечо и левый кулак вверх. Следующим движением ускоряем правый кулак от подбородка, направляя его снизу вперед вверх в лапу за счет разгибания руки в локтевом сгибе. Одновременно с движением кулака отталкиваемся правой ногой и дополняем движение кулака движением туловища, резко бросая туловище вперед справа налево и полностью перенося вес тела с правой ноги на левую ногу (фото 35). Правое плечо с нанесением удара приподнимается и скрывает подбородок справа, левый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок слева.



Фото 33



Фото 34



Фото 35



После нанесения удара правой снизу следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу правой в голову (в лапу) с целью его дальнейшего разучивания и отработки.

Разучивание ударов снизу в голову лучше проводить с напарником, выполняя удары по боксерским лапам, или с использованием боксерской груши, подвешенной на уровне головы так, чтобы низ груши находился примерно на уровне подбородка.

***Дачо: еааі еа оаада м ес еааі е доеі е (еоеаеіі) а аіеіао***

Напарник надевает боксерскую лапу на левую руку и занимает боевую левостороннюю стойку, приподняв согнутую в локте левую руку так, чтобы лапа находилась примерно на одном уровне с вашей головой.

Займите боевую стойку напротив напарника на расстоянии вытянутой руки, сместившись примерно на полтуловища вправо так, чтобы лапа, которую он держит на левой руке, находилась как раз напротив вашей головы на одном уровне (фото 36).



Из боевой левосторонней стойки делаем подшаг левой ногой влево вперед, разворачивая левую стопу с постановкой на пол на  $30\text{--}40^\circ$ , а всем туловищем совершаем разворот примерно на  $90^\circ$  справа налево. Разворачивая таким образом туловище с шагом левой ногой вперед, делаем незначительный уклон туловищем влево, приподнимаем правое плечо и правый кулак, прикрывая голову справа. Одновременно с движением правого плеча и правого кулака вверх левое плечо и левый кулак незначительно опускаются (фото 37). Выполняя подшаг (и всегда левой ногой) вперед влево, вес тела полностью переносим на левую ногу. Положение, занимаемое после подшага левой ногой вперед влево, является исходным для нанесения удара левой рукой в голову (в лапу). Заняв данное положение, резко срываем левый кулак от подбородка и движением плеча направляем снизу вверх в лапу по кратчайшей траектории, разворачивая кулак ладонью вверх и разгибая левую руку в локтевом суставе. С движением кулака снизу вверх в лапу отталкиваемся левой ногой, дополняем движение кулака движением туловища, резко бросая туловище слева направо и перенося вес тела с левой ноги на правую ногу (фото 38). В момент завершения удара снизу левой в голову (в лапу) около 90% веса тела находится на правой ноге. Левое плечо с нанесением удара приподнимается и прикрывает подбородок слева, правый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок справа.



*Фото 36*

*Фото 37*

*Фото 38*

После нанесения удара следует вернуться в исходное положение и продолжить выполнение ударов левой снизу в голову (в лапу) с целью его дальнейшего разучивания и отработки.

***Δαρό:έάάίέα άάάδά πύέσό ίδάάίέ δόέίέ (έόέάέίί) ά όόέίάέύά***

Разучивание удара снизу правой в туловище лучше проводить на боксерском мешке.

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от мешка так, чтобы левое плечо находилось строго по центру мешка.

Из боевой левосторонней стойки (фото 39), предварительно переместив большую часть веса, примерно 70–80%, на правую ногу, делаем легкий уклон туловища вправо, при этом правый кулак слегка падает от подбородка вниз (фото 40).

Следующим движением резко посылаем правый кулак к мешку, направляя его вперед и несколько вверх за счет разгибания правой руки в локтевом сгибе. Одновременно с движением кулака отталкиваемся правой ногой и дополняем движение кулака движением туловища, резко бросая туловище вперед справа налево и перенося вес тела с правой ноги полностью на левую ногу.

В момент завершения удара правой в туловище (по мешку) 90–100% веса тела находится на левой ноге, правое плечо с нанесением удара приподнимается и прикрывает подбородок справа, левый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок слева (фото 41).



*Фото 39*



*Фото 40*



*Фото 41*

После нанесения удара правой снизу в туловище (по мешку) следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу правой в туловище (по мешку) с целью его дальнейшего разучивания и отработки. Особое внимание следует обратить на то, чтобы при выполнении ударов снизу (как правой, так и левой рукой) в туловище локоть наносящей удар руки с начала движения ку-

лака к цели и до самого завершения всегда находился впереди туловища.

***Ἡ ἀσκήσιος ἐστὶν ἡ ἐκ τῆς ἐκείνης θέσεως (ἐκείνης) ἀποδείξι-  
στος***

Удар левой снизу в туловище является одним из нокаутирующих ударов, если наносится в область печени.

Разучивание удара левой снизу в туловище также лучше проводить на боксерском мешке.

Встаньте напротив боксерского мешка так, чтобы правое плечо находилось строго по центру мешка. Из боевой левосторонней стойки (фото 42) перед нанесением удара снизу по мешку движением туловища справа-налево и вращением на носках переносим вес тела с правой ноги на левую, одновременно выполняя уклон туловища влево, правое плечо и правый кулак приподнимаются, прикрывая подбородок справа, а левый кулак падает от подбородка вниз (фото 43).

Следующим движением резко посылаем левый кулак к мешку, отталкиваясь левой ногой и усиливая движение кулака, которое происходит за счет разгибания левой руки в локтевом суставе. Движением туловища, за счет поворота туловища слева направо и переноса веса тела с левой ноги полностью на правую ногу, наносим удар. Особое внимание обратите на то, чтобы туловище, совершая движение, не обгоняло движение кулака.



Фото 42



Фото 43



Фото 44

В момент завершения удара левой в туловище (по мешку) 90–100% веса тела находится на правой ноге, туловище совершает разворот примерно на 90°, левое плечо с нанесением удара приподнимается и прикрывает подбородок слева, правый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок справа (фото 44).

После нанесения удара левой снизу в туловище (по мешку) следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу левой в туловище (по мешку) с целью его дальнейшего разучивания и отработки.

Удары снизу в голову и в туловище сочетаются с перемещениями точно так же, как прямые и боковые удары.

### ***Óäðû íàîî àõü***

Рассмотрим удар наотмашь в голову левой рукой (фото 45–47), (удар правой рукой является зеркальным отражением удара левой рукой).



Фото 45

Фото 46

Фото 47

### ***Ðàçó: èâàí èá óäðà íàîî àõü ì ùðá: íîé ÷ àñòüð éóëèà â ãëîá***

Встаньте справа от боксерского мешка на расстоянии вытянутой руки. Поднимите левую руку, согнутую в локте, в горизонтальную плоскость. Кулак находится над правым плечом, пальцами к себе. Локоть обращен вперед. Смотрите в сторону удара. Вес тела на правой ноге. Туловище чуть повернуто вправо.

Оттолкнувшись правой ногой, разворачиваем туловище влево и, не разгибая руку в локтевом суставе, выводим локоть в сторону противника (плечо направлено в цель).

Резким, хлестообразным движением выпрямляем левую руку влево и, разворачивая кулак в последней части траектории, наносим удар по дуге влево назад. Вес тела переносим на левую ногу. При этом локоть направлен в сторону противника и неподвижен. Руку в локтевом суставе оставляем слегка согнутой, чтобы избежать травмирования локтевого сустава.

Так же наносятся удар наотмашь ребром ладони и удар наотмашь тыльной стороной кулака. Это неожиданный и результативный удар. Его можно наносить даже из положения стоя с опущенными вниз руками.

### ***Óäàð ääàðîì ëääîíë***

Этот удар имеет много разновидностей, остановимся на трех из них: 1) удар ребром ладони сверху; 2) удар ребром ладони сбоку; 3) удар ребром ладони наотмашь (техника данного удара аналогична технике удара кулаком наотмашь).

Исходное положение для выполнения ударов ребром ладони сбоку и сверху одинаковое. Примите левостороннюю боевую стойку. Правую руку, согнутую в локте, поднимите к голове ладонью наружу. Локоть обращен назад, предплечье параллельно полу. Туловище развернуто вправо, вес тела на правой ноге.

### ***Ääðëäíò 1 (óäàð ääàðîì ëääîíë ñääðòó)***

Начинаем с поворота бедер налево, затем поворачиваем плечи так, чтобы локоть был направлен вперед, кисть правой руки разворачиваем ладонью к голове, образовав с предплечьем плоскость, в которой будет двигаться рука при нанесении удара (фото 48).

Завершаем удар движением предплечья вниз и переносом веса тела на левую ногу.

Не следует выпрямлять руку, это может привести к травме локтевого сустава и уменьшить силу удара. В конце удара необходимо напрягать все мышцы, особенно кисти и брюшного пресса. Левую руку следует оставлять в исходном для прямого удара положении (фото 49).



*Фото 48*



*Фото 49*



## ***Áàðèàí ò 2 (óäàð ðäàðîî èäàîî è ñàîéó)***

Начинаем с поворота туловища налево, одновременно разворачиваем кисть ладонью к голове и перемещаем локоть в сторону вперед (фото 50).

Резко выпрямляем руку в локтевом суставе вперед внутрь и завершаем движение активным поворотом кисти ладонью вверх (рука выпрямляется не до конца). Кисть должна двигаться



Фото 50



Фото 51

по дуге от вашего виска к цели, локоть должен все время находиться в одной горизонтальной плоскости (фото 51).

Удар останавливается на уровне глаз. Угол между кистью и предплечьем ударной руки должен быть не более 150°. В конце удара необходимо напрягать все мышцы, особенно кисти и брюшного пресса.

При выполнении ударов ребром ладони необходимо соблюдать следующие правила:

- движения локтя и корпуса должны быть синхронные;
- локтевой сустав нельзя закрепощать;
- движение бедра должно опережать движение бьющей руки;
- кисть бьющей руки необходимо разворачивать по траектории движения примерно на 180°;
- запястье бьющей руки в момент удара напрягать.

## ***Óäàðû ñ èóó îñîîäàî èäàîî è***

Наносятся в ближнем бою в подбородок, основание носа или живот. Основание ладони должно быть как можно более жестким, пальцы слегка согнуты, кисть разогнута.

Из боевой левосторонней стойки отталкиваемся правой ногой, переносим вес тела на левую ногу и, вращая туловище справа-налево, наносим удар основанием правой ладони (фото 52). Левая рука защищает голову и туловище от возможных ударов противника слева.



Фото 52

### ***Óäàðû ëîëòÿì è***

Удары локтями очень опасны в ближнем бою. Короткий рычаг, высокая скорость, ничем не смягченная ударная поверхность – все это делает локти эффективнейшим оружием. Рассмотрим основные удары локтями.

#### ***Áîëîáîëé óäàð ïäàáûì ëîëòàì á ãëîáó***

Из боевой левосторонней стойки отталкиваемся правой ногой, посылаем вес тела на шагающую вперед левую ногу и, вращая туловище справа-налево, наносим удар правым локтем, быстрым движением принимаем исходную стойку (фото 53). В момент прохождения локтем цели мышцы тела напрягаются.



Фото 53

После прохождения цели мышцы туловища расслабляются (мышцы живота остаются несколько напряженными), локоть бьющей руки проходит по инерции до остановки за счет упругости мышц живота.

Техника выполнения удара правым локтем схожа с прямым ударом рукой (кулаком). Основной импульс удара при этом направлен не столько справа налево, сколько вперед, что делает его еще более опасным и трудноотразимым.

#### ***Áîëîáîëé óäàð ëäáûì ëîëòàì á ãëîáó***

Из боевой левосторонней стойки отталкиваемся правой ногой от пола, перенося вес тела на левую ногу. Одновременно с вращением туловища слева направо посылаем сильно согнутую в локте руку по горизонтальной дуге снаружи вовнутрь к намеченной цели, дополняя это движение подачей левого плеча вперед. Отталкиваемся левой ногой и возвращаемся в исходное положение. Ударной поверхностью является внешняя часть предплечья возле локтевого сустава. Правая рука прикрывает туловище и голову. Важно наносить этот удар без замаха и чрезмерного провала вперед, коротким акцентированным движением.

*Характерные ошибки:*

- отсутствие защиты;
- удар наносится одной рукой, без включения туловища;
- чрезмерное проваливание вперед в момент удара.

### ***Óäàð ëíëòàì ñäàððó áí èç (í èññíäÿùèé)***

Это наиболее травмоопасный удар, так как он может наноситься, кроме прочих зон, и в область шейных позвонков. Ударная поверхность – острие локтя, пальцы кулака направлены на себя, а предплечье во время удара расположено вертикально. Нисходящий удар выполняется по наклоненному вперед противнику, его можно усилить наклоном корпуса и легким приседанием (фото 54).



Фото 54

### ***Óäàð ëíëòàì ñí èçó ääàððó (áí ññíäÿùèé)***

Из боевой левосторонней стойки выполняем толчок правой ногой, перемещая вес тела напереди стоящую левую ногу и разворачивая туловище справа налево, одновременно посылаем снизу вверх и вперед согнутую в локте правую руку. При этом правый кулак прижимаем к правому плечевому суставу и разворачиваем тыльной стороной к голове. Ударная поверхность – передняя часть локтя. Левая рука в момент удара находится в защитном положении (фото 55).



Фото 55

*Характерные ошибки:*

- нет опережающего вращения бедер и движения туловища в сторону удара;
- предплечье бьющей руки напряжено в начальной фазе удара;
- нет напряжения мышц тела, особенно живота, плеча и предплечья бьющей руки в конечной фазе удара;
- плечо и предплечье не находятся в плоскости удара;
- при ударе вниз предплечье не перпендикулярно полу.

### ***Óäàð ëíëòàì íáíòòì äøü***

Данный удар используется в основном как контратакующий удар при угрозе нападения сбоку (фото 56) либо сзади (фото 57). Ударной поверхностью является задняя часть руки чуть выше локтевого сустава. Техника удара локтем наотмашь



аналогична технике удара кулаком наотмашь. Только в завершающей фазе удара кулак необходимо развернуть большим пальцем к себе и прижать к одноименному плечевому суставу. Сила удара достигается за счет последовательного поворота таза и плеч в сторону намеченной цели.



Фото 56

***Óäàð ëîëòàì íàçàä***

Данный удар используется в основном как контратакующий удар при угрозе нападения сзади, также его успешно можно использовать для освобождения от захватов и обхватов сзади (фото 58).



Фото 57



Фото 58

#### 7.4. Удары ногами

Преимущество ударов ногами состоит в том, что они, как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяют нанести поражение противнику на более длинной дистанции. Без ударов ногами практически невозможно проведение комбинационных действий в реальном уличном противоборстве. Проигрывая в скорости большинству ударов руками, удары ногами обладают большей силой, особенно, если ноги обуты в крепкую, массивную обувь.

С другой стороны, на их выполнение затрачивается, как правило, больше времени и энергии, по сравнению с ударами руками. Кроме этого, недостатком ударов ногами является ме-

нее устойчивое положение во время их выполнения, чем при ударах руками. При потере равновесия сила и точность удара уменьшаются, поэтому удар ногой должен наноситься в устойчивой позиции с быстрым (особенно для маховых ударов) отдергиванием ноги. В реальном бою удары ногами предпочтительнее наносить по ногам и в туловище противника, за исключением случаев, когда он наклоняется.

Кроме того, могут выполняться:

- удары по дуге внутрь и наружу соответственно внутренним и наружным сводом стопы. В основном эти удары используются для ударов по вооруженной руке;

- подсежки – удары (подбивы) по подъему, пятке, внутренней и внешней поверхности стопы опорной ноги; удар наносится преимущественно внутренним сводом стопы с целью выбивания опоры и сваливания противника.

### **Прямые удары ногами**

Прямые удары ногами наиболее просты в исполнении и весьма эффективны, вследствие чего их можно использовать достаточно часто. Прямые удары хороши везде: в атаке, в ответной и встречной контратаке, в обманных и отвлекающих приемах. Они весьма эффективны при атаках в туловище и голову.

*Ī ðŷi îé î àôîâûé óääð í îãé*

Рассмотрим технику выполнения удара на примере удара правой сзади стоящей ногой из положения боевой левосторонней стойки (фото 59).

Оттолкнитесь стопой бьющей ноги от опоры, разворачивая туловище влево до 30°, поднимите максимально согнутую в колене правую ногу вперед вверх, линия бедра направлена в точку предполагаемого удара. При этом пятка ударной ноги чуть ниже носка, если удар наносится пяткой, и немного выше, если удар наносится основанием пальцев, голень расслаблена, пальцы слегка разогнуты. Опорная нога чуть согнута и развернута стопой наружу. Руки в боевом положении, правая рука и правое плечо впереди. Смотрите прямо (фото 60).

Следуя импульсу движения, хлестким движением выпрямите правую ногу и нанесите удар (основанием пальцев или пяткой) по дуге снизу вверх вперед. В последний момент доверните таз в направлении удара и напрягите все мышцы. Корпус прямой, чуть развернут правой стороной к противни-

ку. Правая рука впереди, правое плечо закрывает прижатый к груди подбородок. Левая рука остается согнутой и защищает голову и туловище от встречных ударов (фото 61).



*Фото 59*



*Фото 60*



*Фото 61*

Не опуская колено, резким движением согните расслабленную ударную ногу, верните ее в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку.

*Разучивание прямого удара ногой*

1. Поднимание колена вперед вверх.
2. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.
3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:
  - а) стоя на одном колене;
  - б) медленное напряженное выполнение удара по разделением: 1 – поднимание колена, 2 – разгибание ноги и фиксация, 3 – сгибание ноги в коленном суставе и возвращение в исходное положение;
  - в) выполнение удара по разделениям: 1 – поднимание колена, 2 – хлесткий удар с возвращением стопы, 3 – возвращение в исходное положение;
  - г) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;
  - д) медленное расслабленное выполнение удара с фиксацией;
  - е) быстрое выполнение удара с фиксацией;
  - ж) выполнение удара в боевом темпе.
4. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
5. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями впереди и сзади стоящей ногой.

*Характерные ошибки:*

1. Не сориентированы бедро ударной ноги в направлении цели, а пятка относительно носка.
2. Напряжена голень ударной ноги во время удара, а в момент разгибания колено опускается или поднимается.
3. Пальцы стопы во время поднимания колена вперед-вверх не разогнуты.
4. В момент фиксации ударная нога полностью не выпрямлена.
5. Неправильно сформирована ударная поверхность стопы в момент удара.
6. Колебания центра массы тела по вертикали за счет сгибания и разгибания в коленном суставе опорной ноги.
7. Нога при ударе проходит снаружи локтя.
8. После удара не сохранено равновесие.
9. Вытянута шея и поднят подбородок.

***Í ðyì íé òíë÷éíâúé áääð ííãé***

Рассмотрим данный удар на примере удара правой сзади стоящей ногой из положения боевой левосторонней стойки.

Техника прямого толчкового удара ногой схожа с техникой прямого махового удара ногой, но имеет следующие отличия.

В момент удара таз сильнее выводится вперед, стопа опорной ноги и туловище сильнее разворачиваются влево, тем самым усиливая и удлиняя удар.

Разгибание ударной ноги осуществляется в момент достижения коленом верхней точки траектории своего движения, в то время как при маховом ударе разгибание ноги происходит в момент, когда колено проходит примерно половину пути.

***Í ðyì íé áääð íðââíé ííãé â òóëíâèà ñ ííãñéíéí***

1. Примите боевую левостороннюю стойку (фото 62).
2. Выполните подскок вперед (фото 63, 64).
3. Вес тела перенесите на левую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги (фото 65).
4. Выполните удар активным разгибанием правой ноги в коленном суставе (фото 66).



Фото 62



Фото 63



Фото 64



Фото 65



Фото 66

### ***Ī ðyi îé óääð äääîé í îäîé***

Займите боевую левостороннюю стойку (фото 67).

Поднимите максимально согнутую в колене левую ногу вперед вверх как можно выше (при толчковом ударе) или до совпадения линии бедра с направлением на цель (при маховом ударе). (При ударе пяткой носок ударной ноги чуть выше пятки, голень расслаблена, пальцы слегка разогнуты. При ударе передней частью стопы носок ниже пятки). Опорная нога (сзади стоящая) немного согнута и развернута стопой наружу. Масса тела на всей ступне. Корпус держите прямо. Руки в боевом положении, левая впереди. Смотрите прямо (фото 68).

Выполните удар активным разгибанием левой ноги в коленном суставе (фото 69).



Фото 67



Фото 68



Фото 69

Подготовительные упражнения и характерные ошибки аналогичны приведенным для ударов сзади стоящей ногой.

Чаще всего прямой удар левой (впереди стоящей ногой) используется при встречных атаках и на ближней дистанции.

***Í ðÿì íé óäðð ääâíé í îñíé ñ øäñì***

1. Примите боевую левостороннюю стойку (фото 70).
2. Выполните шаг правой ногой вперед (фото 71).
3. Вес тела перенесите на правую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги (фото 72).
4. Выполните удар активным разгибанием левой ноги в коленном суставе (фото 73).



Фото 70



Фото 71



Фото 72



Фото 73

### **Боковые удары ногами**

Боковые удары – самые распространенные удары ногами. Это определяется их высокой скоростью, большой силой и простотой исполнения. Кроме того, они имеют широчайший диапазон применения как в атаке, так и в ответных и встречных контратаках. Мишенью для боковых ударов могут являться все части тела: голова, туловище, руки и ноги. При пра-

вильном исполнении этого приема тело атакующего максимально защищено от встречных контратак противника.

Боковые удары можно наносить как правой (сзади стоящей ногой), так и левой (впереди стоящей ногой), на основе схожей техники выполнения. Ударной поверхностью является подъем стопы или голень.

### ***Áîêîâîé óääð ïðàâîé íîâîé***

Рассмотрим технику бокового удара на примере удара правой сзади стоящей ногой из положения боевой левосторонней стойки (фото 74).

Начните удар с отталкивания стопой бьющей ноги от опоры. Следуя импульсу движения, поднимите правое колено вперед вверх с одновременным поворотом голени в плоскость удара (в горизонтальную или восходящую плоскость, проходящую через точку удара, при этом линия бедра направлена в цель), пятку прижмите к задней поверхности бедра, стопу сформируйте для удара подъемом, но сильно не напрягайте ее. Опорная нога слегка согнута, стопу разверните вправо. Корпус держите прямо. Смотрите вперед (фото 75).

Слегка отклоняя корпус назад и скручивая его влево, резко разогните ногу в коленном суставе по дуге в плоскости удара и нанесите удар подъемом стопы. Таз и слегка согнутая опорная нога опережающим движением доворачиваются вправо.



*Фото 74*



*Фото 75*



*Фото 76*

Правая рука защищает живот, левая, наполовину согнутая в локте для повышения защищенности, совершает обратное по отношению к ударной ноге движение. Голову держите прямо, смотрите в сторону удара (фото 76).

Быстро согните ударную ногу в коленном суставе и верните ее в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку.



### *Разучивание бокового удара ногой*

1. Поднимание колена по дуге вперед вверх с поворотом голени и бедра в плоскость удара и доворотом на опорной ноге.

2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.

3. Выполнение удара из положения сидя (обе ноги на полу): одна нога вытянута вперед, другая (выполняющая удар), согнутая в колене, отведена в сторону назад. Обратить внимание на дугообразное движение колена вперед вверх и разгибание колена только в конце траектории движения.

4. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:

а) стоя на одном колене;

б) выполнение удара по разделениям (аналогично прямому удару ногой);

в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;

г) медленное выполнение удара с фиксацией;

д) быстрое выполнение удара с фиксацией;

е) выполнение удара в боевом темпе.

5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.

6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями впереди и сзади стоящей ногой.

#### *Характерные ошибки:*

1. При замахе бедро и голень не находятся в плоскости удара.

2. Центр массы тела при ударе смещается за пределы площади опорной ступни и равновесие теряется.

3. Опорная нога полностью выпрямлена.

4. Неправильно сформирована ударная поверхность ступни.

5. Нет быстрого сгибания ударной ноги после фиксации удара.

6. Сильное отклонение линии плеч от горизонтали.

7. Недостаточно энергичный отмах одноименной с ударной ногой руки (локтя), а плечо этой руки не отведено назад.

8. Недостаточно напряжены мышцы живота и слабый прогиб в спине во время удара.

9. Взгляд не направлен в сторону удара.



## Удары ногой в сторону

Удары ногами в сторону не столь часто применяются как прямые или боковые удары ногами, так как имеют некоторые недостатки: они уступают последним в скорости, к тому же при выполнении ударов в сторону атакующий неизбежно оказывается боком к противнику, что делает его весьма уязвимым.

Тем не менее удары стопой в сторону весьма эффективны в следующих случаях: в атаке и контратаке с разворота; в контратаке, в тех моментах боя, когда противник оказывается сбоку; в атаке и контратаке при нанесении удара впереди стоящей ногой; в бою с несколькими противниками. Удар наносится ребром стопы, пяткой или всей подошвенной частью стопы в голову, туловище или ноги противника.

### *Оääð äääîé íîäîé (ñòîîîé) â ñòîðîíî*

Займите боевую левостороннюю стойку (фото 77).

Поднимите согнутую в колене левую ногу вверх вперед в сторону удара с формированием ударной поверхности стопы (фото 78). При этом подошва ударной ноги «скользит» по голени опорной ноги, стопа поднята до уровня колена или выше. Туловище держите вертикально, руки в боевом положении. Голову поверните в сторону удара.

Доверните стопу правой ноги на носке вправо (фото 79), одновременно мощным толчком бедра в сторону удара и маховым движением голени, не опуская колена и разгибая левую ногу, нанесите удар ребром стопы. Плечи чуть наклоните вперед и стремитесь держать горизонтально, для этого прогнитесь в поясничной области. Руки держите в боевом положении. Голову поверните в сторону удара. В момент фиксации мгновенно напрягите все мышцы. Опорная нога чуть согнута (фото 80).



Фото 77



Фото 78



Фото 79



Фото 80

Резким движением согните ударную ногу в коленном суставе, верните ее в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку.

*Разучивание удара левой ногой в сторону*

1. Формирование стопы.  
2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть. Обратить внимание на формирование стопы.

3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:

- а) стоя на одном колене;
- б) выполнение удара по разделениям (аналогично прямому удару ногой);
- в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;
- г) медленное выполнение удара с фиксацией;
- д) быстрое расслабленное выполнение удара с фиксацией;
- е) выполнение удара в боевом темпе.

4. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.

5. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями впереди и сзади стоящей ногой.

*Характерные ошибки:*

1. При подъеме колена ступня ударной ноги не касается внутренней стороны опорной ноги.

2. Нет мощного толчка бедром и хлесткого движения голени вокруг относительно неподвижного в начальной фазе удара колена.

3. Ступня во время удара не параллельна полу.

4. Ударная нога во время удара полностью не выпрямлена.

5. Стопа опорной ноги доворачивается позже, не в начале удара, а одновременно с выпрямлением ударной ноги.

6. Взгляд не направлен в сторону удара. (Допускается, а иногда и лучше, видеть цель боковым зрением. Это уменьшает скрытое время реакции на действия противника).

9. Вытянута шея и поднят подбородок.

***Öääd ääâé íîäé â ñòîðíó ñ îîäøääî***

1. Примите боевую левостороннюю стойку (фото 81).

2. Выполните шаг правой ногой вперед (фото 82).

3. Вес тела перенесите на правую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги. Разверните корпус и стопу правой ноги на 90° (фото 83).

4. Выполните удар активным разгибанием левой ноги (фото 84).



Фото 81



Фото 82



Фото 83



Фото 84

5. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

***Óààð íðààíé íîîîé (îòîîîé) â îòîîîó (íðîîéâðîîé)***

Займите боевую левостороннюю стойку (фото 85).

Поднимите согнутую в колене правую ногу максимально вверх, голень вертикальна. Корпус держите прямо, руки в боевом положении (фото 86).

Доворачиваясь на носке левой ноги, разверните правую ногу так, чтобы голень находилась в плоскости удара (плоскость, проходящая через колено бьющей ноги и цель, в которой линия голени направлена на цель), стопа направлена в точку цели. Опорная нога чуть согнута. Корпус немного отклоните в сторону, противоположную удару, прогнитесь в пояснице. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, находится над правым бедром, левая прикрывает область живота. Голова повернута в сторону удара (фото 87).

Максимально выпрямляя правую ногу и подавая правое бедро в сторону удара, нанесите ногой резкий толчковый удар стопой (фото 88). Опорная нога чуть согнута. Прогнитесь в пояснице, правое плечо выше левого. Локоть правой руки находится над бедром правой ноги, левая рука прикрывает область живота. Голова повернута в сторону удара. В момент фиксации резким движением чуть подайте правое плечо вниз, напрягите мышцы задней поверхности бедра, ягодиц и правой стороны спины. Голова находится примерно в одной плоскости с тазобедренным суставом и пяткой ударной ноги.



Фото 85



Фото 86



Фото 87



Фото 88

Вернитесь в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку.

*Разучивание удара правой ногой в сторону* производится аналогично разучиванию удара левой ногой в сторону (в зеркальном отражении), характерные ошибки такие же.

### Удары ногой назад

Удары ногой назад наиболее эффективны при нанесении в пах, нижнюю часть живота.

Этот удар может наноситься из исходного положения стоя перед противником с предварительным поворотом на 180° в сторону, противоположную ударной ноге, а также из положения стоя к противнику спиной.

***Óäàð íðààíé ííäíé íàçàä***

Займите боевую левостороннюю стойку (фото 89).

Стоя спиной к противнику, зрительно зафиксируйте цель (фото 90).



Фото 89



Фото 90



Фото 91



Фото 92

Перенесите массу тела на левую ногу. Правую ногу согните в коленном суставе, при этом пятка подтягивается воз-

можно ближе к ягодицам, колено поднято вперед вверх до упора. Корпус расположен вертикально, голова и верхняя часть корпуса повернуты в сторону противника (фото 91).

Наклонитесь вперед, при приближении положения туловища к горизонтальному резко разогните ногу назад и поверните верхнюю часть корпуса вправо (фото 92).

Колено и пальцы стопы ударной ноги направлены вниз (допускается некоторый разворот стопы наружу). Прогнитесь в спине. Стопу максимально согните к голени и выделите для удара пятку. Удар выполняйте строго назад. Направление удара держите в поле периферического зрения. Мгновенно зафиксируйте удар напряжением мышц задней поверхности бедра ударной ноги, спины и живота, опорной ноги.

Быстро согните ударную ногу в коленном суставе и примите боевую стойку.

#### *Разучивание удара правой ногой назад*

1. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:

а) медленное, напряженное выполнение удара по разделением: 1 – поднятие колена; 2 – наклон корпуса с фиксированным относительно него положением бедра; 3 – разгибание ударной ноги и фиксация; 4 – возвращение в положение 2; 5 – возвращение в исходное положение;

б) выполнение удара по разделением: 1 – поднятие колена; 2 – наклон корпуса и удар с фиксацией; 3 – возвращение в исходное положение;

в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;

г) медленное выполнение удара с фиксацией;

д) быстрое расслабленное выполнение удара с фиксацией;

ж) выполнение удара в боевом темпе;

2. Выполнение удара из различных стоек затем в сочетании с передвижениями.

#### *Характерные ошибки*

1. Смещение проекции центра массы тела от стопы опорной ноги. Это приводит к нарушению равновесия и ослаблению удара.

2. Нога после нанесения удара недостаточно быстро возвращается в исходное положение. Это делает позицию уязвимой.

3. Нанесение удара расслабленной стопой, что может привести к травме голеностопного сустава.

4. Точка удара полностью уходит из бокового зрения.
5. Нет достаточного вращения верхней части корпуса.

### ***Óäàð í ðààíé í îñé í àçàä ñ ðàçáíðí òà***

Это один из самых мощных ударов ногами, позволяющий атаковать противника с большой дистанции и практически на любом уровне, требует высокой координации и при его выполнении необходимо учитывать, что противник на мгновение остается вне поля зрения атакующего.

Техника удара ногой назад и техника удара ногой с разворота имеют много общего. При выполнении последнего из исходного положения стоя перед противником в боевой левосторонней стойке (фото 93) необходимо сделать подготовительный шаг левой ногой вправо (фото 94), развернуться на носках с предварительным поворотом а 180° в сторону, противоположную ударной ноге (фото 95), зрительно зафиксировать цель, поднять бедро правой ноги (фото 96) и, наклоняясь вперед, нанести удар (фото 97).



### **Удары ногами снизу**

#### ***Óäàð í îñéíî ñíçó***

Удар носком ноги снизу наносится движением ноги снизу-вверх в пах, голень. В момент нанесения удара целесообразно наклонить подбородок к груди, что будет способствовать принятию положения круглой спины, ведущей к наибольшей устойчивости, особенно в случае промаха (фото 98).





### ***Óäàð íîäüàì îì íîæ ïëçó***

Наносится так же, как удар носком ноги снизу по кисти опущенной руки противника с целью её травмирования, по предплечью (запястью) приподнятой руки, держащей оружие или предмет, заменяющий его, с целью выбивания.

Может выполняться за счет быстрого выпрямления ноги в коленном суставе.

### ***Óäàð êîëåíîì îì ïëçó***

В основном этот удар выполняется сзади стоящей ногой в туловище или голову.

Вытяните руки вперед, как бы захватывая голову противника и одновременно страхуя голову и туловище от встречных ударов. Разворачивая стопу левой, опорной, ноги наружу, резко оттолкнитесь стопой бьющей ноги от опоры, выполните поворот и движение бедер в направлении удара (удлиняя его) и нанесите удар правым коленом вперед и чуть вверх. Руки согните к груди, привлекая к себе противника (фото 99).



*Фото 99*

В конечной фазе туловище слегка повернуто правой стороной к противнику, таз подан вперед, живот втянут, правое колено максимально выдвинуто вперед и чуть вверх, а правая голень максимально прижата к бедру. Носок стопы ударной ноги вытянут и опущен вниз.

#### ***Характерные ошибки:***

1. Туловище наклонено навстречу удару или отклонено назад, что приводит к снижению устойчивости и силы удара.
2. Таз мало выводится вперед.
3. Напряжена голень ударной ноги.
4. Руки опущены вниз или разведены в стороны.
5. Открыта шея и поднят подбородок.
6. Опорная нога согнута в коленном суставе.

Другие удары ногами требуют длительного изучения и менее надёжны в проведении, так как для их нанесения необходимы предварительная разминка и удобная одежда. Качество выполнения их в значительной степени зависит от состояния покрова земли, погоды и других условий.

## 7.5. Удары головой

### *Óäàð ãëíâíé âíàðäâ*

Удар наносится вершиной лба и используется на ближней дистанции, возможно нанесение удара без содействия рук (фото 100) или с помощью рук, притягивая противника к себе за отвороты одежды или голову. Удар наносится смело и быстро по носу и переносице без перемещения корпуса.

### *Óäàð ãëíâíâíé íàçàâ*

Используется главным образом против захвата противником сзади. В этом случае удар наносится затылком по лицу (фото 101).



Фото 100



Фото 101

## Условно-целевые задания

*Âüíîëíèòü íäëíî-íüâ óäàðü ðóëíé* (удары обозначаются по указанным местам и выполняются в полную силу по лапам, боксерским мешкам, или ударным тренажерам).

1. Прямой удар рукой (кулаком) в голову.
2. Прямой удар рукой (кулаком) в туловище.
3. Боковой удар рукой (кулаком) в голову.
4. Боковой удар рукой (кулаком) в туловище.
5. Удар рукой (кулаком) снизу в голову.
6. Удар рукой (кулаком) снизу в туловище.
7. Удар наотмашь кулаком в голову.
8. Удар нижней поверхностью кулака сверху по переносице (ключице).
9. Удар ребром ладони сверху по ключице.
10. Удар основанием ладони снизу в подбородок.



11. Удар локтем снизу в подбородок.
12. Удар локтем наотмашь в голову.
13. Удар локтем назад в туловище.
14. Удар локтем сверху по спине наклонившегося противника.

***Áúîîĕîĕòüîăĕîî÷îûă ôăăđî îîăĕ***

1. Прямой маховый удар ногой (стопой) в туловище.
2. Прямой толчковый удар ногой (стопой) в туловище.
3. Боковой удар ногой в бедро (туловище, голову).
4. Удар ногой в сторону в туловище.
5. Удар ногой назад в туловище.
6. Удар ногой назад с разворота в туловище.
7. Удар носком снизу в голень (живот).
8. Удар подъемом ноги снизу в пах.
9. Удар коленом снизу в живот с захватом за плечи.

***Áúîîĕîĕòüîăôôôăăđîûăĕîîăĕîăôĕĕ îđÿî ûô ôăăđîă đôĕăî ĕ (ĕôĕăĕîî)***

1. Шаг левой вперед, удар левой в голову – с приставкой правой ноги удар правой в голову.
2. Шаг левой вперед, удар левой в голову – с переносом веса тела на левую ногу удар правой в туловище.
3. Шаг левой вперед, удар левой в туловище – правой в голову, приставить правую ногу.
4. С шагом левой назад удар левой в голову – с шагом правой назад удар правой в голову.

***Áúîîĕîĕòüîĕîîăĕîăôĕĕ âîĕîăûô ôăăđîă đôĕăî ĕ (ĕôĕăĕîî)***

1. Шаг левой вперед, удар левой в голову – удар левой в голову на месте.
2. С шагом левой вперед удар левой в голову – с приставкой правой ноги удар правой в голову.
3. Шаг левой вперед – в момент постановки ноги боковой удар правой в голову.
4. Защита шагом назад – после переноса веса тела на правую ногу ответный удар правой в голову.
5. Защита подставкой левого плеча – ответный боковой удар правой в голову.
6. Защита шагом левой ногой влево – боковой удар левой в голову.

***Āūīīēīēōūēīīāēīāōēēōāāđīāđōēāīē(ēōēāēīī)īēō***

1. Шаг левой вперед – удар снизу левой в голову.
2. Защита уклоном влево – удар снизу левой в туловище.
3. Шаг левой вперед – удар снизу правой в голову.
4. Защита шагом правой назад – после переноса веса тела на правую ногу ответный удар снизу правой в голову.
5. Защита подставкой левого плеча – ответный удар снизу правой в голову.

***Āūīīēīēōūāāōōōāāđīūāīī÷āōāīēŷđāçēē÷īūōōāāđīāđōēāīē(ēōēāēīī)***

1. С шагом левой вперед прямой удар левой в голову – боковой удар левой в голову на месте.
2. С шагом левой вперед боковой удар левой в голову – одновременно с переносом веса тела на левую ногу, приставляя правую, прямой удар правой в голову.
3. С шагом левой назад боковой удар левой в голову – с шагом правой назад прямой удар правой в голову.
4. С шагом левой вперед прямой удар левой в голову – приставляя правую, удар снизу правой в голову.
5. С шагом левой вперед прямой удар левой в голову – с шагом правой вперед боковой удар правой в голову.
6. С шагом правой вперед прямой удар правой в голову – удар снизу левой в туловище.
7. С шагом правой назад прямой удар правой в голову – с шагом левой назад боковой удар левой в голову, шаг правой назад.

***Āūīīēīēōūāāōōōāāđīūāīī÷āōāīēŷđāçēē÷īūōōāāđīāđōēāīē(ēōēāēīī)ēīīāīē***

1. Прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову – прямой удар левой ногой в туловище.
2. Прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову – боковой удар левой ногой в туловище.
3. Прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову – удар в сторону левой ногой в туловище.
4. Прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову – подсечка внутренней стороны стопы левой ноги.
5. Прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову – боковой удар правой ногой в бедро (туловище).
6. Прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову – удар в сторону правой ногой в туловище.

7. Прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову – подсечка внутренней стороной правой ноги.
8. Прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову – боковой удар правой ногой в бедро (туловище).
9. Прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову – прямой удар правой ногой в туловище.
10. Прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову – удар назад (назад с разворота) правой ногой в туловище.
11. Прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову – прямой удар левой ногой в туловище.
12. Прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову – боковой удар левой ногой в туловище.
13. Прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову – удар в сторону левой ногой в туловище.
14. Прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову – подсечка внутренней стороны стопы (подъемом) левой ноги.
15. Прямой удар левой ногой в туловище – прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову.
16. Боковой удар левой ногой в туловище – прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову.
17. Удар в сторону левой ногой в туловище – прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову.
18. Боковой удар правой ногой в бедро (туловище) – прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову.
19. Прямой удар правой ногой в туловище – прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову.
20. Удар в сторону правой ногой в туловище – прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову.
21. Прямой удар левой ногой в туловище – прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову.
22. Боковой удар левой ногой в туловище – прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову.
23. Удар в сторону левой ногой в туловище – прямой (боковой либо снизу) удар правой рукой в голову.
24. Боковой удар правой ногой в бедро (туловище) – прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову.
25. Прямой удар правой ногой в туловище – прямой (боковой либо снизу) удар левой рукой в голову.

## Глава 8. БРОСКИ С ЗАВЕРШАЮЩИМ УДАРОМ, ПЕРЕХОДАМИ НА БОЛЕВЫЕ, УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ

### 8.1. Броски

#### *8.1.1. Çíà÷áí èá ñîðòèáí îé áîðüáü â îîäüòîâéá ñîðòüí èéîâ î èèèöèè*

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

Владея даже небольшим арсеналом бросков, сваливаний, удержаний, болевых и удушающих приемов сотрудник милиции успешно может осуществлять задержания, не причиняя значительного вреда правонарушителю. Эффективность приемов спортивной борьбы может быть повышена, если они будут применяться при задержании правонарушителей в комбинациях с другими боевыми приемами борьбы – ударами, болевыми приемами стоя, надавливаниями и т.п.

Тактика применения приемов спортивной борьбы в служебно-боевой деятельности достаточно разнообразна.

Следует помнить, что при захвате перед броском задействуются обе руки, что делает тело очень уязвимым и открытым для атаки.

Броски в комбинации с ударами или приемами борьбы лежа могут использоваться в качестве упреждающих (внезапных, неожиданных для противника) действий при задержании.

Кроме того, броски с последующим проведением приемов, направленных на задержание, могут быть использованы в качестве ответных после защиты от ударов, освобождений от захватов и обхватов, и в других благоприятных ситуациях.

В зависимости от того, каким образом и как упал после броска правонарушитель, возможны различные варианты задержания, но одно является безусловным: совершив бросок на мягкую поверхность, следует незамедлительно нанести ему удар рукой или ногой, чтобы окончательно пресечь сопротивление.

Технико-тактические действия спортивной борьбы могут использоваться в единоборстве с правонарушителями.

Независимо от тактики применения приемов спортивной борьбы сотрудниками милиции в служебно-боевой деятельности основы техники остаются неизменными.

Следует отметить, что средства подготовки, применяемые в спортивной борьбе, обеспечивают формирование профессионально значимых физических качеств. Причем физические качества формируются в рамках специальных навыков, которые составляют основу силового задержания правонарушителей. Это обеспечивает средствам борьбы наибольшую ценность в подготовке сотрудников милиции. Кроме того, схватки, используемые в борьбе как ведущее средство, особенно с соревновательным значением, формируют специальные психологические качества, которые имеют большое значение при силовом задержании правонарушителей.

Учитывая сказанное, спортивная борьба является одним из наиболее важных разделов физической подготовки сотрудников милиции.

*Высокая (прямая) левосторонняя (правосторонняя) стойка* является наиболее удобной стойкой для ведения поединка с использованием техники борьбы (бросков). Она должна быть устойчивой, мобильной и удобной для нападения и защиты. Особую роль в поддержании устойчивости и мобильности играют суставы ног: голеностопный, коленный и тазобедренный, ноги в данных суставах должны быть слегка согнутыми, что создает возможность быстрых и свободных движений.

Положение тела при борьбе в высокой стойке дает возможность быстрее выполнять все движения и, следовательно, быстрее проводить атакующие действия, ответные приемы и приемы защиты от атак противника, в том числе, от ударов руками, ногами, холодным оружием и различными предметами.

Спортивная борьба – травмоопасный вид деятельности. *Предупреждение травматизма* определяется соблюдением следующих условий:

1. Строгое соблюдение правил соревнований и в первую очередь знание запрещенных действий и недопущение их проведения.

Основными запрещенными действиями являются:

– броски с захватом на болевой прием и за голову;

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

Следует помнить, что при силовом задержании правонарушителя с использованием приемов спортивной борьбы запрещенные действия могут использоваться, но без превышения пределов необходимой обороны и мер, необходимых для задержания лиц, совершивших преступление.

2. Предупреждение травматизма зависит так же от подготовки мест проведения занятий. Занятия борьбой должны проводиться на специальном ковре или татами. Маты должны быть плотно сбиты и не иметь зазоров, а покрывка хорошо натянута и не иметь складок. Около ковра должны быть зоны безопасности. Если ковер постелен вплотную к стене, то стена должна быть прикрыта матами.

3. Количество одновременно занимающихся на ковре должно рассчитываться исходя из действующих санитарно-гигиенических норм, согласно которым единовременная пропускная способность определяется исходя из 8 кв. м на одного занимающегося.

4. При поточном выполнении различных упражнений, особенно акробатических и им подобных должны строго выдерживаться установленные дистанция и интервал.

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

6. Повышение уровня специальной физической подготовленности, а также освоение специально-подготовительных упражнений борца, направленных на формирование специальной координации, лежит в основе предупреждения травматизма. К специально-подготовительным упражнениям относятся акробатические упражнения, самостраховка и страховка с помощью партнера, упражнения для освоения борцовского моста. Обучение приемам спортивной борьбы начинается с освоения специально-подготовительных упражнений. Эти упражнения должны постоянно включаться в подготовительную часть занятий.

### ***8.1.2. Çàõâàòù è âùââââí èá èç ðàâí îââñèÿ***

Каждый бросок проводится с определенным захватом. Борьба за захват составляет очень важную часть подготовки к проведению приема.

Уметь добиться своего захвата, удержать его и провести свой коронный прием – это ключ к победе. Захваты применяются:

- *предварительные*, которые являются исходным положением для перехода к основному захвату;
- *основные*, с помощью которых выполняются броски;
- *ответные*, которые атакуемый выполняет в ответ на захваты противника, после чего сам атакует, или которые являются ответным приемом на атаку противника;
- *оборонительные*, которые выполняются для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение приема противником.

Каждый из перечисленных захватов может быть использован во всех четырех назначениях, то есть как предварительный, оборонительный, ответный или основной.

Описывать все захваты нет необходимости, так как они описаны в другой учебной литературе. При рассмотрении бросков остановимся на классических положениях, так как они являются основой для проведения большинства технических действий.

Захваты должны быть чувствительными и крепкими, чтобы в любой момент можно было выполнить руками необходимые действия.

Прежде чем приступить к изучению броска, необходимо научиться принимать правильную мобильную стойку, передвигаться, представлять, что такое благоприятный момент для выполнения приема, и уметь создавать такие благоприятные условия.

Далее следует изучить все основные способы выведения противника из равновесия, постановку ног при броске и, изучив бросок, еще раз остановиться на тех подготовках, после применения которых легче перейти к выполнению броска.

Необходимо уделять особое внимание изучению подготовки к броскам и тренировке.

Очень важно уметь создавать благоприятные условия для проведения броска. Необходимо своими действиями заставить противника на какое-то мгновение потерять равновесие, перенести вес тела на одну ногу или отклониться в какую-либо сторону так, чтобы центр тяжести тела вышел за площадь опоры. Атакующий, усиливая это движение противника, должен провести бросок в том направлении, куда тот отклоняется, либо, используя сопротивление, оказываемое противником для восстановления равновесия, провести бросок в противоположном направлении.

Таким образом, все броски проводятся либо в развитие движения противника, либо с использованием его сопротивления каким-либо действиям атакующего.

Использование силы, инерции движения и тяжести тела противника значительно облегчает выполнение броска. В то же время сам атакующий остается в безопасном положении. Даже при неудачном проведении приема противнику очень трудно применить ответный прием при потере устойчивого положения. Таким образом, *использование собственной силы в сочетании с силой и инерцией движения противника является важнейшим и неотъемлемым условием успешного выполнения бросков.*

### ***8.1.3. Īmīāīūā òŷæ äëŷ ēīīđäëí àöèè ðāāīòū òóēīāèùā è ēīīā:íīñòáé***

При выведении противника из равновесия руками большую роль играют различные наклоны, повороты вокруг своей оси, повороты плечевого пояса, таза и головы. Все способы выведения из равновесия руками и перемещением становятся значительно эффективнее, если будут сочетаться с наклонами туловища вперед, в сторону или с поворотами вправо, влево.

Лучше всего выведение противника из равновесия получится тогда, когда атакующий переместится, займет правильное боевое положение, хорошо выполнит действия руками и в том же направлении наклонит или повернет туловище. Тогда в одном направлении на противника будут воздействовать три силы, если они будут приложены в правильной последовательности и с большой скоростью, противник не сможет оказать эффективного сопротивления такому мощному рывку.



### ***8.1.4. Nádāñîâîî èâ***

Это последняя фаза, завершающая весь процесс борьбы. Многие обучаемые делают одну и ту же ошибку – пробуют выполнить бросок прежде, чем выведут из равновесия противника и примут правильную боевую позицию. Они забывают о том, что тщательно подготовленный прием получится сам собой. И главное заключается не в силе, а в быстроте и ловкости. Все части тела должны гармонично участвовать в выполнении броска.

Разумеется, что при проведении того или иного приема каждая часть тела играет свою роль. Однако при выполнении броска очень важна гармоничная работа всех его частей.

Ниже предлагаются несколько рекомендаций, которые помогут сделать ваши движения синхронными и легкими:

1) в тот момент, когда необходимо будет применить «взрывное» техническое действие, дышите спокойно и глубоко через нос и не задерживайте дыхание;

2) займите устойчивое положение;

3) действуйте всем телом, а не только одними руками и ногами;

4) если вы намерены вывести противника из равновесия, толкайте его или натягивайте захватом.

### ***8.1.5. Ôâîî è èâ áðîñîîâ***

#### ***Î áðîñîî ÿÿ îîâîîâ è èâ***

*Структура выполнения бросков передней подножкой*

Бросок передней подножкой атакующий выполняет так, чтобы вывести атакуемого из равновесия в направлении вперед (таким образом, чтобы проекция центра тяжести противника оказалась вне его площади опоры) и постановкой ноги не позволить ему восстановить равновесие. Часто нога атакующего не только препятствует перемещению ног противника, но и активно воздействует на них. В результате создается пара сил: с одной стороны, тяга руками, а с другой – воздействие ногой. Возникает момент вращения атакуемого вокруг поперечной оси.

*Благоприятные условия* для выполнения бросков передней подножкой возникают, когда атакуемый: толкает атакую-

щего, теряя равновесие в направлении вперед; переводит вес на атакуемую ногу; скрещивает ноги; отставляет атакуемую ногу немного назад (угол устойчивости в направлении броска мал); переходит из борьбы лежа в стойку или поднимается на носки, опираясь на атакующего; забегает, перемещаясь в направлении выполнения передней подножки; захватывает пояс атакующего так, что этот захват позволяет поворотом «затянуть» противника в направлении броска.

*Захват:* правый и левый рукава, либо правый отворот на груди противника. Атакующий в правой прямой стойке (фото 1).

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Подшагиванием поставить согнутую правую ногу вперед между ног противника (ближе к носку его правой ноги), повернув стопу влево. Перенести тяжесть своего тела на переднюю часть правой стопы и, поворачивая туловище вправо, на уровне своего плечевого пояса потянуть противника левой рукой вперед, одновременно правую руку послать локтем вправо вверх под правое плечо атакующего (фото 2).



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5

Левую ногу махом назад поставить рядом с одноименной ногой противника снаружи и перенести тяжесть своего тела на нее. Освобожденную от нагрузки правую ногу подкашиваю-

щим движением вправо назад (с носка на пятку) поставить на всю ступню впереди правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб атакующего упирался в колено правой ноги противника, а носок находился на уровне пятки подбиваемой ноги или даже несколько заходил за нее. Перенести одну треть веса тела на барьерную ногу (фото 3).

Продолжить поворот плечевого пояса и головы влево, наклоняясь вперед до падения атакуемого (фото 4, 5).

*Характерные ошибки:* атакуемый не выведен из равновесия вперед; атакуемая нога соперника не загружается весом его тела; левая (опорная) нога атакующего не сгибается в коленном суставе, в результате чего «треугольник ног» атакующего становится очень неустойчивым; левый локоть атакующего находится не на уровне своего плечевого пояса, в итоге – слабая тяга руками.

*Защита от бросков передней подножкой:* в начале атаки упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника или захватить пояс сбоку – не дать противнику повернуться. В момент атаки упереться в подколенный сгиб ноги атакующего или переставить ногу через его барьерную ногу вперед.

### ***ᑕᐱᐱᐢᑭᐢ ᐢᐢᐱᐢᐱᐢᐱᐢᐱᐢ***

#### *Структура выполнения бросков задней подножкой*

Броски задней подножкой выполняются за счет подставления ноги атакующего к ногам атакуемого (сзади) и перебрасывания его через ногу. Лучшему выполнению этих бросков способствует подбивающее движение подколенным сгибом.

Быстрота выполнения задней подножки зависит от движений соперников. Если противник шагает ногой навстречу, то поставить под нее подножку можно со скоростью, равной сумме скоростей движения своих и его ног. В то же время, когда противник переставляет ногу назад, ее можно подбить с большей скоростью. Для быстроты выполнения подножки большое значение имеет исходное положение. Занимая исходное положение, позволяющее при постановке задней подножки проделать меньший путь ногой, можно обеспечить большую скорость. Для этого атакующий обычно выставляет вперед опорную ногу, сближается с атакуемым (на среднюю или ближнюю дистанцию), поворачивается к нему боком так, чтобы атакующая нога находилась ближе к той ноге, которая будет атакована.

*Захват:* правый разноименный, правая стойка (фото 6).

*Благоприятные условия:* атакуемый тянет на себя, прогибаясь назад, правую ногу оставляет впереди.

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Перенести тяжесть своего туловища на правую ногу, рывком левой рукой вперед вправо и толчком правой рукой назад вверх вправо отклонить противника назад вправо до тех пор, пока проекция центра тяжести противника (ЦТП) не выйдет за границу его площади опоры. Когда противник перенесет тяжесть своего тела на правую ногу, повернуть носок левой ноги влево и сделать шаг левой ногой вперед вправо.



*Фото 6*



*Фото 7*



*Фото 8*



*Фото 9*

Поставить согнутую в колене левую ногу на расстояние небольшого шага с внешней стороны правой ступни противника (на одном уровне с ней). За счет толчка своей правой ногой и наклона туловища вперед вправо по направлению движения носка левой ноги перенести тяжесть своего туловища на левую ногу (фото 7). Освобожденную от нагрузки правую ногу пронести между своей левой ногой и правой ногой про-

тивника вправо вперед и подкашивающим движением вправо назад, выпрямив, поставить ее на всю стопу сзади ног противника (фото 8).

Наклоняя противника назад, перебросить его через ногу (фото 9). (Если противник стоит широко расставив ноги, правую ногу следует ставить сзади правой ноги противника так, чтобы подколенным сгибом правой ноги подбивать в подколенный сгиб правой ноги противника. Если левая нога противника поставлена близко к правой ноге, тогда атакующему следует подставлять свою правую ногу под обе ноги противника так, чтобы ахиллесово сухожилие его правой ноги оказалось прижатым вплотную к ахиллесову сухожилию левой ноги противника, и выполнять заднюю подножку под обе ноги.).

Заднюю подножку можно также выполнять с захватом руки под плечо (фото 10).

*Характерные ошибки:* левая нога атакующего не доставлена до линии ног противника; слабый рывок руками атакующего в сторону опорной ноги противника и прогиб в спине назад.

*Защита от бросков задней подножкой:* в начале атаки противника отставить атакуемую ногу назад; упереться рукой в таз противника; переставить ногу через ногу атакующего назад.



Фото 10

***ᠰᠠᠠᠢᠵᠦ ᠶᠡᠨᠠᠢᠶᠡᠨᠠᠶᠢᠶᠡᠨ ᠨᠠᠶᠢᠶᠡᠨ ᠶᠡᠨᠠᠶᠢᠶᠡᠨ ᠶᠡᠨᠠᠶᠢᠶᠡᠨ***

*Благоприятные условия:* атакуемый выставил правую ногу далеко вперед, перенес на нее значительный вес тела; отступает или тянет противника на себя, оставляя правую ногу впереди (фото 11).

*Выведение из равновесия и сбрасывание:* шагая левой ногой вперед, поднять правую руку противника (фото 12).

Сгибая ноги в коленных суставах, захватить левым локтевым сгибом правую ногу атакуемого снаружи и подтянуть к животу (фото 13).

Освободившейся от нагрузки правой ногой выбить подкашивающим движением левую опорную ногу атакуемого (фото 14, 15).





*Фото 11*



*Фото 12*



*Фото 13*



*Фото 14*



*Фото 15*



*Фото 16*

Данный бросок можно также выполнять после проведения защиты от ударов ногами, в том числе захватом ноги изнутри (фото 16).

*Характерные ошибки:* в момент сбрасывания бросок проводится не в сторону захваченной ноги; нет контакта (плотности) атакующего с туловищем атакуемого.

### **Броски через бедро и спину**

Броски через бедро или спину характерны тем, что имеют большое количество вариантов и атакующий для проведения технического действия поворачивается к противнику спиной.

Для того чтобы оторвать атакуемого от опоры, следует добиться такого исходного положения атакующего и атакуемого, при котором проекция общего центра тяжести будет находиться в площади опоры атакующего. Поэтому атакующий должен вывести противника из равновесия рывком на себя, близко подшагнуть к атакуемому, прижаться плотнее к нему

своим туловищем и, препятствуя туловищем или тазом перемещению ног атакуемого в направлении, позволяющем восстановить равновесие, выполнить бросок.

Бросок выполняют подбивая противника тазом вверх и лишая его таким образом опоры на одну или обе ноги.

*Быстрота выполнения броска зависит от:*

- исходного положения. Чем короче путь таза, тем меньше времени требуется на проведение подбива;

- количества времени, затраченного на выполнение поворота. Для уменьшения количества времени, затраченного на выполнение поворота спиной к противнику, необходимо уменьшить количество времени, затраченного на перемещение ног для подхода. Поэтому атакующий располагает ноги как можно ближе к атакуемому;

- силы подбива и рывка. Сила подбива зависит от силы выпрямления ног и сокращения мышц живота;

- возможности сократить количество времени, затраченного на выполнение отдельных элементов броска. Рекомендуется все элементы броска выполнять одним движением, наставляя элементы технического действия.

*Благоприятные ситуации* для проведения бросков создаются, когда атакуемый стоит на прямых ногах, немного наклоняясь вперед, умеренно напирает, опираясь на плечи атакующего; переводит вес тела на носки (стойка ног уже плеч); поворачивается к атакующему боком, приближая к нему таз (в этом положении удобно делать боковое бедро); идет на сближение, вытягивая руки (вперед или в сторону); переводит вес на ногу, которая может быть подбита тазом.

Благоприятную ситуацию можно создать, выполняя различные перемещения, а также имитируя попытки проведения бросков задней подножкой, захватом ног. Возникающие при этом ситуации дают возможность провести броски через спину или через бедро.

***Ади́тте ÷ а́даꜥ а́а́а́дѣ***

*Благоприятные условия:* противник находится в высокой стойке на ближней дистанции.

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Захватить левой рукой одежду под правым локтем противника, а правой – из-под его левой руки одежду на спине или пояс (фото 17).

Потянуть противника на себя и одновременно поставить свою правую ногу между ног противника (фото 18).

Подставляя левую ногу назад к своей правой ноге, присесть и, развернувшись на носках влево, плотно прижать противника к своим ягодицам (левая ягодица должна упираться в правое бедро атакуемого) (фото 19).

С одновременным наклоном туловища вперед в сторону рывком руками и за счет выпрямления ног подбить таз противника снизу-вверх, завершить сбрасывание (фото 20, 21).



*Фото 17*



*Фото 18*



*Фото 19*



*Фото 20*



*Фото 21*

Бросок через бедро можно также выполнять:  
– с захватом шеи и руки противника (фото 22);  
– с захватом туловища и руки противника под плечо (фото 23).





Фото 22



Фото 23

*Характерные ошибки:* слабая тяга руками; неглубокая постановка правой ноги; в момент подворота слишком рано выпрямляются ноги; нет синхронности между рывком руками и выпрямлением ног; в момент подворота слишком сильное либо, наоборот, слабое выведение таза вправо.

***Адiтiе ÷аdаç тiеi ó еç iäi îñò îdîi í ääi çàõääòä***

*Благоприятные условия:* атакуемый и атакующий в положении высокой стойки. Лево́й рукой захватить одежду под правым локтем атакуемого, а правой – правый отворот куртки (четырьмя пальцами изнутри, а большим сверху) (фото 24).

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Рывком рук перенести тяжесть тела противника на его правую ногу. Шагнув вперед правой ногой, повернуться на ней вправо кругом (перека́том с пятки на носок) и левую ногу приставить к правой. Одновременно с этим, не ослабляя тяги захватом, пронести свое правое предплечье между собой и атакуемым и подвести локоть под плечевую часть правой руки атакуемого как можно ближе к его подмышечной ямке (фото 25).

С одновременным наклоном своего туловища вперед в сторону рывком руками и за счет выпрямления ног подбить таз противника снизу-вверх, завершить сбрасывание (фото 26, 27).



Фото 24



Фото 25



Фото 26



Фото 27

### ***Αδίκη ÷ άδαç ã'έí ó çαδääò îî δόέè í à ï'εä-î***

*Благоприятные условия:* атакуемый и атакующий в высокой стойке. Захватить одежду атакуемого под правым локтем левой рукой (фото 28).

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Поставить правую ногу между ног противника, одновременно сделать рывок руками на себя, немного вправо и вверх, и заставить противника сосредоточить вес тела на правом носке. Быстро поворачиваясь спиной к противнику на правой ноге вправо кругом (перекатом с пятки на носок), положить плечевую часть его правой руки на свое правое плечо (фото 29).

Приставить левую ногу к своей правой ноге, прижаться спиной к противнику, выпрямляя ноги, подбить таз противника вверх (фото 30), наклонившись вперед, завершить сбрасывание (фото 31).

*Характерные ошибки:* захваченная рука противника оказывается выше плечевого сустава атакующего, слишком близко к его шее. Остальные ошибки аналогичны ошибкам, возникающим при броске через бедро.



Фото 28



Фото 29



Фото 30



Фото 31

*Защита от бросков через спину и через бедро:* в момент начала атаки упереться в живот противника и не позволить ему приблизить таз для подбива; в момент поворота противника спиной присесть и свалить его назад либо отшагнуть от него в сторону вперед.

### ***Ī āḍāī ŷŷ ī īāñā-ēā***

*Структура выполнения бросков передней подсечкой.* При броске подсечкой атакующий ударом подошвенной части стопы подбивает опору (ногу) атакуемого или препятствует ее перестановке для потери или восстановления равновесия.

Чтобы вывести противника из равновесия и выполнить бросок, атакующий выполняет следующие действия:

а) выбивает опору, чтобы сократить до минимума площадь опоры противника. В результате проекция центра тяжести противника должна оказаться вне площади опоры. В этом случае противник падает;

б) рывком рук выводит проекцию ЦТП за границу его площади опоры и одновременно подбивает подошвой своей ноги переставляемую ногу атакуемого, мешая ему восстановить равновесие.

Большую роль при выполнении броска играет быстрота проведения технического действия, от чего зависит своевременный подбив ноги противника. В исходном положении быстрота движения атакующей ноги достигается за счет уменьшения дистанции, приближения атакующей ноги к ногам атакуемого, выведения таза вперед. При проведении броска подсечкой быстроту движения атакующей ноги обеспечивают подбивом ноги атакуемого, двигающейся навстречу (происходит сложение скоростей движения ног), одновременным вынесением вперед таза, бедра и выпрямлением атакующей ноги (происходит сложение скоростей отдельных частей тела атакующего), рывком или толчком атакуемого, вызывая его перемещение навстречу подбивающему движению ноги атакующего.

Амплитуда движения ноги, выполняющей подсечку, должна быть такой, чтобы атакуемый не мог переставить ногу через ногу атакующего. Для этого нужно поднимать ногу противника подсечкой так высоко, чтобы вызвать его опрокидывание. На средней дистанции выполнять подбивание ноги во всех направлениях удобнее, но амплитуда выноса подбиваемой ноги невелика. Амплитуду подбива ноги можно увеличить передвижением в том направлении, куда нужно выносить ногу атакуемого. Можно выполнить бросок подсечкой с высокой амплитудой движения, поднимая ногу противника выше, чем он может поднять ее сам для защиты.

Выполнить бросок подсечкой можно не развивая высокой амплитуды, но снижая амплитуду защитных действий противника. Например, сделать подготовку заведением до такого положения, когда противник скрестит ноги.

*Благоприятные условия* для проведения бросков подсечкой возникают, когда противник выполняет следующие действия: переносит вес тела на атакуемую ногу прежде, чем поставит ее на опору; передвигаясь, скрещивает ноги; в стойке расставляет ноги очень широко или соединяет вместе при передвижении; передвигается прыжками; выставляет одну ногу далеко вперед; при вставании из положения борьбы в партере опирается на атакующего и выставляет вперед одну ногу.

Благоприятную ситуацию можно создать, используя такой способ тактической подготовки, как маневрирование. Так, передвигаясь вперед или назад подшагиванием, атакующий вызывает противника на оставление одной ноги назад или вперед, в этот момент выполняется бросок.

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Атакующий стоит в высокой стойке, вес тела перенесен на носки. Захватить атакуемого за рукава под плечами (фото 32) либо левой рукой одежду под правым плечом, правой – одежду на его левом плече (фото 33).

Сделать шаг левой ногой вперед влево, поворачивая носок внутрь, поставить ногу, согнутую в колене, с внешней стороны у носка правой ноги противника. Поворачиваясь вправо и отклоняясь назад, перенести тяжесть своего тела на левую ногу. Рывком правой руки вперед вниз к своему правому боку, а левой вправо вверх вперед отклонить противника влево вперед (фото 34).



Фото 32



Фото 33



Фото 34



Фото 35



Фото 36



Фото 37

Когда противник перенесет тяжесть своего тела на носок левой ноги, подбить его в подъем или нижнюю часть левой голени пальцевой частью ступни (подошвой) своей правой ноги (фото 35).

Одновременно с подбивом усилить рывок руками, поворотом головы и плечевого пояса влево, прогибом туловища и выпрямлением опорной ноги, выполнить бросок (фото 36,37).

*Характерные ошибки:* рабочая нога не поворачивается подошвой стопы вперед; при развитии тяги руками плечевой пояс не поворачивается вправо, туловище не прогибается в спине.

*Защита от приема:* в начале атаки присесть; в момент атаки согнуть подбиваемую ногу и перенести (перепрыгнуть) ее через ногу противника.

***Άδίκη ÷ άδαç αἰῖάο ἡ οἶῖδῖι ἡὸῖῖῖέ â æέâῖò***

*Благоприятные условия:* атакуемый наклоняется и двигается вперед (фото 38).

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Сделать сильный рывок руками на себя и вверх. Быстро подшагнуть правой ногой и поставить ее на пятку на линию носков атакуемого. Продолжая тянуть противника руками вверх, в направлении своей головы, сесть как можно ближе к своей правой пятке и направить носок сильно согнутой левой ноги в живот падающего вперед противника (либо в зону тазобедренного сустава носком наружу) (фото 39).

Не задерживаясь, в темп движения противника сделать перекат на спине (фото 40). В момент, когда собственные лопатки коснутся ковра, разгибанием ноги мощно толкнуть противника пальцевой частью подошвы левой ноги. Направление толчка должно быть вверх назад за голову противника (фото 41).

В кувырке назад выйти на удержание «верхом» (фото 42).

*Характерные ошибки:* атакующий не разгибает активно ногу в левом коленном суставе; таз атакующего посажен далеко от линии ног противника; атакующий разгибает толчковую ногу до того, как противник повалится сверху на ногу.

*Защита от приема:* в момент атаки присесть или отбить ногу атакующего в сторону; в полете, упираясь руками в плечи атакующего или поверхность опоры, через стойку на руках повернуться в воздухе и встать на ноги.





Фото 38



Фото 39



Фото 40



Фото 41



Фото 42

### ***Αδίκη ÷ αδαζ αϊέϊαό ηϊϊάηαϊϊ αϊέαίϋρ***

*Благоприятные условия:* противник широко расставляет ступни; пытается захватить или захватил ногу атакующего; выведен из равновесия вперед; для восстановления равновесия пытается выпрямиться в спине (фото 43).

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Подшагнуть левой ногой к противнику и упереться подъемом правой стопы в его правое бедро с внутренней стороны. Круговым движением потянуть противника на себя (фото 44).

Продолжая тянуть противника над собой по дуге в сторону своего правого плеча, сесть как можно ближе к своей правой пятке (фото 45).

Не задерживаясь, в темп движения противника сделать перекат на спине. В момент, когда лопатки коснутся ковра, разгибанием ноги мощно толкнуть противника подъемом правой стопы (голенью). Направление толчка должно быть вверх назад за голову противника. В кувырке назад выйти на удержание «верхом» (фото 46).



Фото 43



Фото 44



Фото 45



Фото 46

*Характерные ошибки:* атакующий не разгибает активно ногу в правом коленном суставе; таз атакующего посажен далеко от линии ног противника.

*Защита от приема:* в момент атаки присесть или отбить ногу атакующего в сторону.

***Адітїє сàбààòîî íîãîî'адаае***

Благоприятные условия: противник стоит в высокой стойке, руки положил на плечи атакующего, вес тела на пятках (фото 47).

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Захватив руки противника чуть выше локтевого сустава, резко поднять их вверх (фото 48).

Сделать небольшой шаг правой ногой вперед. Присев и слегка наклонившись, захватить обеими руками ноги противника снаружи за подколенные сгибы (правой за левую, левой за правую) и правым плечом упереться в его живот (фото 49).

Нажимая правым плечом в живот противника, руками потянуть его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При этом собственные ноги выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. При падении противника на спину отставить правую ногу назад и захватить под плечи его голени (фото 50).





Фото 47



Фото 48



Фото 49



Фото 50

*Характерные ошибки:* проход в ноги осуществляется за счет наклона туловища, а не сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах; атакуемый не выведен из равновесия.

***Адітте сàòààòîî íîñî'аdààè ñàùààààíèàí èò â ñòîîòîîò***

*Благоприятные условия:* противник стоит в высокой стойке, руки положил на плечи атакующего, вес тела на пятках (фото 51).

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Захватив руки противника чуть выше локтевого сустава, резко поднять их вверх, одновременно сделать шаг правой ногой вперед (фото 52).

Присев и слегка наклонившись, захватить обеими руками ноги противника снаружи за подколенные сгибы (правой за левую, левой за правую) и правым плечом упереться в его живот, а головой – в правый бок (фото 53).

Двигаясь на противника и толкая его назад, подтянуть его ноги к своему левому боку (фото 54).

Продолжая движение вперед, выполнить бросок (фото 55).



Фото 51



Фото 52



Фото 53



Фото 54



Фото 55

*Характерные ошибки:* проход в ноги осуществляется за счет наклона туловища, а не сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах; атакуемый не выведен из равновесия.

*Защита от приема:* в момент наклона противника отставить ноги назад и, нажимая на лицо противника предплечьем, отодвинуть его назад; при захвате ног нажать на затылок вниз и, навалившись на противника, загрузить его весом собственного тела; используя движения противника на себя, выполнить бросок подсадом голенью.

***Адітте сабәәоіі ііаңаә***

Благоприятные условия: внимание противника отвлечено другими действиями, происходящими перед ним.

*Выведение из равновесия и сбрасывание.* Захватить противника двумя руками за ноги сзади, чуть ниже колен (фото 56).

Толкнуть противника плечом в ягодицы, потянуть его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны (фото 57).

Во время падения противника сместить захват ближе к стопе (фото 58).



Фото 56



Фото 57



Фото 58

*Характерные ошибки:* атакующий выполняет слабый толчок плечом, захватывает ноги выше колен.

*Защита от приема:* захватить противника за кисти, шагнуть вперед и, развернувшись в сторону, разорвать захват; в момент приближения противника нанести удар локтем наотмашь.

### **Принципы построения комбинаций из бросков**

Под комбинацией из технических действий в борьбе понимают несколько заранее намеченных и проводимых один за другим приемов, которые рассчитаны на успех в поединке. В комбинации сочетаются обычно два и, реже, большее количество приемов. Комбинация обычно составляется с таким расчетом, чтобы первым приемом подготовить благоприятные условия для выполнения последующего технического действия.

Комбинации составляются и изучаются на учебно-тренировочных занятиях. При составлении комбинации предполагают, что атакуемый, защищаясь от первого приема, создает благоприятные условия для выполнения другого приема. В зависимости от защиты атакуемого первому приему в комбинацию подбирается второе техническое действие и т.д.

Первый прием в комбинации может выглядеть как обманный, если он рассчитан на то, что атакуемый, защищаясь, приложит усилия в противоположном направлении.

## 8.2. Болевые приемы лежа

*Болевые приемы – это двигательные действия, связанные с перегибанием, вращением сустава или давлением на сухожилие, в результате чего атакуемый испытывает болевое ощущение.*

Существует большое количество болевых приемов лежа, так же как и способов выхода на их проведение. Рассмотрим лишь некоторые наиболее распространенные варианты болевых приемов на руки и на ноги.

### Болевые приемы на руки

***Ду÷ааёёёòÿ сабааòîî дбёё ì ааёó íîã*** (Рычагом локтя в борьбе самбо называется болевой прием, при проведении которого выпрямленная в локте рука плавно перегибается против его естественного сгиба).

Данный прием является наиболее характерным для выполнения болевых приемов при обучении технике правильной постановки работы мышц ног, рук и туловища.

ИП: Атакуемый лежит на спине. Сидя сбоку от него, захватить руку соперника между ногами. Запястье атакующей руки захватить двумя руками изнутри и прижать к своей груди (фото 59).

Лечь на спину и, не распуская захвата, распрямить руку защищающегося в локте так, чтобы захваченная рука была повернута ладонью от себя. Ноги скрестить на груди у соперника и сжать бедрами захваченную руку. Плавно перегибая выпрямленную в локте руку против естественного сгиба, провести болевой прием (фото 60). При этом для достижения максимального эффекта необходимо подать свой таз вперед вверх, сжать колени, напрягая боковую и нижнюю поверхность бедер, и плотнее прижать скрещенные пятки своих ног к противоположному плечу соперника.



Фото 59



Фото 60

*Характерные ошибки:* неплотный захват руками руки соперника и, как следствие, отсутствие контроля за положением локтя атакуемой руки, при этом у защищающегося есть возможность вывернуть или выдернуть руку; слабая работа ног, что может позволить сопернику вывернуться на живот и уйти от болевого приема; отсутствие синхронности в тяговом усилии при разгибании руки, мышц рук, ног и больших мышц спины, что не позволит выполнить разгибание атакуемой руки; отсутствие плотности в момент посадки на болевой прием (то есть пах проводящего прием не плотно прижат к плечу атакуемой руки, а пятки не прижаты к противоположному плечу).

***Đû÷ăăěîêòŷ÷ăđăçăăăđî***

Атакуемый лежит на спине.

Захватить левой рукой кисть его правой руки. Приподняв вверх правое бедро и перегибая руку соперника через него, провести болевой прием рычаг локтя. Для усиления болевого воздействия можно нажать левым бедром на захваченную руку соперника сверху (фото 61). Данный прием можно использовать при обезоруживании правонарушителя, а также для осуществления контроля над ним в положении лежа.

***Ōçăëđóêèíîăë***

(Узел руки – это болевой прием, при проведении которого производится вращение согнутой под углом 90° в локте руки).

Атакующий пытается провести рычаг локтя через бедро, но атакуемый настолько силен, что не дает разогнуть свою руку больше чем на 90°.

В этом случае необходимо с силой надавить на кисть соперника вперед-вниз, скручивая ее в локтевом суставе вниз в сторону головы, направить предплечье захваченной руки под голень своей правой ноги, затем захватить руку соперника подколенным сгибом.

Продолжая сгибать ногу в колене, подвинуть таз вперед и тем самым выполнить болевой прием узел руки ногой (фото 62).



*Фото 61*



*Фото 62*



## Болевые приемы на ноги

*Ущемление ахиллова сухожилия* – болевой прием, при проведении которого боль возникает при нажиме лучевой костью предплечья на ахиллово сухожилие.

*Оùàì ёáí ёá ãðèëëîâ ñóîîæèëëÿ ñèäÿ*

Атакуемый лежит на спине.

Стоя со стороны его ног, захватить правую стопу противника под свое левое плечо, подвести левое предплечье под ахиллово сухожилие захваченной ноги (возле самой пятки). Правой рукой захватить свое левое запястье, при этом ладонь левой руки повернуть к себе (фото 63, 64).

Энергично закинуть сначала правую (фото 65) и, садясь назад, левую ногу на грудь и захваченную ногу соперника.

Сидя, не позволяя своими скрещенными ногами сопернику приподняться, лучевой костью левой руки надавить на ахиллово сухожилие атакуемого вверх от себя, одновременно прогнуться и усилить болевое воздействие, надавив на подъем стопы левым плечом вниз (фото 66).



Фото 63



Фото 64



Фото 65



Фото 66

*Оùàì ёáí ёá ãðèëëîâ ñóîîæèëëÿ ñóîî*

Атакуемый лежит на спине.

Стоя со стороны его ног, захватить левую стопу противника под свое правое плечо, подвести правое предплечье под ахиллово сухожилие захваченной ноги (возле самой пятки).левой рукой захватить свое правое запястье, при этом ладонь правой руки повернуть к себе. Стопой левой ноги упереться в правое бедро противника и, прогибаясь, выполнить болевой прием (фото 67).



Фото 67

### 8.3. Удушающие приемы

*Удушающие приемы – технические действия, в результате которых происходит механическое сдавливание органов дыхания и кровообращения путем затягивания шеи отворотом одежды или зажимания какой-либо частью тела (предплечьем, кистью, голенью и др.).*

Конечная цель удушения – блокировать действия противника путем применения удушающего захвата. Удушающие захваты широко представлены в борьбе дзюдо, кроме того, их разрешается применять в поединках по рукопашному бою и в боях без правил. Это доказывает, что их применение безвредно для организма человека и не несет каких-либо патологий.

При помощи удушающего захвата, зажимая шею противника, можно осуществлять контроль над его движениями, максимально их ограничивая и оставаясь при этом свободным в своих действиях.

Выполняя удушающий захват, необходимо помнить, что удушение не даст мгновенного эффекта, как, например, бросок, болевой прием или удар. Даже в статическом положении, когда противник не сопротивляется, на выполнение удушающего приема требуется 5–10 секунд. Если применять жесткий, технически грамотный захват и, максимально ограничив двигательную активность соперника, плотно прижать к шее руки или отвороты одежды и в течение некоторого промежутка времени осуществлять прием, то соперник непременно вынужден будет прекратить сопротивление либо потеряет сознание. При этом все движения защищающегося сводятся лишь к попыткам руками ослабить удушающий захват, так как противником овладевает страх перед возможной потерей сознания.

В момент проведения удушающего захвата перекрывается доступ кислорода к головному мозгу, что вызывает острое кислородное голодание и потерю сознания.

При изучении удушающих приемов атакующий должен контролировать момент потери сознания своим соперником, для этого необходимо:

- постоянно наблюдать за лицом и глазами противника: резкое покраснение или бледность свидетельствуют об эффективности удушения, закатывание глаз – о потере сознания;



– если нет возможности контролировать лицо защищающегося, то об эффективности проведения удушающего захвата свидетельствуют судорожные попытки вдохнуть воздух, а о потере сознания – храп, прекращение попыток разорвать захват руками, потеря мышечного тонуса, судорожное подергивание рукой или ногой.

В реальной ситуации, если противник достаточно силен физически, а захват не был вначале достаточно плотный, то потеря сознания сопровождается выделением слюны из полости рта в виде пены (это не должно пугать).

Добившись потери сознания противника, атакующий должен немедленно отпустить захват. *Á ááíííçíàò áëííí îî ñ-  
ñò îýííèè ÷ áëíááë î îæàò íáõíäèò ùíý áí 5 î èíóò, îîñëá ÷ ááí  
á îðäííèèçí á íáñòóíàðòò íáíáðàòòèí ùá îðíöáííí.*

После прекращения захвата дыхательная система может восстановиться самостоятельно, но все же следует знать способы приведения противника в сознание.

*Î îñëá îîòáðè ñçíáíèèý íáíáõíäèí î íáí áäëáííî îîñëí-  
æèòò ñíáðíèèèá íà ñíèíó è îðèááñòè ááí á ñçíáíèèá íáíèè  
èç ñëááóðòèèò ñííáíá:*

1. Похлопать по щекам или с силой надавить на мочку уха.

2. Несколько раз резко надавить ему на грудь снизу-вверх в районе диафрагмы с интервалом в 1–2 секунд (как правило, 1–3 движений будет достаточно).

3. Посадить противника на пол, обхватить со спины под мышки, упереться коленом в позвоночник и сжать грудную клетку несколько раз (с интервалом 1–2 секунды). Данное действие необходимо выполнять аккуратно, чтобы не травмировать сопернику позвоночник.

4. Поднести к его носу вату, смоченную в растворе нашатырного спирта, и дать вдохнуть 1–2 раза.

*Áëý çàòèèòò îò ááóðàðòèèò çàòááòíá ñëááóéòá ñëá-  
áóðòèè ðáëííí áíááðèèí :*

1. Постарайтесь не дать возможности своему противнику выполнить плотный, правильный удушающий захват.

2. Если удушение проводится предплечьем или отворотом, необходимо свой подбородок прижать к груди так, чтобы противник давил на него, и контролировать удушающий захват руками.

3. Если удушение проводится петлей, снизу или сбоку, постарайтесь не дать захватить себя, контролируя движение нахлестывания.

Для того чтобы защищаться от удушающих захватов, необходимо самому их умело проводить, чувствовать ситуацию и благоприятные условия для их применения.

Удушающие приемы проводятся из различных положений атакующего по отношению к атакуемому: сзади, спереди или сбоку, на коленях, стоя или лежа. Ниже представлены некоторые варианты удушающих приемов.

***Объяснение: идеал: сабаао:и: ме:ау: и:а: и:а:и: ме:аае***

Захватить правой рукой за левое плечо противника, потянуть на себя и нанести ногой удар в пах (голень, колено), в результате чего противник наклоняется. Аналогичная благоприятная ситуация может сложиться при неудачной попытке нападающего захватить вас за ноги.

Левой рукой продолжить выведение противника из равновесия толчком в затылок по направлению вперед вправо (на себя).

Продолжая фиксировать голову противника левой рукой, захватить ее правой рукой так, чтобы затылок упирался в подмышечную впадину, плечо плотно прижать к левой поверхности шеи, а предплечье – к правой. Левой рукой захватить запястье правой руки, при этом правую ладонь развернуть к себе (фото 68).

В зависимости от ситуации (например, при потере равновесия) можно сесть назад, обхватить туловище противника ногами, продолжая при этом удерживать его голову.



Фото 68



Фото 69

Удушающий эффект достигается за счет сжимания шеи противника плечом и предплечьем и отведения его туловища ногами назад от себя (фото 69).

***Óäóøàrùèé ìðèàì ì'ëá:îì è ìðäâì'ëá:üàì ñçàäè***

Атакующий стоит за спиной у атакуемого (фото 70).

Левой рукой захватить противника за воротник или волосы сзади. Надавливая правой ногой в подколенный сгиб ноги противника, прогнуть его назад и захватить шею противника правой рукой так, чтобы плечо плотно прижалось к правой стороне шеи, а предплечье – к левой (фото 71).

Опуская ногу, захватить левой рукой запястье правой руки (правая ладонь направлена вниз). Прижать противника к своему левому боку и с силой сжать захват (фото 72).



Фото 70



Фото 71



Фото 72

***Óäóøàrùèé ìðèàì ì'ëá:îì è ìðäâì'ëá:üàì ñ òí'îðì à çàòüèé***

Подойти сзади к противнику, левой рукой захватить его за воротник или волосы. Надавливая правой ногой в подколенный сгиб одноименной ноги противника, прогнуть его назад и захватить шею противника правой рукой так, чтобы плечо плотно прижалось к правой стороне шеи (фото 73).

Протянуть левую руку над левым плечом противника и положить правую ладонь в свой локтевой сгиб (фото 74).

Согнуть левую руку и упереться ладонью в затылок противника. Прижимаясь к атакуемому грудью и надавливая ему на затылок, провести удушение (фото 75).



Фото 73



Фото 74



Фото 75

***Όάόσάρυέέ ίδèàì ίεά:ίì è ίδääíεά:ύάì ηçääè ñ íá-  
όääòîì òέήάèύά ίήääì è (ääíéíήά όάόσάίεά)***

Данный удушающий прием выполняется аналогично приему, описанному выше, но имеет другое продолжение.



Фото 76



Фото 77



Фото 78

После захвата атакуемого за шею сзади (фото 76) необходимо сесть, опуская атакуемого между своими ногами (фото 77).

Далее, плавно перекатываясь на спину, обхватить его туловище ногами и скрестить ноги (фото 78).

Удушающий эффект достигается за счет сжимания шеи противника плечом и предплечьем, сдавливания бедрами грудной клетки и одновременного отведения своих ног вниз.

***Όάόσάρυέέ ίδèàì ίòâíðíòîì ηçääè, ίδèíήáíεì àÿ δέέó***

Исходное положение: атакующий лежит на животе, проводящий удушающий захват находится сзади на его спине.

Левой рукой взять противника за лоб или волосы и поднять его голову вверх. Захватить кистью правой руки левый отворот одежды противника так, чтобы большой палец был прижат к шее противника (фото 79).

Подвести левое запястье под левое плечо атакуемого (фото 80). Приподнять левую руку противника и упереться левой ладонью в его затылок. Прогибаясь назад, нажать левой кистью на затылок и выпрямить обе руки (фото 81). Удушающий эффект достигается за счет сжимания шеи противника отворотом слева и предплечьем правой руки справа.



Фото 79



Фото 80



Фото 81

### Условно-целевые задания

***Ї ðèì àðì ùá êîì áèì àðèè òääðæàì èé è áìëääùò ï ðèàì îá***

1. Удержание сбоку, рычаг локтя через бедро (усиление приема ногой).
2. Удержание сбоку, рычаг локтя через предплечье.
3. Удержание сбоку, узел руки ногой.
4. Удержание поперек, рычаг локтя через предплечье.
5. Удержание верхом, переход к рычагу локтя с захватом руки между ног.
6. Ущемление икроножной мышцы в положении противника лежа на животе, переход на загиб руки за спину.
7. Ущемление ахиллова сухожилия в положении противника лежа на спине стоя с упором в бедро, сидя с упором в бедро, сидя скрестив ноги.
8. Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике, лежащем на животе.
9. При удержании сбоку перейти от рычага локтя через бедро к узлу руки ногой.
10. При удержании сбоку перейти от узла руки ногой к рычагу локтя через бедро.



***Óäöøàðùèá ïðèàì ù ñ ïáðáõïäîï ïà çàäèá ðöèè çà ñîèíá***

1. При подходе сзади к правонарушителю выполнить удушающий прием плечом и предплечьем (плечом и предплечьем с упором в затылок), перевести правонарушителя в положение лежа на животе, под воздействием удушающего приема заставить его завести руку за спину.

2. Сидя на противнике лежащем на животе, выполнить удушающий прием отворотом сзади приподнимая руку, под воздействием удушающего приема заставить его завести руку за спину, блокировать ее голенью, перейти на загиб руки, сопроводить.

3. При подходе сзади задержать с применением двойного удушения.

4. Переход от удержания верхом в положении противника лежа на животе к двойному удушению.

***Íðèì áðíùá èíì áèíàöèè áðíñèî, óäöøàðùèð ïðèàì ïá è ïðèàì ïá áíðüá ãæà ñ ïáðáõïäîï ïà çäáðäæàíèá è ñîðí-áíæäáíèá***

1. Бросок захватом ног сзади, удушение плечом и предплечьем, загиб руки за спину, сопровождение.

2. Бросок захватом ног сзади, удушение плечом и предплечьем с упором в затылок, загиб руки за спину, сопровождение.

3. Бросок захватом ног сзади, удушение отворотом сзади, приподнимая руку.

4. Бросок захватом ног сзади, удушение плечом и предплечьем при попытке противника встать – переход на двойное удушение.

5. Бросок захватом ног сзади, ущемление икроножной мышцы.

6. Бросок захватом ног спереди, ущемление ахиллова сухожилия.

7. Бросок захватом ног спереди с выведением их в сторону, загиб руки за спину скручиванием внутрь.

8. Бросок задняя подножка, загиб руки за спину нажимом голенью на плечевой сустав противника.

9. Бросок задняя подножка, загиб руки за спину забеганием, сопровождение.

10. Бросок через бедро, загиб руки за спину скручиванием руки внутрь, сопровождение.

11. Бросок через спину захватом руки на плечо, рычаг локтя с захватом руки между ног.

12. Бросок захватом руки на плечо, удержание сбоку, рычаг локтя через бедро с переходом к узлу руки рукой, загиб руки за спину.

13. Бросок передняя подножка, загиб руки за спину нажимом голенью на плечевой сустав противника.

14. Бросок через голову с упором стопой в живот, удержание верхом, загиб руки за спину скручиванием руки внутрь.

15. Защититься от захвата за ноги спереди броском через голову с подсадом голенью, удержание верхом, загиб руки за спину скручиванием руки внутрь.

16. Бросок передняя подсечка, загиб руки, сопровождение.

***Êîî áèí àöèè áðîñèîâ***

1. Атаковать броском задняя подножка с переходом к броску передняя подножка, загиб руки за спину.

2. Атаковать броском передняя подножка с переходом к броску задняя подножка, загиб руки за спину.

3. Атаковать броском задняя подножка, с переходом к броску через бедро с захватом руки и шеи, загиб руки за спину.

4. Атаковать броском задняя подножка с переходом к броску через спину с захватом руки под плечо, удержание сбоку, рычаг локтя через бедро с переходом к узлу руки рукой, загиб руки за спину.

5. Атаковать броском с захватом руки на плечо с переходом к броску задняя подножка, загиб руки за спину.

6. Атаковать броском через бедро или передней подножка с переходом к броску с захватом ног спереди, ущемление ахиллова сухожилия.

7. Атаковать захватом ног спереди с переходом на бросок через бедро или через спину, загиб руки за спину.

***Ââðèâí òû çàìèèòû îò áðîñèèîâ***

1. Не давать сопернику произвести удобный захват.

2. Увеличивать дистанцию при попытке провести бросок.

3. При попытке выполнить передний бросок упереться ладонью левой (правой) руки в область одноименного тазобедренного сустава противника.



4. При попытке выполнить передний бросок захватить соперника за туловище и, немного приседая, контратаковать сваливанием назад.

5. При попытке выполнить бросок с захватом ног спереди упереться ладонями или ладонью одной руки в плечи.

6. При попытке захватить ноги для выполнения броска с захватом ног спереди или при попытке подставить ногу для выполнения броска задняя подножка отставить ногу.

7. При попытке выполнить бросок передняя или задняя подножка перешагнуть через подставленную ногу.

***Áàðèàí ò ù è ñ ï é ù ç í à à í è ÿ á ð ï ñ è í â á è à ÷ à ñ ò á á í ò á á ò í ù õ  
ä ä é ñ ò ä é é í ï ñ ä ç à ù è ò ù í ò ó ä ä ð í â***

1. Защититься от бокового рукой в голову подставкой предплечья, бросок через спину с захватом руки на плечо.

2. Защититься от прямого удара рукой в голову отбивом предплечьем наружу, захватить руку, бросок передняя подножка или бросок через бедро.

3. Защититься от удара рукой снизу в голову накладкой руки, бросок задняя подножка.

4. Защититься от удара ногой снизу подставкой предплечий скрестно с захватом пятки, скручиванием ноги перевод в положение лежа на животе, ущемление икроножной мышцы.

5. Защититься от бокового удара ногой в туловище подставкой предплечий, захватить ногу изнутри или снаружи, бросок задняя подножка с захватом ноги снаружи или изнутри, переход на загиб руки за спину забеганием, сопровождение.

## **Глава 9. ЗАДЕРЖАНИЕ БОЛЕВЫМИ ПРИЕМАМИ И СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Для силового пресечения преступлений и административных правонарушений и задержания лиц, их совершивших, в зависимости от ситуации могут быть применены различные приемы: удары ногами, руками, резиновой палкой, подручными средствами, броски, удушающие, а также болевые приемы стоя. Поскольку болевые приемы позволяют достаточно надежно сковать правонарушителя, не причиняя ему вреда, сопровождать, надеть наручники и выполнить некоторые другие действия, то они являются основными при силовом задержании.

Болевые приемы при достаточно высоком уровне их освоения могут быть эффективно применены при задержании правонарушителей, оказывающих сопротивление, при захвате во взаимодействии с напарником или более крупными силами, при оказании помощи. Кроме того, эти приемы могут быть применены в комбинациях с другими приемами, например с ударами, бросками и т.п.

Для пресечения правонарушений и задержания лиц, их совершивших, сотрудники милиции применяют преимущественно болевые приемы на руки в стойке, которые могут быть эффективно проведены при наличии или создании благоприятной ситуации. К ним относятся:

- упреждающее, внезапное, неожиданное для противника проведение приема;
- выведение противника из равновесия;
- нанесение расслабляющего (вызывающего болевой шок) удара.

При выведении противника из равновесия важно сохранить собственное. Наиболее устойчивым является положение, при котором ноги расположены примерно на ширине плеч и слегка согнуты, вес распределен равномерно на обе ноги.

Следует отметить, что нанесение расслабляющего удара не всегда уместно. Например, при выполнении загиба руки за спину толчком при подходе сзади. В этом случае более важными являются скрытый подход, внезапное выведение противника из равновесия и темповое проведение приема.

Не всегда уместен расслабляющий удар при применении болевого приема в качестве ответного действия после защиты

от удара, когда используется динамическая ситуация для проведения приема (направление усилий атакующего совпадает с направлением усилий для проведения приема). В этих случаях расслабляющий удар может нарушить темп проведения приема и создать отрицательную динамическую ситуацию.

Расслабляющий удар, как правило, необходим, когда приемы применяются при подходе спереди и когда противник, напрягая мышцы, не дает провести прием, то есть когда прием не пошел. Такой удар преимущественно должен наноситься ногой, так как обе руки целесообразно использовать непосредственно для проведения приема. Удар, как правило, производится в момент захвата руки противника.

В результате расслабляющего удара противнику может быть нанесена травма. При этом причиненный вред может превысить пределы необходимой обороны. Чтобы исключить это, необходимо с учетом ситуации:

- выбирать уязвимое место для нанесения удара с учетом ситуации и причинения минимального вреда противнику;
- выполнять дозированный удар.

Рассмотрим приемы, выполняемые на правую руку противника или правой рукой. (При выполнении на левую руку или левой рукой все действия выполняются зеркально).

Наиболее универсальным болевым приемом, с помощью которого можно проводить задержание и сопровождение, является загиб руки за спину.

Основным элементом этого приема является заведение руки за спину, при выполнении которого болевое воздействие усиливается за счет движения кисти противника вверх вдоль позвоночника.

***Ṣàǎǎ́ ḍóéè ṣà mǐéíó òîě÷éîî*** применяется как один из способов задержания и сопровождения.

1. Находясь сзади противника, выполнить шаг правой ногой вперед и захватить правой рукой его одноименную руку за запястье, разворачивая ее вовнутрь, отвести назад в сторону (фото 1).

2. Толчком левой ладони в локтевой сустав изнутри согнуть захваченную руку, выводя противника из равновесия (фото 2).

3. Завести руку за спину противника положить его предплечье на свое (заложить в локтевой сгиб), захватить пальцами локоть (фото 3).

4. Поставить левую ногу снаружи правой ноги противника, правой рукой захватить за его левое плечо и рывком на себя прижать к своему левому боку. Надавливая на локоть правой руки противника и перемещая свой локоть вдоль позвоночника вверх, увеличить заведение руки за спину, тем самым усилить болевое воздействие и вынудить противника перенести вес тела на ближнюю к себе ногу (фото 4).



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

*Характерные ошибки:*

- проводящий прием, захватив руку партнера за запястье, не разворачивает ее вовнутрь;
- не производится толчок основанием ладони в локтевой сустав захваченной руки противника;
- в конечном положении ладонь левой руки накладывается на плечевую часть захваченной руки противника далеко от локтя;
- в конечном положении атакующий находится не сбоку, а за спиной у противника.

***Захват за запястье и плечо*** используется как один из способов задержания и сопровождения при подходе спереди.

1. С шагом левой ноги вперед поставить согнутую в локте левую руку впереди правого предплечья задерживаемого или захватить его за запястье. Правой рукой захватить одежду у правого локтя снаружи либо руку чуть выше локтевого сустава (фото 5).

2. Нанести удар правой ногой в пах или по голени (фото 6).

3. Сильным рывком за локоть на себя вывести противника из равновесия, одновременно нажимая левой рукой на его предплечье от себя (фото 7).

4. Согнуть руку в локтевом суставе, заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки и прижать локоть правой руки противника к своему левому боку. Поставить левую ногу рядом с правой ногой нападающего. Захватив правой рукой за волосы или одежду на левом плече и потянув на себя, заставить нападающего прогнуться (фото 8).



Фото 5

Фото 6

Фото 7

Фото 8

При необходимости, не ослабляя захват, заставить противника лечь на живот и завести свободную руку за спину, сесть на него, надеть наручники или связать.

*Характерные ошибки:*

– не выполняется рывок за захваченную руку правонарушителя на себя, тем самым вместо выведения атакуемого из равновесия сам атакующий теряет равновесие, заходя за спину противника;

– локоть проводящего прием не лежит на спине противника;

– стопа проводящего прием не приставлена к ближней ноге противника;

– не выполняется захват за плечо (одежду на плече).

***ᲑᲗᲗᲗ ᲑᲑᲑᲑ ᲑᲗ ᲓᲑᲑᲑ ᲑᲗᲑᲑᲑ*** целесообразно проводить при задержании и сопровождении, а также как ответное действие в случае, когда противник пытается извлечь оружие из своего кармана или нанести удар рукой снизу.

1. С шагом левой ногой вперед пропустить свою разноименную руку между правым предплечьем и туловищем нападающего ниже локтевого сгиба (фото 9).

2. Правую руку перенести выше локтя и соединить пальцы в замок (фото 10), нанести удар ногой в пах или голень (фото 11).

3. Рывком потянуть нападающего на себя, нажимая предплечьем своей правой руки на его плечо вниз, а левой – вверх (фото 12).

4. Поворачиваясь на левой ноге направо кругом, произвести загиб руки за спину. Конечное положение такое же, как при загибе руки за спину рывком (фото 13).

*Характерные ошибки:*

- неправильное выполнение захвата (пальцы сцеплены между собой в переплете);
- противник не прижат к боку атакующего, из-за чего сильно наклонён вперед.



*Фото 9*



*Фото 10*



*Фото 11*



*Фото 12*



*Фото 13*

***Σαῖα δόεε σα τῆείό ίύδέίι*** используется в качестве одного из способов задержания при подходе спереди, а также как ответное действие при нападении.

1. С шагом левой ноги влево вперед захватить двумя руками (правой – изнутри, левой – снаружи, правая рука распо-



лагается ниже левой) запястье правой руки нападающего (фото 14).

2. Приподнять захваченную руку противника влево вверх (фото 15).

3. Широким шагом правой ноги влево вперед нырнуть под поднятую руку и повернуться налево кругом. Удерживая и продолжая правой рукой скручивать внутрь захваченную за запястье руку, левой рукой надавить на локтевой сустав захваченной руки (фото 16).

4. Завести предплечье правонарушителя за спину и захватить правую руку противника левой рукой чуть выше локтевого сгиба, правой – взять за волосы или одежду на левом плече правонарушителя (фото 17).



*Фото 14*



*Фото 15*



*Фото 16*



*Фото 17*

Благоприятные условия для проведения этого приема возникают в том случае, если рука противника выпрямлена в локтевом суставе либо противник, вырывая захваченную руку, выкручивает ее вовнутрь.

*Характерные ошибки:*

– слабый рывок захваченной руки вверх в сторону, рука не скручивается вовнутрь;



– проводящий прием проводит нырок согнувшись и заходит за спину противника, а не притягивает его к себе.

*Загиб руки за спину толчком* является разновидностью загиба руки за спину толчком и выполняется при подходе спереди или сбоку и применяется, главным образом, в ситуациях самозащиты и задержания. Он может применяться и в качестве упреждающего действия при попытке достать оружие из внутреннего кармана и из-за пояса, в качестве ответного действия после защиты от ударов невооруженного противника практически по любой траектории, при освобождении от различных захватов при подходе спереди, при защите от угрозы оружием в упор, при переводе из положения лежа на спине (на боку) в положение лежа на животе и т.п. Данный прием может выполняться в различных ситуациях, которые будут рассмотрены далее.

Для изучения приема целесообразно использовать наиболее удобную ситуацию, в которой противник пытается правой рукой достать оружие из нагрудного кармана.

1. С шагом левой, правой рукой захватить кисть противника, основанием левой ладони надавить снизу в локоть захваченной руки и правой ногой нанести расслабляющий удар (фото 18).



Фото 18



Фото 19



Фото 20



Фото 21

2. Отставляя ногу после удара назад вправо, повернуться направо, одновременно, дожимая кисть, скручивать руку внутрь и толкать локоть вверх вперед (фото 19).

3. Выполнить загиб руки за спину толчком (фото 20,21).

*Характерные ошибки:*

- неправильное выполнение захвата руки противника;
- не наносится расслабляющий удар;
- ошибки выполнения загиба руки за спину толчком.

***Dû÷ãã ðóêè íàðóæó*** используется как ответное действие против попытки противника осуществить захват, нанести удар, а также в случае угрозы оружием.

1. С шагом левой ноги вперед, левой рукой захватить правую кисть нападающего так, чтобы большой палец руки упирался в основание безымянного пальца противника, а остальные четыре пальца находились изнутри захваченной кисти (фото 22).

2. Нанести удар правой ногой в пах или по голени и подхватить кисть противника правой рукой так, чтобы большой палец упирался в основание мизинца противника, а остальные пальцы удерживали ребро его ладони (фото 23, 24).

3. С шагом левой ногой назад согнуть кисть к предплечью и, продолжая выкручивать руку наружу, разворачиваясь влево, потянуть нападающего на себя (фото 25).

4. Свалить противника на землю (фото 26).

*Для перевода противника в положение лежа на животе, после сваливания рычагом руки наружу, можно использовать следующие варианты:*

*Вариант А – забеганием*

1. Следуя инерции движения противника при падении, не распуская захвата, обойти его со стороны головы, продолжая при этом выполнять болевое воздействие на захваченную руку (фото 27).

2. Протаскивая противника вперед за руку, перевернуть его на живот и нажать коленом ему на спину, зафиксировать его в этом положении (фото 28).

3. Удерживая своей правой рукой правую руку противника за кисть, упереться левой рукой в локоть захваченной руки и, убирая колено со спины, произвести загиб руки за спину (фото 29).



*Фото 22*



*Фото 23*



*Фото 24*



*Фото 25*



*Фото 26*



*Фото 27*



*Фото 28*



*Фото 29*

*Вариант Б – скручиванием руки внутрь*

Атакующий выполнил сваливание противника на землю рычагом руки наружу (фото 30).

1. Правой рукой захватить противника за кисть сверху так, чтобы большим пальцем удерживать ребро ладони, а остальными четырьмя обхватить основание большого пальца (фото 31).



Фото 30



Фото 31



Фото 32



Фото 33



Фото 34

2. Сжать кисть и, сгибая ее к предплечью захваченной руки, надавить на локоть вперед вниз (фото 32).

3. Положив противника на живот, упереться ему левым локтем в спину между лопаток (фото 33).

4. Перешагнув через него, провести загиб руки за спину (фото 34).

*Вариант В – нажимом голенью на плечевой сустав противника*

Атакующий выполнил сваливание противника на землю рычагом руки наружу (Фото 35).

1. Не распуская захвата, выполнить шаг левой ногой вперед за голову противника (фото 36).

2. Надавливая голенью правой ноги на плечевой сустав захваченной руки, положить противника на живот (фото 37).

3. Сгибая кисть правой руки противника, повернуться направо и нажать левым коленом ему на спину (фото 38).

4. Удерживая своей правой рукой правую руку противника за кисть, упереться левой рукой в локоть захваченной руки и, убирая колено со спины, произвести загиб руки за спину (фото 39).

5. Удерживая задержанного загибом руки за спину, поднять в стойку, для этого выполнить следующие действия:



– потребовать: «На правый бок ложись! Ноги к животу! Встань на колени!» и помочь задержанному повернуться набок и встать на колени (фото 40).

– не распуская захвата и не опережая движение противника, одновременно вместе с ним встать на ноги.



Фото 35



Фото 36



Фото 37



Фото 38



Фото 39



Фото 40

Затем следует поднять противника в стойку и сопроводить либо сесть верхом и, нажимая бедрами на предплечья, связать или надеть наручники.

*Характерные ошибки:*

– проводящий прием в начале не правильно захватывает руку противника (не за кисть, а за предплечье либо за пальцы);

– в момент осаживания противника вниз руки атакующего прямые, а не согнутые в локтях. Следствием этого является то, что атакующим слабо используется сила мышц плечевого пояса;

– проводящий прием в момент сваливания не отходит назад и бросает противника себе на ноги.

***Ðû÷àã ðóéè áí óò ðü*** используется как ответное действие от нападения противника, а также для оказания помощи при

нападении. Для первоначального обучения лучше использовать положение, в котором противник при подходе спереди захватывает одежду на плече либо стоит с опущенными руками.



*Фото 41*



*Фото 42*



*Фото 43*



*Фото 44*



*Фото 45*



*Фото 46*

1. Захватить правую руку нападающего правой рукой за кисть или запястье сверху (большим пальцем внутрь, остальными четырьмя пальцами снаружи) (фото 41).

2. Нанести противнику удар правой ногой по голени (в колено, в пах) и, поднимая захваченную руку влево, захватить ее снизу за запястье своей левой рукой (фото 42, 43).

3. Рывком, выкручивая руку внутрь, потянуть ее сильно на себя, подведя плечо под свою левую подмышку. Нажимая подмышкой на плечо, повернуться направо кругом, отставить правую ногу назад вправо. Левую ногу поставить снаружи его правой стопы, заставив противника согнуться, прижать его плечо к середине своего бедра (фото 44).

5. Удерживая правой рукой захваченную руку за кисть, а левой за предплечье, провести следующие болевые воздействия: первое – на плечо, поднимая зафиксированную в плече руку высоко вверх, второе – на локоть, выпрямляя руку,

третье – на кисть, дожимая ее к предплечью и скручивая внутрь. Из этого положения, надавливая ладонью левой руки в локтевой сгиб, провести загиб руки за спину (фото 45, 46).

*Характерные ошибки:*

- неправильный захват руки противника;
- слабое скручивание захваченной руки вовнутрь;
- противник получает свободу действий из-за того, что давление на захваченную руку осуществляется не на плечо, а на локтевой сгиб;
- нога проводящего прием располагается сзади разноименной ноги противника.

***Ðù÷àã ðóêè ÷àðàç ïðàãèéà-üà*** используется в качестве одного из способов сопровождения или оказания помощи при нападении.

1. Захватить одноименную руку противника за запястье изнутри (фото 47).

2. Потянуть захваченную руку на себя и, упиравшись ладонью свободной руки в его подбородок сбоку, отжать голову и повернуться боком к противнику (фото 48).

3. Обхватить захваченную руку левой рукой сверху, подвести свое предплечье под плечо противника выше его локтя, при этом можно захватить одежду на своей груди, нажимая левым плечом и правой рукой на захваченную руку вниз, провести болевой прием. Болевым воздействием заставить противника встать на носки и, не ослабляя захвата, сопроводить (фото 49), при необходимости перейти на загиб руки за спину.



*Фото 47*



*Фото 48*



*Фото 49*

При обучении этому приему необходимо захватить руку партнера за запястье. Движение на себя следует начинать одновременно с нанесением удара в лицо партнера, распрямляя



при этом его руку. Обхватив руку партнера сверху своей левой рукой, подвести свое предплечье под нее. Захваченную руку при этом прижать к своему боку. Для более крепкого захвата руки партнера следует захватить своей левой рукой одежду у себя на груди.

*Характерные ошибки:*

- атакующий не разворачивает захваченную руку наружу;
- в момент отжимания головы атакующий не поворачивается боком к противнику, и упор предплечьем производится на уровне локтевого сустава, а не выше его;
- противник под воздействием боли не приподнят на носки.

**Ду÷аã ðóéè ÷áðáç í'ëá÷è** используется в качестве одного из способов сопровождения или оказания помощи при нападении.

1. Захватить одноименную руку противника за запястье изнутри (фото 50).

2. Упираясь ладонью свободной руки в его подбородок, потянуть захваченную руку на себя (фото 51).

3. Отжимая голову, нырнуть под захваченную руку, положив ее себе на плечи, повернуть наружу. Свободной рукой захватить за противоположный карман (пояс или дальнюю руку) противника, выполнить болевой прием, заставить противника встать на носки и, не ослабевая захвата, сопроводить, (фото 52), при необходимости перейти на загиб руки за спину.



Фото 50



Фото 51



Фото 52

*Характерные ошибки:*

- атакующий не разворачивает захваченную руку наружу;
- в момент нырка атакующий располагается далеко от противника.

***Ñæáàíèá á èèñòè (äíæèì èèñòè ïíä ðó-éó)*** используется в качестве способа сопровождения задержанного.

1. С шагом правой ноги вперед вправо захватить правой рукой одноименную руку правонарушителя за запястье, а другой – за локтевой сгиб изнутри (фото 53).

2. Рывком левой руки на себя, а правой от себя вверх согнуть захваченную руку в локтевом суставе и прижать к своему боку, наложить левую ладонь сверху на кисть правонарушителя и, сгибая ее, выполнить болевой прием (фото 54).



*Фото 53*



*Фото 54*

*Характерные ошибки:*

- проводящий прием при сгибании руки противника неплотно прижимает ее к своему боку;
- проводящий прием не заставляет противника встать на носки под воздействием боли.

### **Комбинации болевых приемов**

Если при проведении болевого приема противник оказывает сопротивление, то оно может оказаться благоприятной динамической ситуацией для проведения другого приема в том случае, когда направление усилия этого приема совпадают по направлению с усилием сопротивления. Учитывая это, в подобных ситуациях можно переходить на совместимый болевой прием. Такие переходы с приема на прием называются разнонаправленными комбинациями.

При обучении разнонаправленным комбинациям партнер оказывает дозированное сопротивление при проведении болевого приема, направление усилий от которого и расположение руки создавали бы благоприятную динамическую ситуацию для проведения соответствующего болевого приема.

1. Переход от загиба руки за спину толчком к дожиму кисти под ручку.
2. Переход от дожима кисти под ручку к загибу руки за спину толчком.
3. Переход от загиба руки за спину рывком или скручиванием внутрь к рычагу руки наружу.
4. Переход от рычага руки наружу к загибу руки за спину рывком или скручиванием внутрь.
5. Переход от рычага руки наружу к рычагу руки внутрь.
6. Переход от рычага руки внутрь к рычагу руки наружу.
7. Переход от рычага через плечи к загибу руки за спину скручиванием внутрь.

### Условно-целевые задания

#### ***Çàäâðæàíèá ñ ïðèì áíáíèàì áíëääûõ ïðèàì îâ íà ðóèè â ñòíèéá***

1. При подходе сзади задержать с применением загиба руки за спину толчком.
2. При подходе сзади задержать с применением загиба руки за спину толчком с переводом противника в положение лежа.
3. При подходе сзади задержать с применением загиба руки за спину толчком в движении.
4. При подходе спереди задержать с применением загиба руки за спину скручиванием внутрь.
5. При подходе спереди задержать с применением загиба руки за спину рывком.
6. При подходе спереди задержать с применением загиба руки за спину нырком.
7. При подходе сзади задержать с применением дожима кисти под ручку.
8. При подходе спереди задержать с применением рычага руки через предплечье.
9. Пресечь попытку достать оружие из бокового кармана брюк загибом руки за спину замком.
10. Освободиться от захвата одежды на груди рычагом руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.
11. Освободиться от захвата одежды на груди рычагом руки внутрь, забеганием перевести противника в положение

лежа на животе, выполнить загиб руки за спину, поднять задержанного на ноги, сопроводить.

12. Пресечь попытку достать оружие из внутреннего кармана рычагом руки наружу, скручиванием руки внутрь перевести противника в положение лежа на животе, блокировать руку голенью или провести загиб руки за спину, поднять в стойку и сопроводить.

### ***Êîî áèí àðèè áíëääûõ ïðèàì íâ***

1. При подходе сзади задержать с применением загиба руки за спину толчком с переходом к дожиму кисти под ручку.

2. При подходе сзади задержать с применением дожима кисти под ручку с переходом к загибу руки за спину толчком.

3. Задержать с применением загиба руки за спину рывком или скручиванием внутрь с переходом к рычагу руки наружу.

4. Пресечь попытку достать оружие из внутреннего кармана рычагом руки наружу с переходом к загибу руки за спину рывком.

5. Освободиться от захвата одежды на груди рычагом руки внутрь с переходом к рычагу руки наружу.

6. Пресечь попытку достать оружие из внутреннего кармана рычагом руки наружу с переходом к рычагу руки внутрь.

### ***Êîî íëüçíâáí èá áíëääûõ ïðèàì íâ íà ðóèè á ñòíëéá á èà÷áñòáá íòááòíûõ ääéñòâéé íîñëá çàùèòòí îò áâððíá íáâîíðóæáííî ïðíðèèèéè***

Данные вопросы рассматриваются после изучения защит, с которыми комбинируются соответствующие болевые приемы стоя.

1. Защититься подставкой одноименного предплечья вверх от удара кулаком (предметом) сверху, перейти на загиб руки за спину скручиванием внутрь.

2. Защититься подставкой разноименного предплечья вверх (вверх в сторону) от удара сверху (сверху с боку), перейти на рычаг руки внутрь, загиб руки за спину.

3. Защититься отклоном (отскоком) назад от бокового удара кулаком в голову, выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь.

4. Защититься подставкой предплечий от удара наотмашь кулаком в голову, рычаг руки наружу, загиб руки за спину скручиванием внутрь.

5. Защититься отбивом разноименным предплечьем внутрь от прямого удара кулаком в голову, перейти на рычаг руки наружу, загиб руки за спину.

6. Защититься отбивом разноименным предплечьем внутрь от прямого удара кулаком в голову, скручивание руки внутрь, загиб руки за спину.

7. Защититься отбивом одноименным предплечьем вниз наружу от удара снизу кулаком в голову (туловище), перейти на загиб руки за спину рывком или замком.

8. Защититься отбивом одноименным предплечьем вниз наружу от удара снизу кулаком в голову (туловище), перейти на рычаг руки наружу, загиб руки за спину.

## Глава 10. ПОМОЩЬ ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ И СОПРОВОЖДЕНИИ

Осуществляя помощь напарнику при задержании правонарушителя, сотрудник милиции должен ассистировать ему, то есть выполнять вспомогательные действия, в то время как напарник проводит непосредственно задержание, например загиб руки за спину. Главный принцип помощи заключается в том, чтобы максимально сковать действия правонарушителя и тем самым создать благоприятную ситуацию для задержания. В связи с этим действия сотрудников милиции должны быть заранее согласованы и отработаны, причем в ходе задержания они могут быть частично изменены сообразно возникшей обстановке.

Рассмотрим варианты оказания помощи напарнику при задержании правонарушителя. Для оказания помощи можно использовать приемы представленные в главе 15 «Взаимодействие с напарником при силовом задержании и надевании наручников, связывании».

*Ĭîîûûîáõââòîî đóêê çàääđæèâââî îĩ îáâè è đóêâî è ñçääè*

Напарник выполняет загиб руки за спину толчком. Захватить другую руку правонарушителя, прижать ее к груди и потянуть вниз (фото 1), когда напарник завершит прием, так же завести захваченную руку за спину.

На основе аналогичной техники можно осуществить помощь напарнику при задержании правонарушителя обхватом руки задерживаемого обеими руками сбоку или спереди.

***Ĭîîũăăèîî éēņē*** осуществляется при подходе к задерживаемому сзади одновременно с напарником, который выполняет загиб руки за спину толчком (фото 2).



*Foto 1*



*Photo 2*

Если противник не вооружен и атакует ударами, обхватами, захватами рук, в том числе в положении лежа, то оптимальным вариантом является проведение удушающего приема плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок с посадкой (постановкой на колени) или проведение двойного удушения.



При подходе сзади в благоприятный момент (когда напарник контратакует), выполнить удушающий прием плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок и под удушающим воздействием посадить противника или поставить его на колени (фото 3).

*Ĭ î ï ù ü ĭ đ â ä å á è à ã â ê é í î ã ó ö ø á í è ÿ*



При подходе сзади в благоприятный момент провести двойное удушение и, блокировав таким образом движения противника, создать напарнику благоприятные условия для надевания наручников (фото 4). При этом можно сопровождать свои действия командами, например, потребовать: «Лежать! Милиция! Вытяни руки вперед!».

*Фото 4*

Следует заметить, что данный способ оказания помощи в отличие от предыдущего является более безопасным для напарника, так как противник, находясь в данном положении, не способен оказать активное сопротивление, например нанести удар ногой.



## ***Їїїїü äđĩñēĩĩ çãðããòĩĩ íĩã ñçãäë ñ íãðãõĩãĩĩ íã õãõãðũëë ïðëãĩ***

При подходе сзади к правонарушителю, который ведет силовое противоборство со вторым сотрудником милиции, выполнить бросок захватом ног сзади. Незамедлительно после падения правонарушителя сесть ему на спину и провести удушающий прием плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок.



*Фото 5*

В этом положении напарнику необходимо захватить правую руку противника и, оказывая на нее болевое воздействие, надеть первое замковое устройство наручников (фото 5).

После этого можно отпустить удушающий захват, захватить левую руку и завести ее за спину. Удерживая ее в данном положении, дать возможность напарнику завершить надевание наручников.

### **Условно-целевые задания**

1. При задержании оказать помощь напарнику обхватом руки задерживаемого обеими руками сзади, совместно сопроводить.

2. При задержании правонарушителя оказать помощь напарнику дожимом кисти под ручку, совместно сопроводить.

3. При задержании оказать помощь напарнику удушающим приемом плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок с посадкой, совместно надеть наручники, поднять и сопроводить задержанного.

4. При задержании оказать помощь напарнику проведением двойного удушения, совместно надеть наручники, поднять и сопроводить задержанного.

5. Оказать помощь напарнику при задержании правонарушителя проведением броска захватом ног сзади с переходом на удушающий прием, создать благоприятные условия для надевания наручников, поднять и сопроводить задержанного.

## **Глава 11. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ, ОБХВАТОВ СТОЯ, УДЕРЖАНИЙ ЛЕЖА**

### **11.1. Освобождение от захватов**

Часто в рукопашной схватке правонарушитель захватывает сотрудника милиции за одежду, туловище, конечности или волосы, получая, таким образом, тактическое преимущество. В связи с этим необходимо уметь быстро, с минимальной затратой сил и времени освободиться от захватов или обхватов и задержать нападающего.

Многообразие видов захватов и обхватов влияет на выбор способов освобождения. Выбор способа освобождения исключительно индивидуален, так как здесь требуется учитывать вес, рост, активность нападающего, свои возможности, окружающую обстановку и т.п. Защищающийся должен мгновенно оценить ситуацию и неожиданно, быстро и решительно провести самый простой, но наиболее эффективный прием. Приемы освобождения от захватов и обхватов основываются на болевых воздействиях на уязвимые места тела нападающего.

Все приемы освобождения от захватов и обхватов условно делятся на три этапа:

1. Нанесение противнику расслабляющего удара рукой, ногой, головой или выполнение болевого захвата, надавливания или другого болевого воздействия с целью расслабить захват и рассредоточить внимание нападающего.

2. Освобождение от захвата, воздействие на противника бросками, рычагами.

3. Поражение противника ударами, задержание.

Исходя из того, что способов освобождения от захватов бесконечное множество и все их изучить практически невозможно, в настоящем пособии представлены лишь некоторые, наиболее простые и эффективные варианты. Многие из представленных способов освобождений в реальной ситуации можно несколько изменять сообразно с особенностями возникших обстоятельств (нанести иной удар, захватить нападающего за другую часть тела, после освобождения задержать нападающего другим способом и т.п.).

***Î ñîîáîæäîéá îò çàðäàòîâ çàìÿñòèé (ðóéâîîâ) îáàè è ðóéàì è ñâäððó***

Нападающий захватил руки за запястья сверху (фото 1).

Нанести удар по голени, в пах и сделать рывок руками, вращая их в сторону больших пальцев нападающего, освободиться от захвата (фото 2), затем перейти на задержание загибом руки за спину.



Фото 1



Фото 2

Следуя принципу вращения захваченной руки в сторону больших пальцев нападающего, можно так же освободиться от различных захватов одной руки.

***Î ñîîáîæäîéá îò çàðäàòà ðóéè äâîì ÿ ðóéàì è ñâäððó***

Нанести удар по голени (в пах), захватить свою кисть другой рукой и рывком на себя вверх освободиться от захвата (фото 3).



Фото 3

***Î ñîîáîæäîéá îò çàðäàòà çà çàìÿñòüâ (ðóéââ) ðàçíîéè áîîé ðóéèé ñâäððó***

Нападающий захватил запястье разноименной рукой сверху (фото 4).

1. Нанести ему удар свободной рукой в голову (фото 5).
2. Возвращая руку обратно, захватить локоть сверху (фото 6).
3. Выполнить загиб руки за спину рывком (фото 7).



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7

***Î ñâîáîæäîéä îò çàðâàòà çà çàîÿñòüâ (ðóéââ) îäîî-  
èî áîîîé ðóéîé ñâäððó***

Нападающий захватил запястье одноименной рукой сверху (фото 8).

1. Выкручивая захваченную руку вверх (в сторону большого пальца нападающего), захватить его правую руку за запястье изнутри, одновременно нанести свободной рукой (основанием ладони) удар противнику в лицо (фото 9).



Фото 8



Фото 9



Фото 10

2. Перейти на рычаг руки через предплечье (фото 10).

***Îñîáíæäíèá îò çàõâòà çà øàð ïíáðäèè (íäáæüú íà äðäè) äâîè ÿ äóçàè è***

Нападающий захватил одежду на груди (фото 11).

*Первый вариант освобождения*



*Фото 11*

1. Захватить двумя руками правую руку нападающего за запястье и нанести удар ногой по голени или в пах (фото 12).

2. Скручивая захваченную руку внутрь, отставить правую ногу назад-вправо (фото 13).

3. Потянуть противника на себя, сорвать хват и выполнить рычаг руки внутрь (фото 14), затем перейти на загиб руки за спину.



*Фото 12*



*Фото 13*



*Фото 14*

*Второй вариант освобождения*

Соединить кисти, локти развести в стороны и, резко поднимая свои руки между рук нападающего вверх в стороны, сбить хват (фото 15). При необходимости обратным движением сверху вниз нанести сцепленными кулаками удар в лицо или одновременно с работой рук выполнить удар ногой в голень, коленом — в пах, затем перейти на загиб руки за спину.



*Фото 15*



*Третий вариант освобождения.*

1. Отвести руки с одновременным поворотом туловища влево (фото 16).
2. Поднять руки вверх (фото 17).
3. Резко разворачивая туловище вправо, ударом рук сбить захват (фото 18), обратным движением рук нанести удар противнику в голову и перейти к задержанию.



*Фото 16*



*Фото 17*



*Фото 18*

***Î ñîîáîæäîîèà îò çàððàðà îäðæäü î à äððè îäîîé ðóéîé***

Нападающий захватил одежду на груди (фото 19). Плотно прижать сверху двумя руками предплечье нападающего к своей груди и, нажав на захваченную кисть грудью вперед и вниз, причинить боль противнику, заставив его отпустить захват (фото 20), перейти к задержанию рычагом руки внутрь или загибом руки за спину рывком.



*Фото 19*



*Фото 20*

***Î ñîîáîæäáîéá îò çàðâàòà îäâæüî íà íëä-á îäîîé ðó-  
êîé ñîäâæè***

Нападающий захватил одежду на плече (фото 21).

1. Отводя правую руку влево вверх, обвить ею сверху левую руку нападающего и нанести удар основанием ладони противнику в лицо (фото 22).

2. Скручивая захваченную руку внутрь, сорвать захват. Если этого сделать не удалось, выполнить сваливание нападающего задней подножкой и перейти на загиб руки за спину (фото 23).



Фото 21



Фото 22



Фото 23

***Î ñîîáîæäáîéá îò çàðâàòà âîëîñî íà ñîëîâá***

1. Захватить руку нападающего двумя руками за запястье так, чтобы большие пальцы оказались снизу, а остальные восемь сверху, плотно прижать ее к голове. Нанести удар ногой в пах или по голени (фото 24).

2. Наклоняясь вперед, нажать на захваченную кисть головой и, причиняя таким образом противнику боль, заставить его ослабить захват (фото 25).

3. Поворачиваясь направо, скрутить руку противника в ту же сторону и сорвать захват (фото 26).

4. Потянуть его на себя и выполнить рычаг руки внутрь (фото 27). Затем перейти на загиб руки за спину.





Φομο 26 Φομο 27

*Îñîáíæääíèà îò îáõääòà òóéîæèà (áác ðóé) ñîáääè*

1. Нанести удар коленом в пах (фото 28).
2. Нажать основанием ладони в основание носа (пальцами на глазные впадины) и, отстраняясь от нападающего, отставить правую ногу назад, освободиться таким образом от захвата (фото 29).

3. Задержать нападающего загибом руки за спину рывком ли замком (фото 30, 31).



***Î ñîîáîæäáí èá îò íáðâàòà òóëíâè ùà (áâç ðóé) ñî'áðáâè - áðîñëíè ÷áðáç áââðî***

1. Нажать пальцами нападающему на глазные впадины либо ударить ладонями по голове (фото 32).

2. Поставить ноги между ног нападающего и, разворачиваясь на носках влево, захватить его за шею правой рукой, а левой – его правую руку сверху (фото 33).

3. Выпрямляя ноги, наклониться и потянуть противника вперед вниз. Выполнить бросок через бедро (фото 34,35), после чего провести загиб руки за спину.



Фото 32



Фото 33



Фото 34



Фото 35

***Î ñîîáîæäáí èá îò íáðâàòà òóëíâè ùà (ñ ðóéâè è) ñî'áðáâè***

Нападающий обхватил туловище спереди (фото 36).

1. Нанести удар коленом или руками в пах (носком по голени) (фото 37).

2. Приседая и разводя руки в стороны вверх, отстраниться от противника и, отставляя ногу назад, разорвать захват, задержать нападающего (фото 38).



Фото 36



Фото 37



Фото 38

Помимо описанного выше способа освобождения от обхвата туловища (с руками) спереди, это можно успешно осуществить передней подсечкой.

***Îñîáíæäáíèá îò çàòäàòà í îñ'äðäèè***

Данный способ освобождения от захвата за ноги эффективен в тех случаях, когда противник осуществил захват ног, но не успел подтянуть их к себе (не вывел атакуемого из равновесия). В этом случае следует:

1. Отставить ноги назад. Правой рукой захватить разноименную руку нападающего как можно ближе к плечу.левой рукой – другую руку за локтевой сгиб (фото 39).

2. Отставляя назад правую ногу, потянуть руки противника вверх и, нажимая правым предплечьем ему на лицо, оттолкнуть назад (фото 40). Нанести удар и задержать нападающего.



Фото 39



Фото 40

***Î ñâîáîæäáí èá îò çàðâààòà í îã ñîáäâè ñèðð÷èäâí èáì ãèíâî***

1. Предварительно нанести удар в уязвимое место противника (например, локтем между лопаток). Потянуть одной рукой противника за подбородок вверх, другой – надавить на затылок вниз (фото 41).

2. Скручивая голову противника в сторону, заставить его отпустить захват (фото 42). Затем нанести удар рукой или ногой и задержать нападающего.



Фото 41



Фото 42

***Î ñâîáîæäáí èá îò çàðâààòà í îã ñîáäâè áðîíñèíî ÷ áðîç ãèíâîð ñ îíâîñâîíî ãèéáî ùð***

Если нападающий успевает подтянуть ноги атакуемого к себе, то последний теряет равновесие и уже не в состоянии защищаться указанными выше способами. В этом случае следует захватить нападающего за пояс, одежду на спине или за туловище двумя руками сверху и провести бросок через голову с подсадом голенью. После чего перейти на удержание сверху, нанести удар рукой и задержать нападающего. Техника выполнения данного броска подробно описана в теме 2.8 «Броски с завершающим ударом, переходами на болевые, удушающие приемы».

***Î ñâîáîæäáí èá îò çàðâààòà çà áîðòîí èé (îäâæäó íà íéá÷á) ñçàâè îáîí è ðóéíé***

1. Приседая, развернуться влево, руки при этом защищают лицо и туловище от возможных ударов противника свободной рукой (фото 43).

2. Нырнуть под правую руку противника и захватить ее за запястье своей правой рукой (фото 44).



3. Выпрямляясь, выполнить рычаг руки внутрь (фото 45, 46), а затем перейти на задержание загибом руки за спину.



Фото 43



Фото 44



Фото 45



Фото 46

***Î ñâîáîæäáíèá îò îáõääòà òóëîâèùà (ááç ðóê) ñçàäè***



Фото 47



Фото 48



Фото 49



Фото 50

1. Нанести удар локтем или затылком в лицо (каблуком по голени, стопе или ребром ладони в пах) (фото 47).

2. Прижать левой рукой одноименную руку нападающего к своему левому боку, поднимая ее вверх. Правой рукой надавить на тыльную сторону левой кисти нападающего и разо-

рвать кистевой захват (фото 48). Поворачиваясь налево и продолжая тянуть левую руку за локоть вверх на себя, а правой рукой нажимая на кисть вниз от себя, провести загиб руки за спину скручиванием внутрь (фото 49, 50).

***Îñîîáîæäáíèá îò íáõääòà òóëîâèùà (ááç ðóé) ñçääè áðîñèî çàõääòîî íîã***

1. Нанести удар локтем или затылком в лицо (каблуком по голени, стопе или ребром ладони в пах) (фото 51).

2. Убрать таз в сторону и, поставив правую ногу сзади ног нападающего, захватить его за ноги (фото 52). После чего резко потянуть ноги противника вверх, бросить его назад на спину, нанести удар рукой или ногой и задержать.



Фото 51



Фото 52

Если нападающий захватывает за туловище сзади в области пояса и при этом выставляет одну ногу далеко вперед, можно захватить эту ногу между своими ногами и осуществить сваливание противника на спину.

***Îñîîáîæäáíèá îò íáõääòà òóëîâèùà (ñ ðóéàî è) ñçääè***

Нанести удар каблуком по голени, по стопе, серию ударов локтями в грудь. После ослабления захвата, приседая, развести руки в стороны вверх, разорвать таким образом захват и затем задержать противника одним из способов.

***Îñîîáîæäáíèá îò íáõääòà øáè ñçääè îëá-îî è îðää-îëá-üüî***

*Первый вариант*

1. Для снижения удушающего воздействия прижать подбородок к груди, захватить руку нападающего одной или двумя руками, потянуть ее вниз. Нанести ему удар пяткой по стопе, затылком в лицо, ребром ладони в пах (фото 53).

2. Присев, затянуть нападающего себе на спину (фото 54).

3. Выпрямляя ноги, наклониться вперед (либо опуститься на колени) и провести бросок через спину (фото 55, 56).



*Фото 53*



*Фото 54*



*Фото 55*



*Фото 56*

### *Второй вариант*

1. Для снижения удушающего воздействия прижать подбородок к груди, захватить руку нападающего одной или двумя руками, потянуть ее вниз. Нанести ему удар пяткой по стопе, затылком в лицо, ребром ладони в пах (фото 57).

2. После ослабления захвата, плотно прижимая руку нападающего к своей груди, резко присесть, убирая таз назад в сторону (фото 58).

3. Разворачиваясь влево, скрутить руку противника внутрь и поднырнуть под его плечом (фото 59).

4. Освободившись от захвата, перейти на задержание загибом руки за спину (фото 60).





Фото 57



Фото 58



Фото 59



Фото 60

### *Третий вариант*

Данный вариант предпочтителен в тех случаях, когда нападающий, захватив атакуемого за шею сзади, прогнул его в спине и прижал к своему правому боку либо потащил назад. В этом случае можно защититься следующим способом:

1. Прижать подбородок к груди, захватить правую руку нападающего двумя руками, потянуть ее вниз и прижать к груди (фото 61).



Фото 61



Фото 62



Фото 63



Фото 64



Фото 65

2. Смещая таз вправо, потянуть нападающего в ту же сторону, тем самым заставляя его переместить центр тяжести

собственного тела на правую ногу, одновременно поставить свою левую ногу сзади его ноги (фото 62).

3. Толкая противника назад, вывести его из равновесия (фото 63).

4. Свалить его назад на спину так, чтобы самому упасть на него сверху (фото 64). (Если после падения руки противника останутся сцепленными, нанести ему удар левым локтем в живот, солнечное сплетение или пах и разорвать захват).

5. Следуя инерции падения, развернуться вправо, нанести противнику удар правой рукой в голову (туловище) и перейти к задержанию (фото 65).

***Î ñîîáîæäîîéâ îò çàððàðà òæè ñîîéó îéâ:îî è îðäâ-  
îéâ:üüî***

Противник положил руку на плечо атакуемого, обхватил шею и соединил руки в замок (фото 66).

Атакуемому необходимо поднять правую (ближнюю к противнику) руку вверх и, захватив противника через его левую руку (поверх плеча) за волосы, подбородок или глазные впадины, потянуть назад (фото 67).левой рукой нанести удар в пах, разорвать захват и бросить противника на спину либо провести задержание рычагом руки через плечи.



Фото 66



Фото 67

***Î ñîîáîæäîîéâ îò çàððàðà îäîîé îîæè ñçäâè***

1. Поворачиваясь кругом, упереться руками в землю (фото 68).

2. Выполнив свободной ногой удар в лицо или живот нападающего, освободиться от захвата (фото 69).



Фото 68



Фото 69

## 11.2. Освобождение от захватов правонарушителя за кобур с целью обезоруживания

*Î ñîîáîæäîîèá îò çàðâàòà îðàâîíàððóøèòáëÿ çà èíáóðó ñ òäëÿð îááçîðáëèèÿ ñîòðóäíííêà ðàâîé ðóêîé (ôòò 70).*

Правонарушитель прикоснулся к кобуре сотрудника правой рукой (фото 70).

1. Прижать правой рукой руку противника к кобуре (заблокировать ее), левой – нанести ему удар в голову (фото 71).

2. С шагом левой ногой вперед вывести противника из равновесия и перейти на рычаг руки внутрь (фото 72) либо провести загиб руки за спину толчком.



Фото 70



Фото 71



Фото 72

*Î ñîîáîæäîîèá îò çàðâàòà îðàâîíàððóøèòáëÿ çà èíáóðó ñ òäëÿð îááçîðáëèèèÿ ñîòðóäíííêà ðàâîé ðóêîé (ôòò 73).*

Правонарушитель прикоснулся к кобуре сотрудника левой рукой (фото 73).

1. Прижать правой рукой руку противника к кобуре (заблокировать ее), левой – захватить за локоть, одновременно нанести удар ногой в пах или по голени (фото 74).

2. Нажимая на руку вниз, сорвать хват и потянуть левой рукой локоть на себя (фото 75).

3. Выполнить загиб руки за спину рывком (фото 76).



Фото 73



Фото 74



Фото 75



Фото 76

***Î ñáíáíæääíèá îò çàðâàòà îðàâííàðóøèòäëü çà éíáóðó ñ òäëüð íááçíðóæèâáíèëü ñòðóâíèèà ñáíéó***

1. Захватить руку правонарушителя за запястье и прижать ее к кобуре (заблокировать) (фото 77).

2. Разворачиваясь вправо, сорвать хват и, скручивая руку, выполнить рычаг руки внутрь, (фото 78,79) затем перейти на загиб руки за спину.





Фото 77



Фото 78



Фото 79

***Î ñâíáíæäáí èä îò çàõâàòà ïðàâííàððóøèòäëü çà éíáóðó ñ òäëüð íááçíðóæèââí èü ñîððâí èèà ñçäëè***

*Первый способ*

1. Захватить руку правонарушителя за запястье левой рукой (заблокировать) (фото 80).

2. Разворачиваясь вправо, нанести удар наотмашь (локтем или кулаком) противнику в голову (фото 81).

3. Перейти на загиб руки за спину рывком (фото 82).



Фото 80



Фото 81



Фото 82

*Второй способ*

1. Захватить руку правонарушителя за запястье правой рукой и прижать ее к кобуре (заблокировать) (фото 83).

2. Выполнить шаг левой вперед и нанести правой ногой удар назад противнику в живот, пах или колено (фото 84).

3. Опуская ногу назад вправо, сорвать захват и развернуться. Захватить руку противника второй рукой за предпле-

чье и, скручивая ее, выполнить рычаг руки внутрь (фото 85,86), затем перейти на загиб руки за спину.



Фото 83



Фото 84



Фото 85



Фото 86

### 11.3. Уходы от удержаний лежа

#### ***Çàùèòà îò óääðæàí èŸ ñáíéó***

Оказавшись лежа в положении атакуемого, т.е. когда противник пытается провести удержание сбоку, необходимо:

- упереться голенью и руками в атакующего и не дать ему прижаться боком или грудью к туловищу;
- перевернуться на живот.

#### ***Óõîä îò óääðæàí èŸ ñáíéó îäðæàò îì ÷äðç ñááŸ***

Прижавшись к противнику тазом, обхватить его за туловище и сцепить руки в замок (фото 87). Отталкиваясь от земли ногами и вращаясь, перетащить его через себя (фото 88). Упираясь свободной рукой противнику в лицо, разорвать захват (фото 89). Захватить ближнюю руку одной рукой за кисть, вто-

рой – за локоть и выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь (фото 90-92).



Фото 87



Фото 88



Фото 89



Фото 90



Фото 91



Фото 92

***Óõîä îò óäáðæáíèÿ ñáíéó ñàÿÿñ***

Если атакующий выполнил удержание сбоку неверно, то есть высоко поднял голову и плечи, при этом левую ногу не поставил сзади на опору, а сместил ее вперед, то уйти от удержания можно следующим образом: сместить свои ноги как можно дальше в сторону от противника. Упираясь свободной рукой, поднять голову и плечи (фото 93). Отталкиваясь рукой и сгибая ноги, сесть (фото 94).



Фото 93



Фото 94

***Óõîä îò óäáðæáíèÿ ñáíéó îòæèì áíèáì ãëíáñ ïðí-  
òèáíèèà íîñ***

Находясь на удержании сбоку (фото 95), упереться свободной рукой противнику в лицо (в подбородок, нос или глазные впадины), отжать его голову назад вверх (фото 96). Под-



нять левую ногу таким образом, чтобы подколенный сгиб оказался перед головой противника (фото 97). Отжимая голову ногой, свалить противника назад и нанести удар кулаком сверху в область печени (фото 98). Захватить ближнюю руку одной рукой за кисть, второй – за локоть и выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь (фото 99, 100)



Фото 95



Фото 96



Фото 97



Фото 98



Фото 99



Фото 100

***Óõîä îò óäädæáíëÿ îîîäðäé çäõääòîî ïëëîäü îðîòéâ-íëëä îîäüî è***

Упереться ладонью противнику в лицо (фото 101). Отжимая голову, разорвать (растянуть) хват и захватить подколенным сгибом левой ноги голову противника (фото 102). Отталкивая его ногами, встать (фото 103). Нанести удар рукой, захватить правую руку противника и выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь или забеганием.



Фото 101



Фото 102



Фото 103

***Óõîä îò óäädæàíèÿ ïîîäðäé îäðàòàññèäàííèäì ïðîòåä-  
íèèä ÷äðäç ñàäÿ***

Находясь на удержании поперек (фото 104), захватить левой рукой левую руку противника и прижать ее к своей голове, а правой – одежду на его спине (фото 105). Отталкиваясь ногами влево вверх, перевернуться на левый бок, одновременно перетаскивая противника через себя (фото 106). Не отпуская захваченной руки, выйти на удержание поперек и сразу выполнить болевой прием узел руки внутрь (фото 107). Под воздействием болевого приема заставить противника перевернуться на живот (фото 108), отпустить захваченную руку и перейти на загиб руки за спину (фото 109). В данном положении можно надеть наручники либо поднять правонарушителя в стойку и сопроводить.



Фото 104



Фото 105



Фото 106



Фото 107



Фото 108



Фото 109

***Óõîä îò óäädæàíèÿ ääððîî***

Нападающий выполнил удержание верхом (фото 110). Выпрямляя ноги, освободить их от ног противника, одновременно захватить его руку, заблокировав ее так, чтобы он не мог выставить ее для опоры (фото 111). Отталкиваясь ногами в сторону захваченной руки и прижимая противника к себе, перевернуться (фото 112). Нанести противнику толчковый удар основанием ладони в лицо, отжимая его голову вниз, разорвать захват (фото 113). Захватить ближнюю руку одной ру-

кой за кисть, второй – за локоть (фото 114) и выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь (фото 115).



Фото 110



Фото 111



Фото 112



Фото 113



Фото 114



Фото 115

***Όδῖᾱ ἰὸ ὀάαδαίεῦ πῖ πὸ ἰδῖίῦ αἰεῖᾱῦ αῦᾱᾱᾱίεᾱί δόε  
ἀ πὸ ἰδῖίό***

При попытке противника выполнить удержание со стороны головы упереться руками ему в живот или грудь и оттолкнуть его вверх (фото 116). Освободив таким образом себе пространство для движений, повернуться в сторону и уйти на живот (фото 117, 118). Из этого положения подтянуть колени к груди и быстро встать.



Фото 116



Фото 117



Фото 118



***Óõîă îò áăăðæàíèÿ ñî ñòîðîíó ñéîâú áðàùáíèàí á ñòîðîíó ñî ñîðîíó ñéîâú áíèèáíèèàí îðîèèèèè***



Фото 119

Находясь на удержании со стороны головы (фото 119), захватить противника за туловище и поднять ноги вверх (фото 120), раскачиваясь ногами, вращением в сторону пере-

тащить противника и выйти на удержание со стороны головы (фото 121).



Фото 120



Фото 121

***Çàùèòà îò áăăðæàíèÿ (áăóøáíèÿ) ñî ñòîðîíó íîî***

В момент начала удержания оттолкнуть противника ногами либо нанести удар основанием ладони в локоть выпрямленной руки, тем самым травмировать ее, что заставит противника отказаться от дальнейших атакующих действий (фото 122).



Фото 122

***Óõîă îò áăăðæàíèÿ ñî ñòîðîíó íîî ñî ñîðîíó ñéîâú áíèèáíèèàí îðîèèèèè***

Нападающий атакует со стороны ног: пытается провести удушение или нанести удары руками.

Упираясь коленями противнику в живот, захватить его правую руку за запястье и прижать предплечье к груди (фото 123). Другой рукой обхватить левое бедро атакующего и, подтягиваясь к нему, развернуться на лопатках так, чтобы подколенный сгиб оказался сбоку на груди противника (фото 124). Отталкивая его правой ногой, левой выполнить мах вниз и свалить противника на спину (фото 125). Плотнo удерживая

правую руку, подтянуть противника к себе, скрестить ноги на его и груди провести болевой прием рычаг локтя захватом руки между ног (фото 126).



Фото 123



Фото 124



Фото 125



Фото 126

### Условно-целевые задания

***Î ñâîáîæäîéâ îò çàðââòîâ è îáðââòîâ ñ îáðâîîäîî  
îà çàæâáðóêè çà ñïèíó***

1. Освободиться от захвата одной руки двумя сверху, загиб руки за спину.
2. Освободиться от захвата одной руки двумя снизу, загиб руки за спину.
3. Освободиться от захвата за запястье (рукав) одноименной рукой сверху (снизу), загиб руки за спину.
4. Освободиться от захватов обеих рук сверху, загиб руки за спину.
5. Освободиться от захватов обеих рук снизу, загиб руки за спину.
6. Освободиться от захвата за запястье (рукав) разноименной рукой сверху (снизу), загиб руки за спину.
7. Освободиться от захвата за шею спереди (одежды на груди) срывом захвата предплечьями вверх (в сторону), загиб руки за спину.

8. Освободиться от захвата за шею спереди (одежды на груди) рычагом руки внутрь, загиб руки за спину.

9. Освободиться от захвата за волосы при подходе спереди рычагом руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

10. Нырком под руку освободиться от удушающего захвата плечом и предплечьем при подходе сзади, загиб руки за спину.

11. Броском через спину освободиться от удушающего захвата плечом и предплечьем при подходе сзади, загиб руки за спину.

12. Сваливанием нападающего назад освободиться от удушающего захвата плечом и предплечьем при подходе сзади, загиб руки за спину.

13. Освободиться от удушающего захвата плечом и предплечьем при подходе сбоку под плечо, загиб руки за спину.

14. Нажимая руками в лицо нападающего освободиться от обхвата туловища спереди без обхвата рук, загиб руки за спину.

15. Броском через бедро освободиться от обхвата туловища спереди без обхвата рук, загиб руки за спину.

16. Ударом коленом (рукой) в пах освободиться от обхвата туловища спереди с обхватом рук, загиб руки за спину.

17. Передней подсечкой освободиться от обхвата туловища спереди с обхватом рук, загиб руки за спину.

18. Захватом ног и сваливанием противника назад освободиться от обхвата туловища сзади без обхвата рук, загиб руки за спину.

19. Скручиванием руки внутрь с переходом на загиб руки за спину освободиться от обхвата туловища сзади без обхвата рук.

20. Захватом ног и сваливанием противника назад освободиться от обхвата туловища сзади без обхвата рук (с обхватом рук), загиб руки за спину.

21. Ударом затылком в лицо (рукой в пах) освободиться от обхвата туловища сзади с обхватом рук, загиб руки за спину.

22. Отжимая голову назад и отставляя ноги, освободиться от захвата ног спереди, загиб руки за спину.

23. Броском через голову с подсадом голенью освободиться от захвата ног спереди, загиб руки за спину.

24. Освободиться от захвата за кобуру при подходе правонарушителя спереди, загиб руки за спину.

25. Освободиться от захвата за кобуру при подходе правонарушителя сбоку, загиб руки за спину.

26. Освободиться от захвата за кобуру при подходе правонарушителя сзади, загиб руки за спину.

*Î ñâî áîæ äâî è á î ò çáõääò î â è î áõääò î â ñ è ñî î ëüçî âî è âî  
çääâðæ âî è ü î î â óääîçî é î ðèî áî áî è ü î è ñò î ëäò à  
â è à ÷ äñò äâ î ò äâò î î ñ äâéñò â è ü*

1. Освободиться от захвата одной руки двумя сверху, задержать под угрозой применения пистолета.

2. Освободиться от захвата одной руки двумя снизу, задержать под угрозой применения пистолета.

3. Освободиться от захватов обеих рук сверху, задержать под угрозой применения пистолета.

4. Освободиться от захватов обеих рук снизу, задержать под угрозой применения пистолета.

5. Освободиться от захвата за одежду на груди, задержать под угрозой применения пистолета.

6. Освободиться от захвата за волосы при подходе спереди, задержать под угрозой применения пистолета.

7. Освободиться от удушающего захвата плечом и предплечьем при подходе сзади, задержать под угрозой применения пистолета.

8. Освободиться от удушающего захвата плечом и предплечьем при подходе сбоку под плечо, задержать под угрозой применения пистолета.

9. Освободиться от захвата ног спереди, задержать под угрозой применения пистолета.

10. Освободиться от обхвата туловища спереди без обхвата рук, задержать под угрозой применения пистолета.

11. Освободиться от обхвата туловища спереди с обхватом рук, задержать под угрозой применения пистолета.

12. Освободиться от обхвата туловища сзади без обхвата рук, задержать под угрозой применения пистолета.

13. Освободиться от обхвата туловища сзади с обхватом рук, задержать под угрозой применения пистолета.

14. Освободиться от захвата за кобуру при подходе правонарушителя спереди, задержать под угрозой применения пистолета.



15. Освободиться от захвата за кобуру при подходе правонарушителя сзади, задержать под угрозой применения пистолета.

***Óõîäü îò óäädæäíèé ëäæä***

1. Уйти от удержания сбоку перекатом через себя, загиб руки за спину.

2. Садясь, уйти от удержания сбоку, загиб руки за спину.

3. Уйти от удержания сбоку отжиманием головы противника ногой, загиб руки за спину.

4. Уйти от удержания поперек захватом головы противника ногами, загиб руки за спину.

5. Уйти от удержания поперек перетаскиванием противника через себя, узел руки внутрь, загиб руки за спину.

6. Уйти от удержания верхом вращением в сторону, загиб руки за спину.

7. Уйти от удержания со стороны головы выведением рук в сторону, встать, загиб руки за спину.

8. Уйти от удержания со стороны головы вращением в сторону, загиб руки за спину.

9. Защититься от удержания (удушения) со стороны ног ударом снаружи в локтевой сустав, встать.

10. Упираясь коленями в грудь нападающему, защититься от удержания со стороны ног, перейти на рычаг локтя с захватом руки между ног.

## **Глава 12. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОЖОМ (ПРЕДМЕТОМ), РУКОЙ, НОГОЙ, ГОЛОВОЙ**

### **12.1. Защита от ударов руками**

Под защитой следует понимать выполняемые технические действия, дающие возможность уберечь себя от нанесения ударов со стороны противника.

После выполнения защиты от ударов сотрудник милиции должен действовать по ситуации. К действиям по ситуации могут быть отнесены следующие ответные действия: удар (серия ударов) в уязвимое место рукой или ногой; болевой прием на руку стоя; бросок с проведением болевых приемов в положении противника лежа; удушающий прием и т.п. Сотрудник может также отбежать (разорвать дистанцию), взять подручное средство и нанести удар либо извлечь пистолет и произвести задержание под угрозой его применения или применить пистолет при возникновении реальной угрозы жизни.

Защиту разделяют на простую и комбинированную. К простой следует отнести защиту, которая представлена одним техническим действием. К таким техническим действиям относятся: уходы, уклоны, нырки, подставки, отбивы, накладки, выполняемые отдельно, независимо друг от друга.

К комбинированной относят защиту, которая объединяет в себе два и более защитных действия.

Рассмотрим некоторые варианты простой защиты.

#### ***12.1.1. Защита уходом***

Защита уходом предусматривает такие действия, которые дают возможность, используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо назад, влево назад, вправо, влево, вправо вперед, влево вперед.

Защита уходом связана:

- а) с разрывом дистанции (отход шагом назад);
- б) с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево назад, вправо назад);
- в) с уходом с линии атаки (отход шагом вправо или влево);

г) с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо вперед, влево вперед).

Защита уходом может быть использована практически против любого удара рукой или ногой.

При выполнении защиты отходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться.

Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую.

К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево вперед и вправо вперед.

*Выпадом следует назвать* резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг.

Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), необходимо всегда сохранять расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней (правосторонней) стойке.

### ***12.1.2. Çàùèòà ïîäñòàâêîé***

Защита подставкой предусматривает такие действия, при которых защищающийся подставляет под удар (удары) противника определенные части своего тела, при этом у него не возникает особых болевых ощущений.

Для защиты подставкой можно использовать:

- ладонь (раскрытую или сжатую в кулак);
- плечо;
- предплечье;
- голень.

Подставкой можно защищаться на всех дистанциях: ближней, средней, дальней.

Под прямые удары руками в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши – левую) независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар.

Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов руками, направленных в голову.

Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, защищающийся сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

### ***12.1.3. Çàùèòà ôéëîîî***

Защита уклоном применяется в основном от прямых ударов и ударов руками снизу, направленных в голову.

Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны защищающегося, при которых он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны туловища: назад, вправо вперед, влево вперед, влево назад, вправо назад, вправо или влево.

При выполнении уклонов защищающийся не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой рукой можно уклоняться как вправо вперед, так и влево вперед, но безопаснее – вправо вперед. От прямых ударов правой рукой можно уклоняться как вправо, так и влево.

Защита уклоном дает защищающемуся определенное преимущество, поскольку, защищаясь от удара, он сохраняет прежнюю дистанцию, и его руки свободны для проведения встречных и ответных ударов.

Уклоны вправо вперед и влево вперед, как правило, выполняются со встречными ударами руками в голову и в туловище.

При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой.

При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

### ***12.1.4. Çàùèòà îòáéâî***

Защита отбивом предусматривает такие действия, при которых защищающийся, перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку или ногу противника с целью изменения направления удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту.

Отбив представляет собой своего рода удар по наносящей удар руке или ноге противника. Отбив выполняется раскрытой либо сжатой в кулак ладонью, либо предплечьем по кулаку,

предплечью или голени противника. Отбив может выполняться как левой, так и правой рукой в основном против прямых ударов.

Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз.

При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Выполняя отбив, вес тела лучше переносить на ногу, одноименную свободной руке, то есть руке, не выполняющей отбив и потому свободной для нанесения ответного контрудара.

### ***12.1.5. Сàùèòà íûðéîî***

Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов руками, направленных в голову. Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника, движением туловища вниз и в сторону от удара, пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносившей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: контрударов, выполняемых во время выпрямления (в этот момент удобнее всего нанесение ударов снизу), и контрударов, выполняемых после полного выпрямления, то есть после нырка (в этот момент возможно нанесение как боковых ударов, так и ударов снизу).

#### ***Разучивание и отработка защиты нырком***

Для разучивания нырка займите боевую стойку против своего напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой руки. Пусть напарник положит свою левую руку на ваше правое плечо, а затем слегка оторвет ее вверх на 1–2 см и продолжает держать прямо так, чтобы пальцы его левой ладони находились над вашим правым плечом (фото 1).

Начинаем выполнять нырок, приседая на ногах и перенося вес тела на левую ногу. При движении туловища вниз отводим голову заодно с туловищем чуть влево, продолжая смотреть в глаза напарнику.

Ориентируясь на вытянутую руку напарника, рассчитываем глубину движения туловища вниз так, чтобы ваша голова оказалась чуть ниже уровня его вытянутой руки.

Опустившись до необходимой глубины и сохраняя положение головы, туловища и ног, вращением на ногах начинаем переносить вес тела с левой ноги на правую. Как только распределение веса на ногах будет равным 50% на левой ноге и 50% на правой, начинаем приподниматься вверх, выпрямляясь на ногах и продолжая перенос веса тела на правую ногу (фото 2).

С полным выпрямлением вес тела полностью переносится на правую ногу, левое плечо оказывается под левой ладонью напарника. Нырок завершен (фото 3).



*Фото 1*



*Фото 2*



*Фото 3*

После этого с целью дальнейшей отработки выполняем еще один нырок с переносом веса тела на левую ногу.

Для этого начинаем опускаться на ногах, слегка наклоняя туловище вперед, но ровно настолько, чтобы не терять из виду глаза напарника. Глубина нырка рассчитывается ровно настолько, чтобы ваша голова прошла под рукой напарника. Как только необходимая глубина достигнута, начинаем переносить вес тела с правой ноги на левую. Когда вес на обеих ногах сравняется, начинаем выпрямляться на ногах, продолжая перенос веса тела на левую ногу. Равномерное распределение веса на ноги происходит в тот момент, когда ваша голова проходит под рукой напарника.

Аналогичным образом следует отрабатывать нырок и под левую руку.

При разучивании и отработке нырка особое внимание следует обратить на то, что в процессе выполнения нырка нужно неотрывно наблюдать лицо напарника, не упуская его из поля зрения ни на мгновение.

### ***12.1.6. Άὰðèàíòû çàùèòû îò óääðíá ðóéàì è***

#### ***Άὰðèàíòû çàùèòû îò ïðÿì íñ óääðà ïðíòèáíèèà èä- âíé á ñèíáo***

##### *Защита шагом назад*

В ответ на прямой удар противника левой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку (фото 4, 5).



*Фото 4*



*Фото 5*

Защита шагом назад дает возможность проведения самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты ответных ударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым левой в туловище;
- г) контрудар прямым правой в туловище;
- д) контрудар боковым правой в голову.

##### *Защита уклоном вправо вперед*

В ответ на прямой удар противника левой в голову, убирая голову из-под удара движением вправо, делаем уклон туловища вправо вперед под удар, слегка сгибая ноги в коленях (фото 6, 7).

Выполняя защиту уклоном вправо вперед, левым плечом следует слегка прикрыть подбородок слева и незначительным движением правой ноги, вращением на носке перенести часть веса на правую ногу. Распределение веса: 40% на левой ноге, 60% на правой.





*Фото 6*



*Фото 7*

Защита уклоном вправо вперед дает возможность к выполнению встречных ударов левой рукой.

После защиты уклоном вправо вперед удобно начать контратаку с правой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар прямым левой в туловище;
- б) встречный удар прямым левой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар прямым правой в голову;
- д) контрудар снизу правой в голову;
- е) контрудар снизу правой в туловище.

*Защита уклоном назад*

В ответ на прямой удар противника левой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80–90%) на правую ногу. Руки при этом своего положения у головы и туловища не меняют.

После защиты уклоном назад удобно нанести ответный удар и начать ответную атаку с любой руки.

Варианты ответных ударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар прямым левой в туловище.

*Защита отбивом правой ладонью влево*

В ответ на прямой удар противника левой в голову слегка отталкиваемся правой ногой и делаем предварительное движение правой рукой вправо вперед, а затем резким ударом

влево отбиваем приближающуюся руку противника своей правой рукой (фото 8, 9).



*Фото 8*



*Фото 9*

Отбивая левый кулак противника влево правой рукой, вращаемся на носках, перенося большую часть веса тела (80 – 100%) на левую ногу.

Отбив выполняется раскрытой правой ладонью, но может выполняться и кулаком.

После защиты отбивом правой ладонью удобно выполнить контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым левой в туловище;
- в) контрудар боковым левой в голову.

*Защита подставкой правой ладони*

В ответ на прямой удар противника левой в голову движением правой руки вперед, разворачивая кисть, подставляем правую ладонь под удар противника, прикрывая ею подбородок.

Для смягчения удара, подставляя правую ладонь вперед, можно одновременно перенести большую часть веса тела (60–80%) на правую ногу.

После защиты подставкой удобно нанести контрудар (или начать контратаку) с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар боковым левой в голову;
- в) контрудар прямым левой в туловище.

## *Άὰδὲαίὸὺ çàùèòὺ îò ïðÿì îñ òääðà ïðîèéáíèèà ïðà- âíé â ñèíîó*

### *Защита шагом назад*

В ответ на прямой удар противника правой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты ответных ударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар прямым левой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар боковым правой в голову.

### *Защита уклоном влево вперед*

В ответ на прямой удар противника правой в голову, убирая голову из-под удара, совершаем разворот всем туловищем влево вперед под удар, отталкиваясь правой ногой и разворачиваясь на носках.

При этом левая стопа, разворачиваясь наружу примерно на 45°, опускается на пол и принимает на себя 90–100% веса тела, правая нога, освобождаясь от веса, подтягивается к левой, опираясь на носок.

Правый кулак, поднимаясь, прикрывает голову справа.

Уклон туловища обеспечивается за счет сгибания ног в коленях, а также за счет разворота туловища влево и поворота на ногах (фото 10, 11).



*Фото 10*



*Фото 11*

Защита уклоном влево вперед дает возможность для нанесения встречных ударов с правой руки.

После защиты уклоном влево вперед удобно нанести контрудар или начать ответную контратаку с левой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный прямым правой в туловище;
- б) встречный прямым правой в голову;
- в) контрудар снизу левой в туловище;
- г) контрудар боковым левой в голову;
- д) контрудар прямым левой в туловище.

*Защита уклоном назад*

В ответ на прямой удар противника правой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80–90%) на правую ногу. Руки при этом своего положения у головы и туловища не меняют (фото 12).



*Фото 12*

После защиты уклоном назад удобно нанести ответный удар и начать ответную атаку с любой руки.

Варианты ответных ударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар прямым левой в туловище.

*Защита отбивом левой ладонью вправо*

В ответ на прямой удар противника правой в голову движением левой руки слева направо отбиваем правый кулак противника вправо и немного вниз (фото 13). Отбив выполняем одновременно с переносом большей части веса тела (70–80%) на правую ногу. Перенос веса осуществляется с вращением левой ноги на носке.



*Фото 13*

При этом вращении левая пятка поднимается вверх, а правая пятка опускается на пол.

После защиты отбивом левой ладонью удобно нанести ответный контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты ответных ударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар прямым правой в туловище;
- в) контрудар боковым правой в голову.

*Защита подставкой правой ладони*

В ответ на прямой удар противника правой в голову движением правой руки вперед, разворачивая кисть, подставляем правую ладонь под удар противника, прикрывая ею подбородок (фото 14).

Для смягчения удара, подставляя правую ладонь вперед, можно одновременно перенести большую часть веса тела (60–80%) на правую ногу.



*Фото 14*

После защиты подставкой правой ладони удобно нанести контрудар или начать атаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым левой в туловище;
- в) контрудар боковым левой в голову.

***Ààðèáíòù çàìèòù îò ïðÿìîãî ñààðà ïðîòèâíèêà òò-  
âèé à òòîõîâèé***

*Защита шагом назад*

В ответ на прямой удар противника левой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

После защиты шагом назад удобно нанести контрудар или начать контратаку как с левой, так и с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;



- в) контрудар прямым левой в туловище;
- г) контрудар прямым правой в туловище;
- д) контрудар боковым правой в голову.

#### *Защита шагом вправо*

В ответ на прямой удар противника левой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем правой ногой шаг вправо.

Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

После защиты шагом вправо удобнее нанести ответный удар (контрудар) или начать ответную атаку (контратаку) с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в голову;
- в) контрудар боковым правой в туловище.

#### *Защита отбивом правой ладонью вниз*

В ответ на прямой удар противника левой в туловище жестким движением правой руки сверху вниз отбиваем левую руку противника правой ладонью.

После защиты отбивом правой ладонью удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым левой в туловище.

#### ***Ààðéàíòù çàùéòù îò ïðÿì íàñ òààðà ïðîòèâîùééà ïðà- âé à òòéíàèùà***

#### *Защита шагом назад*

В ответ на прямой удар противника правой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

После защиты шагом назад удобно нанести контрудар или начать контратаку как с левой, так и с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар боковым правой в голову.

### *Защита шагом влево*

В ответ на прямой удар противника правой в туловище отталкиваемся правой ногой и, разворачиваясь правым плечом и всем туловищем влево, делаем шаг левой ногой влево. Опускаясь на пол после шага влево, левая стопа совершает разворот наружу примерно на  $80-90^\circ$  и принимает на себя  $90-100\%$  веса тела.

После завершения шага левой ногой влево правая нога тут же подтягивается к левой, опираясь на носок (фото 15).

После защиты шагом влево возможно нанесение контрударов или развитие контратаки с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым левой в туловище;
- в) контрудар боковым левой в голову.

### *Защита подставкой левого локтя*

В ответ на прямой удар противника правой в туловище движением туловища и левого локтя вправо закрываем переднюю часть туловища левой рукой, подставляя левую руку, согнутую в локте, под удар противника так, чтобы удар пришелся в левый локоть (фото 16).

После защиты подставкой левого локтя наиболее удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в голову;
- в) контрудар снизу правой в голову.



*Фото 15*



*Фото 16*



### *Защита отбивом левой ладонью вниз*

В ответ на прямой удар противника правой в туловище жестким движением левой руки сверху вниз отбиваем левую руку противника.

Выполняя отбив левой рукой, одновременно следует перенести большую часть веса тела (60–70%) на правую ногу вращением левого носка вовнутрь.

Отбив может выполняться левой ладонью, ребром ладони, предплечьем.

После защиты отбивом левой ладонью сверху вниз удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в голову;
- в) контрудар снизу правой в голову.

***Ààðèàíòù çàìèòù îò áíêíáíñ òáàðà ïðíòèáíèèà èá-áíé áññíáo***

### *Защита уклоном назад*

В ответ на боковой удар противника левой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80–90%) на правую ногу.

Руки при этом своего положения у головы и туловища не меняют (фото 17).

После защиты уклоном назад удобно нанести контрудар и начать ответную атаку с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар прямым левой в туловище.

### *Защита шагом назад*

В ответ на боковой удар противника левой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.



*Фото 17*

Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных контрударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым левой в туловище;
- г) контрудар прямым правой в туловище;
- д) контрудар боковым правой в голову.

*Защита нырком*

В ответ на боковой удар противника левой в голову, убрав голову из под удара движением вниз, резко приседаем на обеих ногах, незначительно сгибая спину и перенося большую часть веса (70–80%) на левую ногу. Глубина приседа должна рассчитываться как раз настолько, чтобы рука противника, наносящая удар, свободно прошла над головой (фото 18, 19).

Как только рука противника проходит над головой, сразу же необходимо выпрямиться, сохраняя боевую стойку. Поднимаясь вверх разгибанием на ногах и разгибая спину до исходного положения, большую часть веса (60–80%) следует перенести на правую ногу.



*Фото 18*



*Фото 19*

Во время защиты нырком от бокового левой в голову удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

После защиты нырком удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар снизу левой в туловище;

- б) контрудар снизу левой в голову;
- в) контрудар боковым правой в голову;
- г) контрудар боковым правой в туловище.

#### *Защита нырком с шагом вправо вперед*

Защита нырком с шагом вправо вперед позволяет занять более удобную позицию для предстоящего контрудара или контратаки с правой руки.

В ответ на боковой удар противника левой в голову, убирая голову из-под удара движением вниз, резко приседаем на обеих ногах, незначительно сгибая спину и перенося большую часть веса (70–80%) на левую ногу. Глубина приседа должна рассчитываться как раз настолько, чтобы рука противника, наносящая удар, свободно прошла над головой.

Как только рука противника проходит над головой, отталкиваемся левой ногой и, выпрямляясь на ногах и в туловище, делаем шаг правой ногой вправо вперед с разворотом туловища и ног чуть вправо (фото 20).



*Фото 20*

Большая часть веса (90–100%) с шагом вправо вперед и разворотом туловища переносится на правую ногу. Левая нога, свободная от веса правой, подтягивается к правой, опираясь на носок.

Во время защиты нырком с шагом, поднимаясь после нырка, удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

После защиты нырком с шагом удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в туловище.

#### *Защита подставкой правого предплечья*

В ответ на боковой удар противника левой в голову отталкиваемся правой ногой и вращением туловища справа налево, за счет вращения на носках, переносим вес тела на левую ногу. Одновременно приподнимаем правую руку и, немного разгибая ее в локте, подставляем правое предплечье под

левую руку противника, лишая его возможности нанести боковой удар в голову (фото 21, 22).



Фото 21



Фото 22

После защиты подставкой правого предплечья удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар боковым левой в голову;
- в) контрудар снизу левой в голову;
- г) контрудар снизу левой в туловище;
- д) контрудар прямым левой в туловище.

*Защита подставкой правого плеча*

В ответ на боковой удар противника левой в голову отталкиваемся правой ногой и вращением туловища справа-налево, за счет вращения на носках, переносим вес тела на левую ногу, одновременно приподнимая согнутую в локте правую руку так, чтобы прикрыть правым плечом голову справа от бокового удара противника.

Контратакующие действия после подставки правого плеча аналогичны контратакующим действиям после защиты подставкой правого предплечья.

***Ààðèàíòù çàìèòù îò àíéîáîñ òáàðà ïðîòèâíèêà ïðîòèâíèêà àíé à ñîòîò***

*Защита нырком на месте*

В ответ на боковой удар противника правой в голову, убирая голову из-под удара движением вниз, приседаем на ногах и немного сгибаем спину. Большую часть веса (80–100%) при этом переносим на правую ногу, выполняя с движением вниз незначительный поворот туловищем и на ногах. Взгляд



все время фиксируем на верхней части груди противника, не теряя ее из виду ни на мгновение (фото 23–25). Глубина приседа (нырка) рассчитывается ровно настолько, чтобы рука противника свободно прошла над головой.

Во время защиты нырком на выныривании удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

После защиты нырком удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.



*Фото 23*



*Фото 24*



*Фото 25*

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар снизу правой в туловище;
- б) контрудар снизу правой в голову;
- в) контрудар боковым левой в голову;
- г) контрудар снизу левой в туловище.

*Защита нырком с шагом влево вперед*

В ответ на боковой удар противника правой в голову, убирая голову из-под удара движением вниз, резко приседаем на обеих ногах, при этом незначительно сгибая спину.

Приседая, большую часть веса тела (80–90%) переносим на правую ногу.

Как только рука противника проходит над головой, отталкиваемся правой ногой и, выпрямляясь на ногах и в туловище, делаем шаг левой ногой влево вперед с разворотом туловища и ног чуть влево (фото 26).



*Фото 26*

Большая часть веса (90–100%) с шагом влево вперед и разворотом туловища переносится на левую ногу. Правая нога, свободная от веса, подтягивается к левой, опираясь на носок.

Во время защиты нырком с шагом, поднимаясь вверх, удобно нанести удар или начать контратаку с правой руки.

После защиты нырком с шагом левой ногой вперед удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

а) контрудар боковым левой в голову;

б) контрудар снизу левой в туловище.

*Защита шагом назад*

В ответ на боковой удар противника правой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Контратакующие действия после защиты шагом назад от бокового удара противника правой в голову аналогичны контратакующим действиям после защиты шагом назад от прямого удара противника правой в голову.

*Защита подставкой левого предплечья*

В ответ на боковой удар противника правой в голову, разгибая в локте левую руку, поднимаем ее, подставляя предплечье под удар противника. Подставку предплечья выполняем одновременно с разворотом туловища и ног, перенося большую часть веса (80–100%) на правую ногу для смягчения удара (фото 27).



*Фото 27*

После защиты подставкой левого предплечья удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

а) контрудар снизу правой в голову;

б) контрудар боковым правой в голову;

в) контрудар снизу правой в туловище;

г) контрудар прямым правой в голову;

д) контрудар прямым правой в туловище.

### *Защита подставкой левого плеча*

В ответ на боковой удар противника правой в голову поднимаем левое плечо, прикрывая им подбородок слева. Поднимая левое плечо и прикрываясь им от удара, одновременно с разворотом туловища и ног переносим большую часть веса (80–100%) на правую ногу для смягчения удара (фото 28).

Контратакующие действия после защиты подставкой левого плеча от бокового удара противника правой в голову аналогичны контратакующим действиям после защиты подставкой левого предплечья от бокового удара противника правой в голову.



*Фото 28*

### *Защита уклоном назад*

В ответ на боковой удар противника правой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80–90%) на правую ногу. Руки при этом своего положения не меняют.

После защиты уклоном назад удобно нанести контрудар и начать ответную атаку с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар боковым правой в голову;
- д) контрудар прямым левой в туловище.

***Ààðéàíòù çàìèòù îò áîéîáîñî òáàðà ïðîòèâíèêà òðàâîé â ãîëîâó***

### *Защита шагом назад*

В ответ на боковой удар противника левой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Контратакующие действия после защиты шагом назад от бокового удара противника левой в туловище аналогичны контратакующим действиям после защиты шагом назад от бокового удара противника левой в голову.



### *Защита подставкой правой руки*

В ответ на боковой удар противника левой в туловище закрываем туловище правой согнутой в локте рукой, прижимая ее к туловищу, с разворотом туловища и разворотом на ногах переносим большую часть веса (80–90%) на левую ногу. После защиты подставкой правой руки удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

а) контрудар боковым левой в голову;

б) контрудар снизу левой в голову;

в) контрудар снизу левой в туловище.

***Ààðèáíòù çàìèòù íò áíéíáíñ óäðà ìðíòèáíèèà ìðà-áíé á òóéíàèùá***

### *Защита шагом назад*

В ответ на боковой удар противника правой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

После защиты шагом назад удобно нанести контрудар или начать контратаку как с левой, так и с правой руки.

Контратакующие действия после защиты шагом назад от бокового удара противника правой в туловище аналогичны контратакующим действиям после защиты шагом назад от бокового удара противника правой в голову.

### *Защита подставкой левой руки*

В ответ на боковой удар противника правой в туловище закрываем туловище левой, согнутой в локте рукой, прижимая ее к туловищу. С разворотом туловища и разворотом на ногах переносим большую часть веса (80–90%) на правую ногу.

После защиты подставкой левой руки удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

а) контрудар боковым правой в голову;

б) контрудар снизу правой в голову.

***Ààðèáíòù çàìèòù íò óäðà ìðíòèáíèèà ìéçó èááíé áñéíáó***

### *Защита шагом назад*

В ответ на удар противника снизу левой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как

только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар снизу левой в туловище;
- г) контрудар боковым правой в голову.

*Защита уклоном назад*

В ответ на удар противника снизу левой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80–90%) на правую ногу. Руки при этом своего положения не меняют. После защиты уклоном назад удобно нанести контрудар и начать ответную атаку с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар боковым правой в голову.

*Защита подставкой правой ладони*

В ответ на удар противника снизу левой в голову, прикрывая подбородок снизу, подставляем правую ладонь жестким движением сверху вниз навстречу удару противника. Большую часть веса тела (80–100%) с движением правой ладони вниз, навстречу удару, переносим на левую ногу (фото 29).

После защиты подставкой правой ладони удобно нанести контрудар (или начать контратаку) с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар боковым левой в голову;
- в) контрудар снизу левой в голову;
- г) контрудар снизу левой в туловище.



*Фото 29*

### *Защита шагом вправо с разворотом туловища*

В ответ на удар противника снизу левой в голову отталкиваемся левой ногой и, разворачиваясь всем туловищем справа-налево, делаем шаг правой ногой вправо, стремясь поставить правую ногу на пол таким образом, чтобы правый носок, касаясь пола, был обращен в сторону противника (фото 30).

Завершая шаг правой ногой, переносим на нее полный вес тела, а левую ногу тут же незамедлительно подтягиваем к правой ноге.



*Фото 30*

Защита шагом вправо дает возможность для нанесения встречных ударов с правой руки.

После защиты шагом вправо удобно проводить контрудар или начинать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в туловище;
- в) контрудар прямым правой в голову.

***Ààðéàíòú çàùèòú îò áààðà íðíòéáíééà ñí èçó íðàáíé á ñéíáo***

### *Защита шагом назад*

В ответ на удар противника снизу правой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар прямым левой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар боковым правой в голову;
- д) контрудар боковым левой в голову.

### *Защита подставкой правой ладони*

В ответ на удар противника снизу правой в голову, прикрывая подбородок снизу, подставляем правую ладонь жестким движением сверху вниз навстречу удару противника. Большую часть веса тела (80–100%) с движением правой ладони вниз, навстречу удару, переносим на левую ногу (фото 31).

После защиты подставкой правой ладони удобно нанести контрудар (или начать контратаку) с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар боковым левой в голову;
- в) контрудар прямым левой в туловище.

### *Защита шагом влево с разворотом туловища*

В ответ на удар противника снизу правой в голову отталкиваемся правой ногой и, разворачиваясь всем туловищем слева–направо, делаем шаг левой ногой влево, стремясь поставить левую ногу на пол таким образом, чтобы носок, касаясь пола, был обращен в сторону противника (фото 32).

Выполняя шаг влево и разворачивая туловище слева–направо, отклоняемся всем туловищем немного назад.

Завершая шаг левой ногой, переносим на нее полный вес тела, а правую ногу тут же подтягиваем к левой ноге.

Защита шагом вперед влево позволяет проводить встречные удары с левой руки.

После защиты шагом вперед влево удобно проводить контрудары или начинать контратаку с правой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар прямым левой в голову;



*Фото 31*



*Фото 32*

- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар боковым правой в голову;
- г) контрудар снизу правой в голову;
- д) контрудар снизу правой в туловище.

#### *Защита уклоном назад*

В ответ на удар противника снизу правой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80–90%) на правую ногу. Руки при этом своего положения не меняют.

После защиты уклоном назад удобно нанести ответный удар и начать ответную атаку с любой руки.

Контратакующие действия после защиты уклоном назад от удара противника снизу правой в голову аналогичны контратакующим действиям после защиты уклоном назад от прямого удара противника правой в голову.

***Αὰδὲαἰὸὐ γαὶὲὸὐ ἰὸ ὀὰὰδὰ ἰδῖὸὲαἰὲὲὰ ἦεçó ἑὰὰἦε ἂ ὀὀῑῖὰὲὐὰ***

#### *Защита шагом назад*

В ответ на удар противника снизу левой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку. Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар прямым правой в голову;
- б) встречный удар прямым левой в голову;
- в) контрудар прямым правой в голову;
- г) контрудар боковым правой в голову.

#### *Защита шагом вправо с разворотом туловища*

В ответ на удар противника снизу левой в туловище отталкиваемся левой ногой и, разворачиваясь всем туловищем справа налево, делаем шаг правой ногой вправо, стремясь поставить правую ногу на пол таким образом, чтобы правый носок, касаясь пола, был обращен в сторону противника (фото 33).

Завершая шаг правой ногой, переносим на нее полный вес тела, а левую ногу тут же, без промедления, подтягиваем к правой ноге.

Защита шагом вправо дает возможность для нанесения встречных ударов с правой руки.

После защиты шагом вправо удобно проводить контрудар или начинать контратаку с левой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар боковым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в туловище;
- в) контрудар снизу левой в голову.

*Защита подставкой правого локтя*

В ответ на удар противника снизу левой в туловище движением туловища влево переносим вес тела на левую ногу и одновременно с этим закрываем переднюю часть туловища правой рукой движением правого локтя влево, подставляя правую руку, согнутую в локте, под удар противника так, чтобы удар пришелся в правый локоть (фото 34).

После защиты подставкой правого локтя наиболее удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым левой в голову;
- б) контрудар снизу левой в голову;
- в) контрудар снизу левой в туловище.

*Защита отбивом правым предплечьем*

В ответ на удар противника снизу левой в туловище срываем правый кулак от подбородка и, отбивая удар противника правым предплечьем (или ребром ладони) сверху-вниз, одновременно переносим вес тела (80–100%) на левую ногу (фото 35).



*Фото 33*



*Фото 34*



Контратакующие действия после защиты отбивом правым предплечьем от удара противника снизу левой в туловище аналогичны контратакующим действиям после защиты подставкой правого локтя от удара противника снизу левой в туловище.

***Ààðèàíòù çàìèòù îò óää-  
ðà íðíòèáíéèà ðëçó íðàáé á  
òóéíæùá***

*Защита шагом назад*

В ответ на удар противника снизу правой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность проведения самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар прямым правой в голову;
- б) встречный удар прямым левой в голову;
- в) контрудар прямым правой в голову;
- г) контрудар боковым правой в голову;
- д) контрудар прямым левой в голову.

*Защита шагом влево с разворотом туловища*

В ответ на удар противника снизу правой в туловище отталкиваемся правой ногой и, разворачиваясь всем туловищем слева–направо, делаем шаг левой ногой влево, стремясь поставить левую ногу на пол таким образом, чтобы левый носок, касаясь пола, был обращен в сторону противника.

Завершая шаг левой ногой, переносим на нее полный вес тела, а правую ногу тут же подтягиваем к левой ноге.

Защита шагом влево позволяет проводить встречные удары с левой руки.

После защиты шагом влево удобно проводить контрудары или начинать контратаку с левой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар боковым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;



*Фото 35*



- в) контрудар боковым правой в голову;
- г) контрудар снизу правой в голову.

*Защита подставкой левого локтя*

В ответ на удар противника снизу правой в туловище движением туловища вправо закрываем переднюю часть туловища левой рукой движением левого локтя вправо, подставляя левую руку, согнутую в локте, под удар противника так, чтобы удар пришелся в левый локоть (фото 36).

После защиты подставкой левого локтя наиболее удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым правой в голову;
- б) контрудар снизу правой в голову;
- в) контрудар снизу правой в туловище.

*Защита накладкой левой руки*

В ответ на удар противника снизу правой в туловище, отталкиваясь левой ногой и разворачиваясь на ногах и туловищем слева направо, жестким движением сверху вниз накладываем свою левую руку на левую руку противника, защищаясь от его удара в туловище. Большая часть веса при такой защите переносится на правую ногу (фото 37).

После защиты накладкой удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Контратакующие действия после защиты накладкой левой руки от удара противника снизу правой в туловище аналогичны контратакующим действиям после защиты подставкой левого локтя от удара противника снизу правой в туловище.



*Фото 36*



*Фото 37*

***Áàðèàíòù çàìèòù îò áäàðà íðíòèáíèéà éóëàéîì (ðáá-  
ðîì ëääîíè, éîèòàì) íàíòì àøüâ ãëîáo***

***Защита шагом назад***

В ответ на удар противника наотмашь в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность проведения самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

***Защита подставкой предплечий***

В ответ на удар противника наотмашь в голову, поднимаем согнутые в локтях руки вверх, пальцами от себя. Закрываем лицо и переднюю часть туловища предплечьями.



Фото 38

***Áàðèàíòù çàìèòù îò áäàðà íðíòèáíèéà ðááðîì ëääîí-  
íè (éîèòàì) ãîíéó***

***Защита шагом назад, защита уклоном назад, защита подставкой предплечья***

Техника данных защит аналогична защитам шагом назад, уклоном назад, подставкой предплечья от бокового удара кулаком в голову.

***Áàðèàíòù çàìèòù îò áäàðà íðíòèáíèéà ðááðîì ëääîí-  
íè (éóëàéîì) ãäððó***

***Защита шагом назад***

Техника защиты шагом назад от удара противника ребром ладони (кулаком) сверху аналогична технике защиты шагом назад от прямого удара противника левой рукой (кулаком) в голову.

### *Защита подставкой предплечья*

В ответ на удар противника ребром ладони (кулаком) сверху, поднимаем согнутую в локте левую руку вверх вперед, разворачиваем предплечье пальцами от себя и напрягаем руку. Правая рука прикрывает голову и туловище от возможных ударов противника справа (фото 39).

После защиты защита подставкой предплечья удобно начать контратаку с правой руки.



*Фото 39*

## **12.2. Защита от ударов ногами**

### ***Άὰδὲαίòù çàùèòù îò ïðÿì îâî òâàðà ïðààîé ïîâî á òòéîâèà***

Техника защит от ударов левой ногой является зеркальным отражением техники защит от ударов правой ногой.

#### *Защита шагом (отскоком) назад*

В ответ на прямой удар противника правой ногой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку. Аналогично, только толчком как одной, так и двумя ногами, можно выполнить защиту отскоком.

#### *Защита отклоном назад*

В ответ на прямой удар противника правой ногой в туловище переносим вес тела на правую (сзади стоящую) ногу и отклоняем туловище (таз) назад. Руки своего первоначального положения не меняют, защищая голову и туловище.



*Фото 40*

### *Защита отбивом левым предплечьем внутрь*

В ответ на прямой удар противника правой ногой в туловище отталкиваемся правой ногой и делаем шаг левой ногой влево. Правая нога, свободная от веса тела, подтягивается к левой. Разворачиваясь на носках вправо, отбиваем опущенным вниз левым предплечьем ногу противника в сторону (фото 41). В момент отбива пальцы левой руки сжимаются в кулак. Правая рука защищает голову и туловище от возможных ударов противника руками. После защиты отбивом левым предплечьем внутрь удобно нанести контрудар или захватить ногу противника правой рукой (фото 42) с последующим переходом к сваливанию противника.



*Фото 41*



*Фото 42*



*Фото 43*

### *Άὰδὲὰίòù çàùèòù îò áíêíâíâí òââðà íðââíêé ííâíêé â áââðí*

*Защита шагом (отскоком) назад* аналогична защите шагом назад от прямого удара правой ногой в туловище.

#### *Подставкой левой голени*

В ответ на боковой удар противника правой ногой в бедро поднимаем левую ногу вверх и выполняем подставку голени.

Руки своего первоначального положения не меняют, защищая голову и туловище (фото 44).



*Фото 44*

## ***Ààðèàíòù çàìèòù ìò áíêíáíã òääà ìðàáíé ííãé á òóêíàèùá***

### ***Защита подставкой левой голени***

В ответ на боковой удар противника правой ногой в туловище поднимаем левую ногу вверх и выполняем подставку голени.

Левой рукой защищаем туловище и голову слева. Локоть максимально приближен к левому бедру. Правой рукой защищаем туловище и голову справа (фото 45).



*Фото 45*

*Защита шагом (отскоком) назад* аналогична защите шагом назад от прямого удара правой ногой в туловище.

### ***Защита отклоном назад***

В ответ на боковой удар противника правой ногой в туловище переносим вес тела на правую (сзади стоящую) ногу и отклоняем туловище (таз) назад. Руки своего первоначального положения не меняют, защищая голову и туловище.

## ***Ààðèàíòù çàìèòù ìò áíêíáíã òääà ìðàáíé ííãé á ãéíáo***

*Защита шагом (отскоком) назад* аналогична защите шагом назад от прямого удара правой ногой в туловище.

### ***Защита отклоном назад***

В ответ на боковой удар противника правой ногой в голову переносим вес тела на правую (сзади стоящую) ногу и отклоняем туловище назад.

Руки своего первоначального положения не меняют, защищая голову и туловище.

### ***Защита подставкой предплечий***

В ответ на боковой удар противника правой ногой в голову разворачиваем туловище влево и подставляем под удар предплечья. Вес тела переносим на правую ногу (фото 46).

После защиты подставкой предплечий можно захватить ногу (фото 47) и выполнить заднюю подножку (фото 48). Аналогичное действие можно предпринять после защиты подставкой голени от удара ногой в туловище.





Фото 46



Фото 47



Фото 48

***Ààðèàíòù çàìèòù îò óääà ìðààíé íîäíé (íîäíòääí-íîé ÷ àñòùð ñòíîù) â ñòíðíó â òòëíàèùà (äññíáo)***

*Защита шагом (отскоком) назад аналогична защите шагом назад от прямого удара правой ногой в туловище.*

*Защита отклоном назад аналогична защите отклоном назад от бокового удара правой ногой в туловище.*

*Защита подставкой предплечий*

В ответ на удар противника правой ногой в сторону в туловище (голову) подставляем под удар предплечья, немного выдвигая их навстречу удару. Для ослабления удара отклоняемся назад и переносим вес тела на правую (сзади стоящую) ногу (фото 49).



Фото 49

***Ààðèàíòù çàìèòù îò óääà ñéçó íîäíàí îí ñòíîù***

*Защита шагом (отскоком) назад аналогична защите шагом назад от прямого удара правой ногой в туловище.*

*Защита подставкой предплечий скрестно*

Выполняется путём выставления наложенных друг на друга и напряжённых предплечий (пальцы с силой сжаты в ку-

лак) вниз с одновременным отставлением ноги или отведением таза назад (фото 50).

После подставки предплечий скрестно можно захватить правой рукой ногу противника за пятку (фото 51), а левой рукой за голень и выполнить сваливание атакующего скручиванием ноги внутрь (фото 52, 53).



*Фото 50*



*Фото 51*



*Фото 52*



*Фото 53*

*Защита подставкой подошвенной части стопы*

Поворачиваясь боком к противнику встречным движением ноги, подставить подошвенную часть стопы под подъём бьющей ноги (фото 54).



*Фото 54*



### 12.3. Защита от ударов головой

Отметим, что парировать атаку головой очень нелегко, так как, с одной стороны, она неожиданна, а с другой стороны, применяется в ближнем бою. Атакующий часто усыпляет внимание противника разговорами. Рассмотрим наиболее рациональные виды защит.

*Çàùèòà îò óðííòàëüíîäñ óäàðà äñëîâé*

## Защита упреждающим ударом локтем

Согнуть максимально руку в локтевом суставе так, чтобы кулак был как можно ближе к уху одноименной руки. Возможны два варианта направления движения: 1) снизу вверх (местом приложения удара является челюсть противника) (фото 55); 2) боковой удар локтем в голову (фото 56).

## Защита подставкой лба

Наклоняясь, подставить свой собственный лоб так, чтобы лицо противника ударилось об него сверху (фото 57).



Фото 55



Фото 56



Фото 57

*Çàùèòà îò óăăđà ãěîâîé íàçăă*

### Варианты защиты:

- а) наклонить голову вперед и подставить свой лоб напротив затылка противника;
- б) прижать свою голову к плечу противника.

*Çàùèòà îò óäàđà ãěîâîé â æèâîò*

Если противник применяет сильный и быстрый удар головой с разбега, не рекомендуется применять удар ногой (коленом) снизу вверх, так как в этом случае защищающийся будет находиться в неустойчивом положении на одной ноге,

Следом после этого движения следует контрудар ребром ладони по шее, правым коленом в корпус противника или правым локтем по спине противника. Далее следует задержание путем загиба руки за спину.

A photograph showing a man in a camouflage military uniform being restrained by a man in a dark, possibly police or security, uniform. The man in camouflage is bent over, and the man in dark uniform is holding his arm.

Фото 59

Если есть возможность увернуться, уйти с линии атаки шагом влево или вправо, то лучше это и сделать. Затем нанести контрудар локтем правой руки назад сбоку в голову (фото 59) с последующим ударом коленом в корпус и переходом на загиб руки за спину.

Служебная деятельность сотрудника милиции не исключает обстоятельств, при которых он может подвергаться нападению со стороны правонарушителя в положении лежа на земле. В данном случае ему следует удерживать противника на дистанции до тех пор, пока не появится возможность встать на ноги. Для этого необходимо быстро развернуться к нападающему ногами и, постоянно двигаясь, уходить с линии ударов в сторону, подставляя под удары стопу, блокировать его удары руками, одновременно нанося ответные удары ногами. Особо ощутимыми для противника будут удары по голени, в колено, в том числе шоркающие удары каблуком. В подходящий мо-

мент можно выполнить сваливание противника подсечками, зацепами и т.п.

Если нападающий, пытаясь зайти со стороны, будет двигаться вокруг, тогда необходимо менять положение, вращаясь за ним на ягодицах либо перекатываясь с боку на бок.

Если же ему удалось все-таки приблизиться вплотную, надо сделать все возможное, чтобы не оказаться под нападающим лицом вниз. В таком положении защищающийся окажется практически беспомощным. Здесь следует сгруппироваться так, чтобы согнутые в коленях ноги защищали грудь и живот, а руки – голову, при этом ни на секунду нельзя терять нападающего из виду. Необходимо встречать его ногами, вращаясь, уходить от него по кругу.

***Ààðèáíòú çàùèòú îò óâàðíâ á îîëîæáíèè ëáæâ***

В тот момент, когда нападающий приближается и готов нанести удар (фото 60), упереться руками (рукой) сзади и нанести противнику контрудар стопой (пяткой) в пах или по ногам (фото 61).



*Фото 60*



*Фото 61*

*При подходе противника сбоку (сзади) упереться руками спереди, встать на одно колено, другую ногу, согнутую в колене, подтянуть к груди (фото 62). Отталкиваясь руками, резко выпрямить ногу и нанести нападающему удар в живот или колено (фото 63).*



*Фото 62*



*Фото 63*

*В ситуации, когда нападающий оказался между ног атакуемого, защититься можно следующим образом: нанести противнику удар ногой в пах или живот, а другой ногой подсесть его ноги сзади (фото 64). После того как противник упал, следует нанести ему удар пяткой в живот (фото 65).*



*Фото 64*



*Фото 65*

*Нападающий стоит сбоку (фото 66).*

*Захватить его ближнюю ногу руками и резко потянуть ее на себя, одновременно нанести удар стопой в колено другой ноги (фото 67). После того как противник упал, встать на ноги.*



*Фото 66*



*Фото 67*

*Нападающий стоит на ближней дистанции со стороны ног (фото 68).*

Зацепить стопой ногу нападающего сзади за нижнюю часть голени, другой ногой выполнить толчок его в колено.



*Фото 68*



*Фото 69*

*В тот момент, когда нападающий пытается нанести удар ногой в голову, блокировать удар, желательно в начале движения ноги. Если этого сделать не удалось, то в конечной фазе удара, для снижения его силы, следует отстраниться назад, выполнить блок предплечьем с отбивом ноги противника в сторону (фото 70).*



*Фото 70*

Если нападающий оказался очень близко, можно захватить его за ногу (ноги) (фото 71), резко потянуть на себя и, нажимая плечом в колено или бедро, свалить его на спину (фото 72).



*Фото 71*



*Фото 72*



## 12.5. Защита от ударов ножом

### 12.5.1. *Атака с ножом*

По характеру поражающего воздействия ножом можно нанести колотую или резаную рану. В соответствии с этим нападение ножом может быть выполнено колющим или режущим ударами, а также такими вариантами проведения данных ударов, как обводящие, замаскированные и комбинированные.

*Колющие удары* – сильные, короткие и размашистые удары по неизменяющейся траектории острием, направленным перпендикулярно к поражающей поверхности тела. Это удары: сверху, сверху сбоку, сбоку, снизу, наотмашь в грудь или живот, тычком в грудь или живот.

Направление и траектория удара в данном случае во многом зависят от расположения ножа в руке.

Если нож зажат в руке лезвием, направленным от мизинца (фото 73), то наиболее реальным может быть удар сверху (фото 74), сверху сбоку (фото 75), наотмашь (фото 76).



Фото 73



Фото 74



Фото 75



Фото 76



Если нож зажат в руке лезвием, направленным от большого пальца (фото 77), то наиболее реальным будет удар снизу (фото 78), сбоку (фото 79).



*Фото 77*



*Фото 78*



*Фото 79*



*Фото 80*

Если нож зажат в руке лезвием, направленным от большого пальца так, что является продолжением линии предплечья (фото 81) то наиболее вероятным будет удар тычком (фото 80), режущий удар.



*Фото 81*

*Режущие удары* – прямолинейные или круговые, короткие и размашистые удары перед собой по направлению: слева направо или справа налево; сверху вниз или снизу вверх; по диагонали; различные комбинации из этих направлений.

Режущая часть оружия при ударе направлена по касательной к поражаемой поверхности тела. Нож в руке располагается, как правило, лезвием от большого пальца (фото 81).

*Обводящий удар* – один из вариантов нанесения колющего удара, который предполагает хорошее владение техникой удара ножом. Суть обводящего удара заключается в том, что нападающий обводит подставку защищающегося и наносит удар в открытую область тела. Делать это можно независимо от того, каким хватом нож располагается в руке.

*Замаскированные удары* – наиболее коварные, наносятся коротким сильным движением после проведения какого-нибудь отвлекающего действия или после сближения с противником. При этом нападающий прячет нож за спиной, маскируя хват ножа и не давая противнику заранее определить направление возможного удара. Хват ножа при атаке замаскированным ударом может быть любой.

Виды ударов ножом и хваты ножа необходимо изучать перед тем как приступать к изучению и совершенствованию способов защиты от угрозы и ударов ножом, поскольку это помогает при выборе тактики защиты и способствует формированию правильной техники приемов защиты от ударов ножом.

### **Основы тактики защиты от угрозы и ударов ножом**

Защитные действия от угрозы и ударов ножом могут быть пассивные, после которых не выполняются ответные действия и активные, которые характеризуются тем, что в качестве упреждающих или ответных действий применяются: угроза применения оружия или его применение на поражение; удары ПР, подручными средствами, руками и ногами; болевые приемы.

При выборе тактики защитных действий от угрозы и ударов ножом необходимо учитывать следующие условия:

- физическое развитие противника (рост, вес и др.), его техническую подготовленность, которую можно оценить по некоторым внешним признакам (изготовки, хваты и перехваты ножа и др.);
- особенности ножа: короткий, длинный, заточка и т.п.;
- намерения противника и степень его агрессивности;
- собственные индивидуальные возможности;
- наличие или отсутствие благоприятной ситуации для захвата вооруженной руки или удара в уязвимое место;
- хват ножа.

*Наиболее безопасными способами защиты являются:*

- защита перемещением (отскоком или бегом назад, в стороны с целью разорвать дистанцию), что обеспечивает недостижимость удара ножом;
- защита под угрозой применения пистолета (в Главе 3. «Задержание и надевание наручников под угрозой применения табельного оружия» рассматриваются действия и команды при задержании и сопровождении под угрозой применения табельного оружия).
- защита с применением резиновой палки (в Главе 1. «Действия с использованием палки резиновой и щита» рассматриваются также приемы защиты от ударов ножом применением встречных ударов ПР, а также приемы, предусматривающие использование ПР для блокирования ударов);
- защита с применением подручных средств (стульев, одежды и т.п.).

Более опасными способами защиты от ударов ножом является защита безоружного от ударов ножом с короткой дистанции. При этом менее опасно, если вооруженная рука отбита или блокирована подставкой таким образом, чтобы клинок был обращен в безопасное направление. После подобной защиты от удара может быть нанесен ответный удар (контр-удар). Технические действия, изложенные в Главе 7. «Удары рукой, ногой, головой», могут быть адаптированы для защиты от ударов ножом.

Более опасными приемами защиты от ударов ножом являются такие подставки, когда клинок обращен к руке и вооруженная рука противника не зафиксирована захватом другой руки. В подобных случаях противник имеет возможность перейти от колющего удара на режущий удар.

В ситуациях, когда противник имеет низкий уровень физического развития и по внешним признакам невысокий уровень технической подготовленности, а сотрудник, напротив, достаточно хорошо владеет приемами борьбы с противником, вооруженным ножом, могут наноситься упреждающие удары и проводиться болевые приемы на вооруженную руку.

Конечной целью защитных действий от угрозы или ударов ножом являются обезоруживание противника и его задержание.

### ***12.5.2 Níîmáú çàùèòù áàçîðæíîñ îò íàìääáíèÿ ñíîæîî***

В зависимости от характера нападения защититься можно упреждающими ударами, перемещениями, отбивами, уклонами, подставками или комбинированной защитой.

***çàùèòà óíðææàðùèè óääðîî*** – сильный акцентированный удар рукой или ногой в жизненно важную точку тела противника с целью поразить его, лишить координации движений, парализовать одну из конечностей или выбить оружие в момент, когда он уже изготовил его или только пытается достать, но еще не начал активных действий. Данная защита так же наиболее целесообразна в том случае, когда нападающий пытается нанести комбинированный или замаскированный удар или когда нападающих несколько.

Упреждающие удары наносятся преимущественно ногой, что позволяет поддерживать дистанцию, обеспечивающую недостижимость удара ножом. Удары производятся преимущественно по вооруженной руке с целью выбивания ножа или выведения вооруженной руки из строя.

Для нанесения подобного удара вооруженная рука должна находиться в неудобном для нанесения удара положении. Так, при хвате от большого пальца и рука в переднем положении нож может быть выбит ударом носком снизу по запястью (фото 82). При хвате от большого и указательного пальцев и рука вытянута нож может быть выбит ударом по дуге внешним или внутренним сводом стопы правой или левой ноги по кисти вооруженной руки (фото 83).



*Фото 82*

*Фото 83*

*Фото 84*

Обезоруживание может осуществляться выбиванием ножа ударом рукой (предплечьем, основанием ладони, кулаком) по тыльной поверхности кисти вооруженной руки, захвачен-

ной за запястье (фото 84), а также ударом кисти о твердую поверхность при захвате вооруженной руки двумя руками (стену, стол, колено и т.п.), который может сопровождаться расслабляющим ударом ногой. После обезоруживания для задержания может быть применен любой способ загиба руки за спину.

После обезоруживания проводятся загиб руки за спину, надевание наручников, наружный осмотр, сопровождение.

Подбор оружия с пола (земли) осуществляется, если нападение отражено и сопротивление пресечено (противник получил травму или в положении загиба руки за спину не пытается сопротивляться). В противном случае оружие необходимо отшвырнуть ногой.

**ᶑᵃᵤᵉᵒᵃ ᶦᵃᵔᵃᵢ ᵃᵤᵃᶦᵉᵤᶦ ᵉ** заключается в своевременном уходе с линии атаки назад или в сторону. Она наиболее приемлема при нанесении обводящих, замаскированных и комбинированных ударов. Такая защита наиболее целесообразна для анализа степени опасности и программирования своих последующих действий в ситуации, когда нападающий фехтует ножом и выбирает момент для нанесения одного точного удара.

**ᶑᵃᵤᵉᵒᵃ ᵒᵉᵉᶦᶦᵃᶦ ᵉ** наиболее целесообразна против режущих ударов, но может быть применена и против колющих. Уклоны выполняются: вперед вниз в сторону, в сторону навстречу удару и назад. Защита уклоном вперед вниз в сторону может быть выполнена в ответ на удары сверху, сверху сбоку, сбоку наотмашь и тычком в голову, когда они проводятся с большой амплитудой. Уклон назад выполняется в том случае, если противник наносит удар с достаточно большой дистанции, не передвигаясь вперед. Корпус защищающегося не должен сильно прогибаться назад, а ноги в коленях должны быть слегка согнуты.

**ᶑᵃᵤᵉᵒᵃ ᶦᵒᵃᵉᵃᵃᶦ ᵉ**, как правило, применяется от колющих ударов тычком в лицо, в грудь, в живот и выполняется предплечьем руки внутрь или наружу, а также ладонью внутрь или тыльной стороной ладони вверх.

**ᶑᵃᵤᵉᵒᵃ ᶦᶦᵃᶦᵒᵃᵃᵉᵃᶦ ᵉ** выполняется для остановки и блокирования бьющей руки, как правило, в область от запястья до середины предплечья. Подставки выполняются: одной рукой предплечьем вверх, вниз, в сторону; двумя предплечьями в

сторону или двумя скрещенными предплечьями вверх, вниз, в сторону.

Защита подставками наиболее целесообразна при проведении нападающим неожиданного, прямолинейного, размашистого, колющего удара. Одновременно с проведением подставки одной или двумя руками необходимо сделать шаг вперед и тем самым максимально уменьшить сектор встречной атаки, блокировать вооруженную руку в начальной фазе развития атаки, когда удар не набрал еще силы.

***Êîî áéíèðîîâîî íâÿ çàùèòà*** – применение одновременно нескольких вариантов вышеуказанных приемов, например передвижение с отбивом, уклон с ударом, уклон с подставкой.

После выполнения защиты необходимо немедленно приступить к решению второй задачи – сковыванию посредством активного болевого воздействия или поражения противника.

Поражение противника достигается сильным, акцентированным ударом рукой, ногой или головой в одну из жизненно важных точек тела; проведением броска с последующим нанесением удара рукой или ногой; ударом коленом, локтем или кулаком в локтевой сустав противника против его естественного сгиба.

Защиту от нападения с последующим поражением целесообразно применять в ситуациях, когда:

- известно, что противник дерзок, силен и не остановится ни перед чем;
- противник визуально превосходит вас в физической силе или явно видно, что он спортсмен высокого класса;
- приходится противостоять не одному противнику, а группе;
- в результате предшествующего столкновения вы получили ранение или травму.

### ***12.5.3. Òáðîééà íðèàí íâ çàùèòòù îò áââðîâ í íæîî***

Арсенал приемов защиты от ударов ножом очень богат. В совершенстве овладеть всеми приемами защиты, обезоруживания и сковывания весьма сложно. Предложенные приемы основаны на использовании следующих приемов: *рычаг руки внутрь и рычаг руки наружу*. Как показывает практика, они универсальны и надежны, могут выполняться практически по-



сле всех видов защит (подставками, отбивками, уклонами, перемещениями), а также в ответ на все разновидности ударов ножом.

Благоприятной ситуацией для применения болевых приемов, в качестве упреждающих, является положение вооруженной руки, неудобное для нанесения удара.

Отрабатывать защиту от ударов ножом необходимо с левой и правой стороны поочередно сериями по 10–15 повторений, причем начинать необходимо в неудобную сторону (правша выполняет защиту от ударов левой рукой, левша – правой).

Во избежание травм и несчастных случаев необходимо:

- на первых этапах заранее обговаривать вариант атаки и способ защиты;
- приемы отрабатывать сначала без сопротивления, а потом с полусопротивлением;
- болевые захваты делать плавно, без рывков и по первому сигналу о сдаче или чрезмерном болевом ощущении немедленно расслабить захват;
- удары обозначать до легкого касания.

#### ***12.5.4. Άάδέαι ου çàùèòú îò óääðîá îîæîî (îðääî áòîî) îîäñòääêài è è îòáèâî è***

***çàùèòà îò óääðà îîæîî ñääðó îîäñòääêîé îðääîëá-üý  
ääáðð ñ îðáðîîâî îá ðú÷ääðóèè áîóòðü è çàæáðóèè çà ñî-  
îó, îáçîðóæèâîéá***

1. ИП: нападающий наносит удар ножом сверху в грудь (фото 85).

2. Сделать шаг левой ногой вперед влево с одновременной подставкой левого предплечья к середине предплечья вооруженной руки (фото 86).

3. Правой рукой захватить предплечье вооруженной руки противника так, чтобы большой палец находился снаружи, а остальные пальцы на внутренней части предплечья (фото 87), с разворотом туловища вправо на 180°, отставить правую ногу назад и рывком рук мимо себя вывести противника из равновесия (фото 88).

4. Выполнить рычаг руки внутрь (фото 89).

5. Дожимом и выкручиванием вооруженной кисти внутрь обезоружить противника (фото 90-91). Перейти на загиб руки за спину.

6. Подобрать нож в удобном для себя положении (фото 92).



*Фото 85*



*Фото 86*



*Фото 87*



*Фото 88*



*Фото 89*



*Фото 90*



*Фото 91*



*Фото 92*

*ζαὐεὸὰ ἰὸ ὁᾶδὰ ἱῖæἱὶ ἡῖέό ἀ ἀάδῶίρρ ÷ἀñòü òóēἱ-  
 âèùà ἱῖᾶñòââéἱé ἱδᾶἱἱéâ-üŷ ἡ ἱάδᾶῶἱᾶἱ ἱὰ δῦ÷ᾶᾶ δόέè  
 ᾶἱὸὸδῖ, ἱᾶᾶῖδῶæèᾶἱἱéâ*

Защита проводится аналогично защите, описанной в предыдущем приеме.

Существенным методическим замечанием является лишь то, что в фазе выполнения непосредственной защиты подставка левого предплечья под удар проводится с одновременным шагом левой ногой вперед влево и разворотом туловища на вооруженную руку (фото 93–96).



Фото 93



Фото 94



Фото 95



Фото 96

*ζαὐεὸὰ ἰὸ ὀάδὰ ἱἱαῖἱ ἡάδῶ εἶε ἡάδῶ ἡἱεὸ ἱἱἱ-  
ἡὸἱἱεἱε ἱἱἱἱεἱ:ἱἱ ἱἱἱἱ ἡ ἱἱἱἱἱἱἱ ἱὰ ἱἱεἱἱ:εἱἱἱεἱ ἱἱ-  
αἱ ἱἱἱἱ*

1. ИП: нападающий наносит удар сверху в грудь (фото 97).
2. Выполнить шаг левой ногой вперед, одновременно подставить левое предплечье вверх под бьющую руку противника (фото 98).
3. Захватить левой рукой предплечье противника (фото 99,100).
4. Провести выкручивание захваченной руки по круговой траектории влево сверху вниз. В момент вращения предплечьем своей руки выбить нож из руки противника (фото 101). После обезоруживания нападающего нанести ему удар рукой или ногой и задержать его.



*Фото 97*



*Фото 98*



*Фото 99*



*Фото 100*



*Фото 101*

***Ḥàùèòà ìò óààḍà ííæíì ñáíéó ïíäñòàâéíé ïḍááíëá:éé  
ñéḍáùáííùõ ḍóé ñ ïáḍáõíáíì íà ḍú:áá ḍóéè áíóòḍú íááçí-  
ḍóæéâáíéá***

1. ИП: нападающий наносит удар ножом сбоку в туловище в горизонтальной плоскости или с отклонением траектории удара вверх до 45° (фото 102).

2. Сделать шаг вперед влево с разворотом туловища влево (на вооруженную руку). Подставить под удар скрещенные предплечья (правое сверху) таким образом, чтобы левое предплечье, направленное вниз, защищало верхнюю часть туловища, а правое не позволяло вооруженной руке противника соскальзывать к шее (фото 103).

3. Свести предплечья и, уменьшив таким образом сектор защиты, сконцентрировать защитное усилие, удерживая вооруженную руку на безопасном расстоянии (фото 104).

4. Моментально, не позволяя противнику отдернуть руку для последующего удара, захватить правой рукой кисть противника так, чтобы большой палец лег на основание его указательного пальца, а левой рукой, приподнимая предплечье захваченной руки, обхватить его снизу (фото 105).

5. Продолжая приподнимать предплечье, нанести противника удар правой ногой в пах или голень, одновременно с этим левой рукой захватить руку противника в области лучезапястного сустава (фото 106).

5. Вращая захваченную руку по кругу вверх, рывком мимо себя вывести противника из равновесия, а вес собственного тела перенести на правую ногу, отставленную назад (фото 107).

6. Провести рычаг руки внутрь (фото 108), обезоруживание дожимом кисти и затем загиб руки за спину.

На основе данной техники можно выполнять защиту и от удара ножом снизу.

Подставка предплечий скрещенных рук хороша тем, что позволяет, не меняя расположения рук при защите, перекрывать весь сектор возможных ударов сбоку и снизу.





Фото 102



Фото 103



Фото 104



Фото 105



Фото 106



Фото 107



Фото 108

***ζαὐεὸὰ ἰὸ ὁᾶδὰ ἱἱæἱὶ πῆεçó ἱἱᾶᾶὸᾶæἱἱé ἱᾶᾶἱἱᾶ÷èé  
ἡἱᾶᾶἱἱἱᾶἱᾶ ᾶᾶé ἡ ἱᾶᾶᾶᾶἱᾶἱᾶ ἱᾶ ᾶᾶ÷ᾶᾶ ᾶᾶéἱ ἱᾶᾶᾶᾶ, ἱᾶᾶᾶᾶ-  
ᾶᾶᾶᾶᾶἱᾶἱᾶ***

1. Нападающий наносит удар снизу. Сделать шаг левой ногой вперед влево, одновременно выставить вперед вниз подставку предплечьями скрещенных рук, левая рука сверху. Туловище необходимо наклонить вперед и одновременно втянуть живот, что способствует уменьшению вероятности поражения ножом (фото 109).

3. Подхватить руку противника снизу своей правой рукой и нанести удар в голень ближней ноги (фото 110).



4. Отшагивая вправо, провести рычаг руки наружу (фото 111).

5. Используя инерцию падения, перевернуть противника на живот забеганием, обходя его со стороны головы (фото 112).

6. Осуществляя болевое воздействие на руку (дожимая кисть к предплечью правой рукой), обезоружить противника (изъять нож левой рукой) (фото 113).



*Фото 109*



*Фото 110*



*Фото 111*



*Фото 112*



*Фото 113*



*Фото 114*

***ζαὐεὸὰ ἰὸ ὁᾶδὰ ἱῖæῖῖ ἱὰῖὸῖ ἁοῦ ἱῖᾶῖῖῖᾶᾶῖῖῖ ᾶᾶῖῖ  
ἱῖᾶῖῖῖῖῖῖ ἱῖᾶῖῖῖῖῖ ἱῖ ῖῖῖῖᾶᾶῖῖῖ ἱῖῖῖῖῖ***

1. ИП: нападающий делает шаг правой ногой вперед и наносит удар ножом наотмашь. Выполнить шаг левой ногой вперед с одновременной подставкой двух предплечий навстречу удару (руки согнуты в локтях, предплечья направлены кулаками вверх) (фото 115).

2. Блокируя правым предплечьем вооруженную руку, левой захватить кисть этой руки (фото 116).

3. Провести рычаг руки наружу (фото 117, 118), после чего выполнить один из вариантов обезоруживания и сковывания возможного сопротивления болевым воздействием.



*Фото 115*



*Фото 116*



*Фото 117*



*Фото 118*

1. ИП: нападающий делает левой ногой шаг вперед и наносит удар наотмашь. Выполнить шаг левой ногой вперед с одновременной подставкой двух предплечий навстречу удару (руки согнуты в локтях, предплечья направлены кулаками вверх) (фото 119).

3. Правой рукой захватить кисть противника снизу и провести рычаг руки внутрь (фото 121).

A photograph of two men in a sparring stance. The man on the left is wearing a dark blue uniform with a yellow patch on the shoulder and a black belt. The man on the right is wearing a green and brown camouflage uniform with a black belt. They are both in a ready position, facing each other.

A person wearing a blue jacket and camouflage pants is performing a backbend, with their hands reaching towards their feet.



322

***ᶑᵃᵁᵉᵒᵃ ᶑᵒ ᵒᵃᵃᵈᵃ ᶑᶑᵃᶑᶑ ᶑᶑᵁᶑ ᶑ (ᵒᵁᶑᶑᶑ) ᵃ ᵃᵈᵒᵃᵁᶑ ᶑᵒᵃᵉᶑᶑ ᵃᶑᶑᶑᶑᶑᶑᶑ (ᶑᵈᵃᶑᶑᶑᶑᶑᶑᶑ) ᶑᵈᵉᶑᶑᶑᶑᶑᶑᶑᶑ ᵈᵒᵉᵉ ᵃᶑᵒᵒᵈᵁ ᶑ ᶑᶑᶑᶑᶑᶑᶑᶑ ᶑᶑ ᵈᵁᶑᶑᶑᶑᶑᶑ ᶑᵃᵈᵒᶑᶑᶑᶑᶑ ᵈᵁᶑᶑᶑᶑᶑᶑ ᵃᶑᵒᵒᵈᵁ***

1. ИП: нападающий наносит прямой удар (тычком) ножом в грудь (фото 123).

2. Выполнить шаг левой ногой вперед влево с одновременным разворотом туловища на 90° вправо и уйти таким образом с линии возможного поражения. Предплечьем или ладонью левой руки выполнить отбив вооруженной руки противника вправо вниз и проконтролировать ее движение до полной остановки. Противник при этом как бы проваливается в пустоту (фото 124).

3.левой рукой захватить запястье противника, а основанием правой ладони, одновременно с шагом вперед, выбить нож ударом по тыльной стороне кисти противника (фото 125).

4. Независимо от того, удалось выбить оружие или нет, перейти на рычаг руки наружу (фото 126) или рычаг руки внутрь (фото 127) с последующим изъятием оружия и задержанием.



*Фото 123*



*Фото 124*



*Фото 125*



*Фото 126*



*Фото 127*



Защита выполняется аналогично описанной в предыдущем приеме. Существенным отличием является лишь то, что непосредственно отбив вооруженной руки осуществляется опущенным вниз предплечьем левой руки.

Конечная цель защиты от нападения противника, вооруженного холодным оружием, – это изъятие оружия (обезоруживание) и задержание нападающего.

*Варианты обезоруживания:*

2. После проведения различных защит с последующим переходом на рычаг руки наружу обезоруживание осуществляется способом, как показано на фото111–114, либо следующими вариантами:

б) рычагом локтя через бедро стоя (фото 130)



3. После защиты подставкой предплечья от удара ножом снизу и последующего проведения загиба руки за спину рыв-

ком (фото 131–133) обезоруживание осуществляется дожимом кисти к предплечью (фото 134). После загиба руки за спину, для наибольшей безопасности, противника можно положить на живот и в этом положении провести обезоруживание.



*Фото 131*



*Фото 132*



*Фото 133*



*Фото 134*

4. После проведения защиты уклоном, отбивом и т.п. осуществляется выбивание оружия ударом основанием ладони по тыльной стороне кисти (фото 135).

6. При попытке нападающего достать оружие из сапога, поднять оружие с земли, при изготровке противника к удару можно выбить оружие ударом по запястью стопой.



*Фото 135*



## Условно- целевые задания

### Защита от ударов руками

В ходе выполнения представленных условно-целевых заданий (при защите от ударов рукой или ногой) необходимо наносить встречный удар или контрудар (ответный удар) рукой или ногой.

*Встречный удар* наносится во время проведения защитных действий в ответ на удар противника, выполнение такого удара начинается до того, как противник завершит свой удар.

*Контрудар* (ответный удар) выполняется сразу же после проведения защитных действий в ответ на удар противника.

*1. Выполнить защиту от прямого удара противника левой рукой (кулаком) в голову:*

- шагом назад, контрудар;
- шагом назад вправо, контрудар;
- уклоном вправо вперед, встречный удар, контрудар;
- уклоном назад, контрудар;
- отбивом правой ладонью влево, контрудар;
- подставкой правой ладони, контрудар.

*2. Выполнить защиту от прямого удара противника правой рукой (кулаком) в голову:*

- шагом назад, контрудар;
- уклоном влево вперед, встречный удар, контрудар;
- уклоном назад, контрудар;
- отбивом левой ладонью вправо или вниз, контрудар;
- отбивом левым предплечьем вверх, контрудар;
- подставкой правой ладони, контрудар;
- подставкой левого плеч, контрудар.

*3. Выполнить защиту от прямого удара противника левой рукой (кулаком) в туловище:*

- шагом назад, контрудар;
- шагом вправо, контрудар;
- отбивом правой (левой) ладонью вниз, контрудар.

*4. Выполнить защиту от прямого удара противника правой рукой (кулаком) в туловище:*

- шагом назад, контрудар;
- шагом влево, контрудар;
- подставкой левого (правого) локтя, контрудар;
- отбивом левой ладонью вниз, контрудар.

5. *Выполнить защиту от бокового удара противника левой рукой (кулаком) в голову:*

- уклоном назад, контрудар;
- шагом назад, контрудар;
- нырком, встречный, контрудар;
- нырком с шагом вправо вперед, встречный удар, контрудар;
- подставкой правого предплечья, контрудар;
- подставкой правого плеча, контрудар.

6. *Выполнить защиту от бокового удара противника правой рукой (кулаком) в голову:*

- нырком на месте, встречный удар, контрудар;
- нырком с шагом влево вперед, встречный удар, контрудар;
- шагом назад, контрудар;
- подставкой левого предплечья, контрудар;
- подставкой левого плеча, контрудар;
- уклоном назад, контрудар.

7. *Выполнить защиту от бокового удара противника левой рукой (кулаком) в туловище:*

- шагом назад, контрудар;
- подставкой правой руки, контрудар.

*Выполнить защиту от бокового удара противника правой рукой (кулаком) в туловище:*

- шагом назад, контрудар;
- подставкой левой руки, контрудар.

8. *Выполнить защиту от удара противника снизу левой рукой (кулаком) в голову:*

- шагом назад, контрудар;
- уклоном назад, контрудар;
- подставкой правой (левой) ладони, контрудар;
- шагом вправо с разворотом туловища встречный удар, контрудар.

9. *Выполнить защиту от удара противника снизу правой рукой (кулаком) в голову:*

- шагом назад, контрудар;
- подставкой правой ладони, контрудар;
- шагом влево с разворотом туловища, встречный удар, контрудар;
- уклоном назад, контрудар.

*10. Выполнить защиту от удара противника снизу левой рукой (кулаком) в туловище:*

- шагом назад, контрудар;
- шагом вправо с разворотом туловища, встречный, контрудар;
- подставкой правого локтя, контрудар;
- отбивом правым предплечьем, контрудар.

*11. Выполнить защиту от удара противника снизу правой рукой (кулаком) в туловище:*

- шагом назад, контрудар;
- шагом влево с разворотом туловища, встречный, контрудар;
- подставкой левого локтя, контрудар;
- накладкой левой руки, встречный, контрудар.

*12. Выполнить защиту от удара противника кулаком (ребром ладони или локтем) наотмашь в голову:*

- шагом назад, контрудар;
- подставкой предплечий, контрудар;
- нырком на месте, контрудар.

*13. Выполнить защиту от удара противника ребром ладони (локтем) сбоку:*

- шагом назад, контрудар;
- уклоном назад, контрудар;
- подставкой предплечья (плеча), контрудар.

*14. Выполнить защиту от удара противника ребром ладони (кулаком) сверху:*

- шагом (отскоком) назад, контрудар;
- подставкой предплечья, контрудар.

### **Защита от ударов ногами**

*1. Выполнить защиту от прямого удара ногой в туловище:*

- шагом (отскоком) назад, контрудар;
- отклоном назад, контрудар;
- отбивом предплечьем внутрь (наружу), контрудар.

*2. Выполнить защиту от бокового удара ногой в бедро:*

- (отскоком) назад, контрудар;
- подставкой голени, контрудар.

*3. Выполнить защиту от бокового удара ногой в туловище:*

- шагом (отскоком) назад, контрудар;
- подставкой голени и предплечья, контрудар;
- шагом (отскоком) назад, контрудар;

– отклонением назад, контрудар.

4. Выполнить защиту от бокового удара ногой в голову:

– шагом (отскоком) назад, контрудар;

– отклонением назад, контрудар;

– подставкой предплечий, контрудар.

5. Выполнить защиту от удара ногой (подошвенной частью стопы) в сторону в туловище (голову):

– шагом (отскоком) назад, контрудар;

– отклонением назад, контрудар;

– подставкой предплечий, контрудар.

6. Выполнить защиту от удара снизу подъемом стопы:

– шагом (отскоком) назад, контрудар;

– подставкой предплечий скрестно, контрудар;

– подставкой подошвенной части стопы, контрудар.

### **Защита от ударов головой**

1. Выполнить защиту от фронтального удара головой:

– упреждающим ударом локтем;

– подставкой лба, контрудар

2. Выполнить защиту от удара головой в живот:

– уходом с линии атаки в сторону, контрудар

Выполнить защиту от удара головой сзади:

– уходом с линии атаки в сторону, контрудар.

### **Защита от ударов в положении лежа**

1. При подходе противника спереди (сбоку или спереди) нанести нападающему контрудар в живот или колено, встать.

2. Защититься от ударов нападающего, стоящего между ног атакуемого, контрударом ногой в пах или живот с одновременной подсечкой его ног сзади, встать.

3. Защититься от ударов нападающего, стоящего сбоку, захватом его ближней ноги руками с одновременным контрударом стопой в колено другой ноги, встать.

4. Защититься от ударов нападающего, стоящего со стороны ног, зацепом его стопы ногой и толчком ногой в колено другой ноги, встать.

5. Блокировать рукой удар нападающего ногой в голову, захватить его ногу (ноги), вставая, свалить нападающего.

### **Удары ножом**

***Īäēīī÷īūāōäädū īīäēīī īdē ðàçēē÷īūōōääòäō***

*Хваты ножа от мизинца:*

1. Атаковать ударом ножом сверху (сверху сбоку) в область ключицы (шеи).

2. Атаковать ударом ножом наотмашь в область шеи (туловища).

3. Атаковать режущим ударом ножом с боку по лицу (шее).

*Хваты ножа от большого и указательного пальцев:*

3. Атаковать тычковым ударом ножом в область горла (груди, живота).

4. Атаковать режущим ударом ножом сверху сбоку (с боку, наотмашь) по лицу (горлу).

*Хваты ножа от большого пальца:*

5. Атаковать ударом ножом снизу (снизу сбоку) в область живота.

6. Атаковать ударом ножом сбоку в область шеи, (туловища).

7. Атаковать одиночными ударами ножом: 1–2 удара при каждом хвате.

***Í ðèì áðí ùá èíì áèí àöèè èç ááóó óäðíá í îæîì***

*Хваты ножа от мизинца:*

1. Атаковать ударами ножом сверху (сверху сбоку) в область ключицы, наотмашь в область шеи (туловища).

*Хваты ножа от большого и указательного пальцев:*

2. Атаковать тычковыми ударами ножом в область горла (груди), живота.

3. Атаковать режущим ударом ножом сверху сбоку по лицу, наотмашь по горлу.

4. Атаковать режущим ударом ножом наотмашь по горлу, тычковым ударом в область груди (живота).

*Хваты ножа от большого пальца:*

5. Атаковать ударом ножом снизу (снизу сбоку) в область живота, сбоку в область шеи, (туловища).

6. Атаковать комбинациями из двух ударов ножом: 1–2 комбинации при каждом хвате.

#### **Защита от ударов ножом**

***Óí ðáæ ääð ùèá í ðèáì ù è óäððú í ðè óäðíçá í îæîì  
è í ðè í îì ù ò èá áçü ò ü (ä î ñ ò à ò ü) í îæ***

1. Атаковать противника, удерживающего нож в различных положениях, ударом ногой снизу в пах или сбоку в колено впереди стоящей ноги.

2. Атаковать противника, удерживающего нож в опущенной руке, ударом ногой сбоку по вооруженной руке.

3. Выбить нож ударом ноги по выставленной вперед руке противника (хват ножа от большого пальца или от большого и указательного пальца).

4. Выбить нож ударом ноги по выставленной вперед руке противника (хват ножа от мизинца).

5. Атаковать противника, удерживающего нож в опущенной руке (при хвате от мизинца или большого и указательного пальца), рычагом руки внутрь, обезоружить, загиб руки за спину.

6. Атаковать противника угрожающего ножом (нож в выставленной вперед руке), рычагом руки наружу, забеганием со стороны головы перейти на загиб руки за спину, обезоружить дожимом кисти.

***ṣàùèòà îò óääðîá îîæîî ñîðèì áíáíèèì óääðîá  
â èà-áñò áá îò ááò î ù õ ääéñò àèé***

1. Защититься от удара ножом сверху (сверху сбоку) в область ключицы (шеи), контрудар.

2. Защититься от удара ножом наотмашь в область шеи (туловища), контрудар.

3. Защититься от удара ножом тычковым ударом ножом в область горла (груди, живота), контрудар.

4. Защититься от режущего удара ножом сверху сбоку (с боку, наотмашь) по лицу (горлу), контрудар,

5. Защититься от удара ножом снизу (снизу сбоку) в область живота, контрудар.

6. Защититься от удара ножом сбоку в область шеи (туловища), контрудар.

7. Защититься от 4–5 одиночных ударов ножом, выполняемых по разным траекториям, контрудары.

***ṣàùèòà îò óääðîá îîæîî îîäñò ááèè è, îò áéääì è è  
îáðáì áùáíèè è ñ îáðáðîáîî îá áíèèääùá îðèè ù***

1. Защититься от удара ножом сверху захватом «вилкой», рычаг руки внутрь, обезоружить, загиб руки за спину.

2. Защититься от удара ножом сверху отклонением (отскоком), рычаг руки внутрь, обезоружить, загиб руки за спину.

3. Защититься от удара ножом сбоку нырком (отклонением), рычаг руки наружу, обезоружить.

4. Защититься от удара ножом наотмашь подставкой предплечий скрещенных рук, рычаг руки наружу, забеганием



со стороны головы перейти на загиб руки за спину, обезоружить дожимом кисти.

5. Защититься от удара ножом наотмашь нырком (отклонном), рычаг руки внутрь, обезоружить, загиб руки за спину.

6. Защититься от прямого удара ножом в лицо (грудь) отбивом поднятым предплечьем внутрь, рычаг руки наружу, обезоружить, заблокировать руку голенью или загиб руки за спину.

7. Защититься от удара ножом сверху подставкой предплечья вверх с переходом на рычаг руки внутрь и загиб руки за спину, обезоружить стоя дожимом кисти к предплечью.

8. Защититься от удара ножом сверху или сверху сбоку подставкой предплечья вверх с переходом на выкручивание ножа наружу.

9. Защититься от удара ножом сбоку (снизу сбоку или снизу) подставкой предплечий скрещенных рук с переходом на рычаг руки внутрь, обезоружить дожимом кисти в положении противника лежа на животе.

10. Защититься от удара ножом снизу подставкой предплечий скрещенных рук с переходом на рычаг руки наружу, обезоружить сгибанием кисти с нажимом голенью на плечевой сустав руки, удерживающей оружие.

11. Защититься от удара ножом наотмашь подставкой двух предплечий с переходом на рычаг руки наружу, обезоружить рычагом локтя через бедро стоя.

12. Защититься от удара ножом наотмашь подставкой двух предплечий с переходом на рычаг руки внутрь, обезоружить дожимом кисти в положении противника лежа на животе.

13. Защититься от удара ножом прямо (тычком) в грудь или лицо отбивом ладонью (поднятым предплечьем) внутрь, выполнить рычаг руки наружу, забеганием со стороны головы перейти на загиб руки за спину, обезоружить дожимом кисти.

14. Защититься от удара ножом прямо (тычком) в живот отбивом опущенным предплечьем наружу, выполнить рычаг руки внутрь, обезоружить дожимом кисти.

15. Защититься от удара ножом снизу подставкой предплечья, выполнить загиб руки за спину рывком, обезоружить дожимом кисти.

***Çàùèòà îò óäðîâ íîæîî ñèïîëüçîâîåàî îääæü:  
îëàù, éóðòéà, îëææé è ò.î.***

1. Защититься от удара ножом накрыванием вооруженной руки одеждой и ее захватом, рычаг руки наружу или внутрь, обезоружить, загиб руки за спину.

2. Защититься от удара ножом накрыванием головы и захватом вооруженной руки, рычаг руки наружу или внутрь, обезоружить, загиб руки за спину.

***Ó÷ääíî-òðîéðîâî÷íâáíîääèéè ñîðîòéâîéè  
âîðææâíîî íîæîî***

1. Противник атакует ножом в течение 1 минуты.

2. Схватка с противником атакующим ножом, защищаясь предметами одежды, в течение 1 минуты.

3. Соревновательные бои безоружного с противником, вооруженным ножом.

## **Глава 13. ЗАЩИТА ОТ УГРОЗЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОРУЖИЯ НА БЛИЗКОМ РАССТОЯНИИ**

Под угрозой огнестрельным и вообще любым оружием подразумевается воздействие оружием на психику человека и подчинение его своей воле без применения оружия по своему прямому назначению.

Чаще всего угроза оружием применяется с целью принуждения выполнить какое-либо конкретное действие. Характерным состоянием при угрозе оружием является психическое напряжение не только у того, кому угрожают, но и у того, кто это делает. В этом случае применение оружия по прямому назначению является крайне нежелательным для использующего его и, как правило, бывает спровоцировано самой жертвой, главным образом, её неумелыми действиями.

Успех же защитных действий от угрозы оружием основывается, в первую очередь, на том, что угрожающий им, находясь в состоянии психического напряжения, подчас недостаточно контролирует свои действия и окружающую обстановку. Однако если противник опытен и ничем в своих действиях не стеснен, обезоружить его чрезвычайно сложно. В подобных ситуациях обезоруживание может быть результативным только в том случае, когда противник допустил ошибку: неправильно выбрал дистанцию, замешкался в действиях, занял неудобную позицию, неправильно расположил руки, ноги, туловище. Все эти моменты сотрудник должен видеть и уметь использовать. Разумеется, это становится возможным при условии хорошей физической подготовки, владения боевыми приемами борьбы и абсолютного хладнокровия.

Поэтому не следует начинать обезоруживание правонарушителя до тех пор, пока не станет очевидным, что он способен применить оружие по его прямому назначению (выстрелить на поражение), а также, если внимание правонарушителя не отвлечено. Например, внимание можно отвлечь легким поворотом головы, взмахом руки, движением глаз и т.п.

Учитывая изложенное выше, следует помнить, что многие, носящие при себе огнестрельное оружие, не умеют им пользоваться. При обычной стрельбе можно выполнить за 12 секунд около 6 выстрелов. За это время обычный человек, спасаясь от опасности, может пробежать дистанцию 80–100

метров, т.е. будет неуязвимым для последних трех и более выстрелов, к тому же наиболее удачный выстрел – первый, а остальные уже будут трудны для попадания.

Любое оружие дает его обладателю чувство превосходства. Особенно это касается огнестрельного оружия. Используя оружие, многие преступники чувствуют себя довольно уверенно, в результате этого у них снижается готовность к отражению внезапной контратаки.

*Перечислим некоторые особенности тактики и последовательность действий при защите от угрозы огнестрельным оружием:*

- убедить противника отказаться от использования огнестрельного оружия и добровольно подчиниться законным требованиям сотрудников милиции, пообещав, что он может рассчитывать на определенное снисхождение со стороны закона;

- усыпить бдительность противника, добиться того, чтобы он опустил оружие или отвел его в сторону, лишь только тогда можно неожиданно выполнить один из приемов обезоруживания;

- обороняясь с целью отражения нападения, необходимо уйти с линии выстрела, одновременно отвести руку с оружием в сторону и, оказавшись вне зоны поражения, быстро и решительно контратаковать;

- нельзя поступать необдуманно, необходимо действовать стремительно, заставить противника изменить направление ствола оружия, сковать его, нанося удары руками, локтями, ногами;

- уклоняясь от выстрелов, следует бежать не слева направо, а справа налево, так как плохо тренированный стрелок всегда берет прицел влево, и это увеличивает шансы на спасение, при этом надо стараться поместить между собой и противником всевозможные препятствия, которые попадутся на пути. Стрельба в движении также затрудняет возможность попадания;

- при контратаках следует маневрировать сообразно обстановке;

- выполняя приемы обезоруживания, оружие на себя не направлять;

- если противник не был обезоружен по ходу выполнения приема, оружие необходимо изъять в конечном положении, используя болевое воздействие на захваченную руку;

– после обезоруживания противника, его необходимо задержать, надеть наручники (связать), подобрать оружие;

– при выполнении приемов обезоруживания, необходимо стремиться к тому, чтобы количество перехватов за руку противника, в которой находится оружие, было минимальным;

В процессе обучения необходимо, чтобы во время отработки приемов занимающиеся пользовались оружием, похожим на настоящее, привыкая к весу и своеобразию его формы. Разучивание следует проводить с постепенным увеличением скорости, направляя оружие в упор в различные части тела и несколько изменяя дистанцию. При обучении следует учитывать, что огнестрельное оружие может быть использовано и для ударов.

В учебной ситуации угрозы оружием в упор нападающий подает команду: «Стой стрелять буду! Руки вверх!» – и сближается до расстояния, при котором до переднего края ствола не более 0,5 м.

Обезоруживание после проведения болевого приема производится за счет усиления болевого воздействия на кисть с одновременной подачей команды: «Брось пистолет (нож)!». Если обезоружить противника не удастся, наносится удар ногой. После обезоруживания проводятся загиб руки за спину, надевание наручников, наружный осмотр, сопровождение.

Кроме защиты от угрозы применения оружия на близком расстоянии, рассмотрим способы пресечения попыток противника достать или взять оружие.

*Пресечь* – значит сразу прекратить, остановить резким вмешательством.

Пресечение попыток достать или взять оружие, по сути, являются упреждающими действиями:

– упреждающие удары руками, ногами, ПР, болевые приемы на руки, броски и другие силовые приемы;

– задержание под угрозой применения пистолета или его применение.

Пресечение попыток достать или взять оружие осуществляется болевыми приемами на руку, не позволяющими противнику извлечь оружие, затем проводятся сопровождение под воздействием болевого приема или надевание наручников, наружный осмотр, сопровождение.

Если противнику удастся извлечь оружие, то вначале проводится обезоруживание, а затем задержание с применением болевых приемов. Если противнику удастся извлечь оружие и освободиться от захвата вооруженной руки, то сотрудник в зависимости от ситуации вынужден выполнять:

– приемы защиты от угрозы оружием в упор, рассматриваемые в данной теме;

– приемы защиты от ударов ножом или аналогичным предметом, рассматриваемые в теме 2.12 «Защита от ударов ножом (предметом), рукой, ногой, головой»;

– приемы защиты от угрозы применения пистолета или от огня противника, рассматриваемые в теме 2.3 «Задержание и надевание наручников (связывание) под угрозой применения табельного оружия»;

***Çàùèòà è íááçîðóæèâíèá íðè ïîîðòéá îðîèáíèéá  
íîáíüðüîðóæèá ñàì èè***

*Первый вариант*

Если сотрудник милиции успевает первым подойти к оружию, следует ногой отбросить оружие в сторону (фото 1, 2) и нанести нападающему удар ногой по руке, в голову или туловище.

*Второй вариант*

Если правонарушитель первым успевает дотянуться до оружия, необходимо нанести сильный удар на поражение, по руке, в которой находится оружие, или точно попасть в любое другое уязвимое место (фото 3). После чего незамедлительно продолжить атаку и задержать правонарушителя, подобрать (изъять) оружие.



Фото 1



Фото 2



Фото 3



***Σαὺεὸὰ ἐ ἱάαϛῖδῶαεἰἰεἰὰ ἰδὲ ἰῖῖῦὸεἰ ἰδῖὸεἰεἰ  
εῖαεἰ-ῖ ἰδῶαεἰ εῖ εἰδὶ αἰὰ ἀδρε***



Фото 4

Фото 5

Фото 6

Фото 7

1. С шагом левой ногой вперед пропустить свою разномынную руку между правым предплечьем и туловищем правонарушителя ниже локтевого сгиба, заблокировав таким образом, его руку в кармане (фото 4).

2. Правую руку перенести выше локтя и соединить пальцы в замок (фото 5), одновременно нанести удар ногой в пах или голень (фото 6).

3. Рывком потянуть противника на себя, нажимая предплечьем своей правой руки на его плечо вниз, а левой – вверх, поворачиваясь направо, положить его на живот и провести загиб руки за спину (фото 7). Изъять (подобрать) оружие, надеть наручники (связать).

***Σαὺεὸὰ ἐ ἱάαϛῖδῶαεἰἰεἰὰ ἰδὲ ἰῖῖῦὸεἰ ἰδῖὸεἰεἰ  
εῖαεἰ-ῖ ἰδῶαεἰ εῖ ἱάαδῶαἰἰἰ εἰδὶ αἰὰ (εἰάοδῦ ἡδῦὸἰἰ  
ἰἰαἰεῖ ἰεἡὸἰεἰαὸ)***

В основном подобная ситуация может возникнуть во время проверки документов, когда подозреваемый, имитируя попытку достать документы, резко выхватывает оружие. Для того чтобы правонарушителю было сложнее направить оружие на сотрудника, а также, чтобы сотрудник мог заметить оружие на более ранней стадии атаки, ему необходимо занять более выгодную позицию перед началом проверки. Для чего необходимо встать справа спереди от задерживаемого.

1. В момент попытки правонарушителя вытащить оружие захватить его руку за запястье сверху (фото 8).

2. Нанести удар правой ногой в пах или по голени и подхватить кисть противника снизу правой рукой так, чтобы

большой палец упирался в основание мизинца правонарушителя, а остальные пальцы удерживали ребро его ладони. Оружие направить вверх (фото 9).

3. С шагом левой ногой назад согнуть кисть к предплечью и, продолжая скручивать руку наружу, разворачиваясь влево, потянуть нападающего на себя (фото 10), свалить противника на землю и провести обезоруживание одним из вариантов, описанных далее.



*Фото 8*



*Фото 9*



*Фото 10*

### *Первый вариант*



*Фото 11*



*Фото 12*



*Фото 13*

1. Следуя инерции движения, не распуская хват, обойти противника со стороны головы, продолжая при этом выполнять болевое воздействие на захваченную руку противника (фото 11). Если оружие осталось в руке у правонарушителя, необходимо следить, чтобы оно постоянно было направлено в сторону от себя.

2. Протаскивая противника вперед за руку, перевернуть его на живот и, нажав коленом ему на спину, зафиксировать его в этом положении (фото 12). Если оружие осталось в руке

правонарушителя, болевым воздействием на руку заставить его бросить либо, удерживая кисть одной рукой, другой рукой изъять оружие.

3. Выполнить загиб руки за спину (фото 13), подобрать оружие.

#### *Второй вариант*

Выполняется аналогично предыдущему, но в момент переворота правонарушителя на живот нажать ему коленом (голенью) на плечевой сустав, тем самым заставить его перевернуться (фото 14–17).



*Фото 14*



*Фото 15*



*Фото 16*



*Фото 17*

#### *Третий вариант*

1. Выполнив рычаг руки наружу (фото 18), не распуская захвата, опустить кисть вниз влево и нажать голенью противнику на плечевой сустав. Болевым воздействием на захваченную руку заставить противника бросить оружие (фото 19). Провести загиб руки за спину скручиванием внутрь и подобрать оружие.



Фото 18



Фото 19

***Σαυεὸὰ ἐ ἱάαϑίδοαεάαιεά ἰδὲ οάδιϑὰ ἱεῖπὸἱεάοἱ ἱὰ  
ἀεεεεῖἱ δαῖπὸἱῡἱεε (ἀ οἱἱθ) ῖἱάδαε ἀ ἄἱἱάο***

Противник угрожает пистолетом спереди (фото 20).

1. Резко отвести вооружённую руку противника движением своей левой руки внутрь с одновременным поворотом туловища направо и шагом левой ногой вперед влево. Захватив запястье противника левой рукой, сильно ударить основанием правой ладони в тыльную сторону кисти противника, стремясь выбить оружие (фото 21).

2. Независимо от того, выбито оружие или нет, захватить руку противника обеими руками (левой за кисть сверху, а правой – снизу); нанести удар ногой в пах и, наложив большие пальцы обеих рук на его кисть снаружи, провести рычаг руки наружу (фото 22). Свалить противника на землю и обезоружить одним из описанных ранее способов.



Фото 20



Фото 21



Фото 22



Противник угрожает пистолетом в упор спереди (фото 23).

1. Шагом правой ногой вперед вправо уйти с линии прицеливания, одновременно захватить левой рукой пистолет и кисть противника за пальцы снизу. Отвести руку в сторону (фото 24).

3. Потянуть пистолет к себе и таким образом обезоружить противника (фото 27). Нанести удар правой ногой снизу в пах, по голени или в живот. Задержать правонарушителя.



*Photo 24*



*Foto 26*



342

***Σαὶ ἐὸ ἀ ἐ ἱάαῖ δόα ἐ αἰ ἐ ἀ ἰ δὲ ἀαῖ σα ἰ ἐ πὸ ἱ ἐ ἀ ὀ ἱ ἰ, ἰ δὲ πὸ ἀ αῖ ἰ ὀ ἰ ἐ α ἐ αἰ ὀ ὀ***

*Первый вариант:* рычагом руки наружу

Противник угрожает пистолетом в упор в живот (фото 28).

1. С поворотом туловища вправо отбить руку с оружием левой рукой (ладонью) внутрь (фото 29).

2. Захватить запястье противника руками так, чтобы большие пальцы оказались на тыльной стороне его кисти, нанести удар ногой в голень и одновременно выполнить рычаг руки наружу (фото 30).



Фото 28



Фото 29



Фото 30

Можно после отведения руки противника выбить оружие или забрать его (выкрутить), как указано в приемах, описанных ранее.

*Второй вариант:* сгибанием кисти к предплечью.

Противник угрожает пистолетом в упор в живот (фото 31).

1. Резко отвести вооружённую руку противника движением своей левой руки внутрь с одновременным поворотом туловища направо и шагом левой ногой вперед влево (фото 32).

2. Удерживая левой рукой руку противника за лучезапястный сустав сверху, правой захватить кисть снизу снаружи и, надавливая, согнуть кисть к предплечью, зажать пистолет вместе с пальцами в своей ладони (фото 33).

4. Забрать оружие, выкрутив его в сторону большого пальца правой руки противника (фото 34). Нанести удар рукой или ногой и в зависимости от ситуации провести задержание под угрозой оружия либо болевыми приемами.





Фото 31



Фото 32



Фото 33



Фото 34

***ζαὐτὸὰ ἐ ἱάαῖδὸαεεάαίεά ἰδὲ ἀαῖσα ἰεῖοῖεάοἰ ἂ οἰῖδ ἡαἶε ἂ αἶεῖαό***

Противник угрожает пистолетом в упор сзади в голову (фото 35).

1. С продвижением спиной на противника, быстро повернуться кругом через правое плечо, уходя с линии прицеливания в сторону (фото 36).

2. Захватив запястье правой рукой, левой нанести удар противнику в голову (фото 37).

3. Обхватить руку с оружием левой рукой сверху, потянуть противника на себя обеими руками и, шагая левой ногой вперед, вывести противника из равновесия, перейти на рычаг руки внутрь (фото 38).

4. Сгибая правой рукой захваченную руку противника в лучезапястном суставе, заставить его бросить оружие (фото 39). Провести загиб руки за спину, надеть наручники (для этого можно положить противника на живот), подобрать оружие.



Фото 35



Фото 36



Фото 37



Фото 38



Фото 39



Фото 40

После поворота кругом и захвата руки противника, в которой находится оружие, можно также перейти на рычаг руки наружу (фото 40), выбить оружие либо изъять его, используя приемы, описанные ранее.

***ζαὐτὸὰ ἐ γάατῖδὸαεεάιεά ἰδὲ ὠδῖςα ἰεῖνὸῖεάοῖι ἂ οἰῖδ ἡαἶε ἂ ἡεῖό***

Противник угрожает пистолетом в упор сзади в спину (фото 41).

1. С продвижением спиной на противника быстро повернуться кругом через правое плечо, уходя с линии прицеливания в сторону, одновременно отвести правым плечом или предплечьем вооруженную руку и захватить ее за запястье сверху левой рукой так, чтобы большой палец упирался в основание безымянного пальца (фото 42).

2. Правой рукой захватить вооруженную руку противника за кисть снизу так, чтобы большой палец упирался в тыльную сторону его ладони, выполнить рычаг руки наружу (фото 43).



Фото 41



Фото 42



Фото 43

***ζαὐεὸὰ ἐ ἱάαῖδῶαεἰάιεἰ ἰδὲ ὁῶῖζα δῶαῖαἰ (ἀὰὸἱ-ἰ ἀὸἱἰ) ἰὰ ἀεῖεῖεἰ δαῖῖοἱῖἰεἰ (ἀ οἱἰδ) ῖἰἰἰἰ***

Противник угрожает ружьем спереди (фото 44).

1. С поворотом туловища направо отвести левым предплечьем или ладонью оружие внутрь (фото 45).

2. Приблизившись к противнику, захватить оружие обратным хватом правой рукой и, разворачиваясь к противнику боком, с ударом стопой в бедро или живот вырвать оружие (фото 46).



Фото 44



Фото 45



Фото 46

При попытках противника продолжить агрессивные действия следует нанести ему прямой тычковый удар отобранным оружием в туловище.

***ζαὐεὸὰ ἐ ἱάαῖδῶαεἰάιεἰ ἰδὲ ὁῶῖζα δῶαῖαἰ (ἀὰὸἱ-ἰ ἀὸἱἰ) ἰὰ ἀεῖεῖεἰ δαῖῖοἱῖἰεἰ (ἀ οἱἰδ) ῖἰἰἰἰ***

Противник угрожает длинноствольным ружьем или автоматом сзади (фото 47).



1. С движением спиной на противника повернуться кругом и, уходя с линии прицеливания, отвести левым предплечьем или плечом оружие внутрь (фото 48).

2. Захватить оружие двумя руками и, разворачиваясь к противнику боком, с ударом стопой (каблуком) в колено или пах вырвать оружие (Фото 49).



Фото 47



Фото 48



Фото 49



### Условно-целевые задания

#### ***Ї даїа:аї еа і і і у о і е аї н о а о и е е е а с у о и і д о а е а***

1. Пресечь попытку противника извлечь оружие из нагрудного кармана (кобуры скрытого ношения пистолета) рычагом руки наружу, перейти на загиб руки за спину забеганием или скручиванием руки внутрь, забрать (подобрать) оружие.

2. Пресечь попытку противника достать оружие из бокового кармана брюк загибом руки за спину замком (рывком), обезоружить противника в положении лежа на животе.

3. Пресечь попытку противника достать оружие из-под брючины (из носка) ударом ногой, выполнить загиб руки за спину, обезоружить противника в положении лежа на животе.

4. Пресечь попытку противника поднять оружие с земли ударом ногой по руке (в голову), выполнить загиб руки за спину, (подобрать).

5. Пресечь попытку противника взять оружие со стола ударом кулака по руке, другой рукой – в голову.

#### ***с а и е о а і о о а д і с і і д о а е а і***

1. Защититься от угрозы пистолетом в упор спереди в голову, выбить пистолет ударом ладонью, выполнить рычаг

руки наружу, перейти на загиб руки за спину забеганием или скручиванием руки внутрь, подобрать пистолет.

2. Защититься от угрозы пистолетом в упор спереди в голову, выполнить рычаг руки наружу, осуществить обезоруживание нажимом голенью на плечевой сустав захваченной руки противника, перейти на загиб руки за спину скручиванием руки внутрь, подобрать пистолет.

3. Защититься от угрозы пистолетом в упор в живот, обезоружить сгибанием кисти к предплечью, задержать под угрозой применения оружия или загибом руки за спину.

4. Защититься от угрозы пистолетом сзади в упор в голову, выбить пистолет ударом ладонью, выполнить рычаг руки наружу, перейти на загиб руки за спину забеганием или скручиванием руки внутрь, подобрать пистолет.

5. Защититься от угрозы пистолетом в упор в спину, выполнив поворот кругом через правое плечо с продвижением спиной на противника, затем выполнить рычаг руки наружу или рычаг руки внутрь, обезоружить, перейти на загиб руки за спину.

6. Защититься от угрозы ружьем (автоматом) спереди в упор в голову (грудь), обезоружить с ударом стопой в бедро или живот, задержать под угрозой применения оружия.

7. Защититься от угрозы ружьем (автоматом) сзади в упор в голову (грудь), выполнив поворот кругом через правое плечо с продвижением спиной на противника, затем обезоружить с ударом стопой в бедро или живот, задержать под угрозой применения оружия.

## Глава 14. СИЛОВОЕ ЗАДЕРЖАНИЕ И НАДЕВАНИЕ НАРУЧНИКОВ, СВЯЗЫВАНИЕ

### 14.1. Силовое задержание и надевание наручников

Силовое задержание правонарушителя применяется в ситуациях, когда правонарушитель не выполняет законные требования сотрудника милиции, оказывает сопротивление либо существует высокая вероятность того, что он может оказать таковое при задержании. С целью предотвращения или пресечения сопротивления правонарушителя его задержание необходимо выполнять быстро, решительно и, желательно, внезапно. Чтобы он не мог разгадать намерения, лучше подойти сзади. Рассмотрим некоторые варианты силового задержания и сопровождения правонарушителя.

*Цааадааі еа і дааі і адоо ео аеу һ етї і еуцї ааі еаі оаада*

Все удары следует наносить в уязвимые места на теле противника. Целесообразно применять только те удары, которыми в совершенстве владеете, при этом следует соблюдать меры предосторожности, чтобы не травмировать бьющую конечность. Удары ногами желательно наносить не выше пояса противника, так как в противном случае есть риск потерять равновесие, особенно на скользкой поверхности. Для высоких ударов требуется соответствующая подготовка, предварительная разминка и удобная одежда, а при неумелом выполнении высоких ударов ногами противник может легко захватить высоко поднятую ногу.

При необходимости в процессе задержания можно применить не один, а серию (комбинацию) ударов руками, ногами, головой, в этом случае удары следует наносить по различным уровням (в голову, туловище, ноги противника) в любой удобной последовательности.

После нанесения удара противник определенное время не способен оказывать активное сопротивление, этим необходимо незамедлительно воспользоваться и провести задержание правонарушителя сваливанием, броском или болевыми приемами стоя (их применение описано в соответствующих разделах пособия) в зависимости от ситуации. Далее болевым воздействием заставить противника лечь на живот и завести руки за спину. Затем надеть наручники или связать задержанного.



## ***Çàäâðæàí èä í ðàâíí àðóø è ò äëü ñ è ìí î ëüçí àâí èäí çàâí äé í îâí î æ è è***

Данный прием проводится в тех случаях, когда для этого сложились благоприятные условия (техника задней подножки подробно описана в теме 2.8). Благоприятные условия можно создать за счет своих перемещений, выведения из равновесия противника, ударов и т.п.



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

После проведения задней подножки (фото 1–4) целесообразно нанести удар и выполнить загиб руки за спину одним из следующих способов.

### ***1. Забеганием.***

1) захватить руку противника за кисть так же, как и при рычаге руки наружу (фото 5), сгибая кисть к предплечью и разворачивая захваченную руку противника вправо, обойти противника со стороны головы (фото 6);

2) протаскивая противника вперед за руку, перевернуть его на живот и нажать коленом ему на спину, зафиксировать его в этом положении (фото 7);

3) Удерживая своей правой рукой правую руку противника за кисть, упереться левой рукой в локоть захваченной руки и, убирая колено со спины, произвести загиб руки за спину (фото 8).



*Фото 5*



*Фото 6*



*Фото 7*



*Фото 8*

## *2. Скручиванием руки внутрь.*

1) захватить правую руку противника за тыльную сторону кисти своей правой рукой так, чтобы большим пальцем фиксировать основание его большого пальца, а остальными четырьмя – ребро ладони. Дожимая кисть захваченной руки и скручивая ее внутрь, надавить левой ладонью на локоть вперед вниз (фото 9).

3) Перешагнув, правой, а затем левой ногой через противника, положить его на живот, провести загиб руки за спину (фото 10).



*Фото 9*



*Фото 10*

### *3. Нажимом коленом на плечевой сустав противника.*

1) захватить руку противника за кисть так же, как и при рычаге руки наружу, сгибая кисть к предплечью и разворачивая захваченную руку противника вправо, выполнить шаг левой ногой вперед за голову противника (фото 11);

2) надавливая голенью правой ноги на плечевой сустав захваченной руки, положить противника на живот (фото 12);

3) сгибая кисть правой руки противника (его рука в локтевом суставе должна быть выпрямлена), повернуться направо и нажать левым коленом ему на спину (фото 13);



*Фото 11*



*Фото 12*



*Фото 13*



*Фото 14*

5) удерживая своей правой рукой правую руку противника за кисть, упереться левой рукой в локоть захваченной руки и, убирая колено со спины, произвести загиб руки за спину (фото 14).

После проведения загиба руки за спину болевым воздействием заставить противника завести свободную руку за спину, затем надеть наручники или связать задержанного.

*Перечисленные выше способы загиба руки за спину можно применять не только после броска задней подножкой, но и после таких бросков, как передняя подножка, передняя под-*

сечка, бросок через спину, бросок через бедро и т.п. Данные броски, как и любые сваливания противника, необходимо выполнять только при благоприятных условиях, в комбинации с различными ударами, защитами и перемещениями, причем желательно применять те броски, которыми вы владеете на высоком уровне.

***Çàäâðæàíèà è íðàâííàððóøèðàëü ñ èññíëüçíàâíèàí àðí-ñèà çàðâàòîî ííâñàëè***

Данный прием проводится в тех случаях, если противник находится спиной к вам и его внимание отвлечено.

1. Выполнить бросок захватом ног сзади (фото 15–17)



Фото 15



Фото 16



Фото 17



Фото 18



Фото 19

2. Удерживая ногу противника за голень, перенести через нее свою ногу (фото 18).

3. Расположить свою голень как можно глубже в подколенный сгиб захваченной ноги противника, надавливая своим левым бедром ему на голень, согнуть ногу и выполнить ущемление икроножной мышцы (фото 19).

Под воздействием данного болевого приема заставить противника завести руки за спину и сплести пальцы. Затем за-

хватить его пальцы и, удерживая руки противника за спиной, отпустить ногу и сесть ему на спину.

Заблокировать правую руку голенью (фото 20) либо обе руки бедрами (фото 21) и в одном из этих положений надеть наручники или связать. После этого повернуть задержанного на бок, заставить подтянуть колени к животу и помочь ему встать на ноги.



Фото 20



Фото 21

***Çàääðæàíèá íðàáííàðóøèòæÿ ñ èññíëüçíâàíèáí àíèá-  
âíâí íðèáí à ñòíÿ ñ íàðáõíâíí íà çàæá ðóèè çà ñíèíó ñèâÿ íà  
ñíèíá íðíòèáíèèá, íàââââíèá íàðó:íèèíâ (ñâÿçíââíèá)***

Если задержание проведено с применением загиба руки за спину (фото 22) и наручники в сложившейся ситуации целесообразно надеть в положении лежа, следует под воздействием болевого приема вынудить задержанного встать на колени (фото 23), а затем лечь на живот (фото 24). Сесть верхом на противника и перейти от загиба руки за спину к *блокированию руки голенью*, который выполняется следующим образом:

- правой рукой захватить за запястье блокированную руку (фото 25) и, оказывая на нее болевое воздействие, освободить левую руку;

- левой рукой захватить кисть правой руки задержанного сверху прямым хватом (взять на дожим кисти), оказывая на нее болевое воздействие, осуществить блокирование руки голенью (фото 26);

- достать наручники, надеть их на правую руку, под воздействием болевого приема заставить задержанного завести вторую руку за спину, надеть на нее наручники, дожать и зафиксировать сектора (фото 27).





Фото 22



Фото 23



Фото 24



Фото 25



Фото 26



Фото 27

Надевание наручников можно выполнить, *блокировав руки бедрами*, для этого необходимо сесть верхом на противника, подвести бедра под заведенные за спину руки, согнутые в локтях, удерживая их за локти (фото 21). За счет сведения рук внутрь и нажима бедрами на руки достигается болевое воздействие на них. Блокирование рук бедрами позволяет надежно сковать задержанного и в этом положении на основе описанной ранее техники надеть наручники. При этом следует помнить, что данный прием имеет ряд недостатков:

- в положении блокирования рук бедрами руки задерживаемого оказываются плотно прижатыми к низу живота сотрудника, что существенно ограничивает возможность надевания замковых устройств на запястья;

- в положении блокирования рук бедрами сотрудник не имеет существенного преимущества при необходимости пресечения активного противодействия задержанного в момент надевания наручников.



***Í îäíèì àíèà çàäðæàí í îäí íà í îæ ñ í ääàòùì è íà í ääí  
í àðò÷í èèàì è (ñäýçàí í îäí)***

1. Встать у правого бока задержанного, левую руку пропустить под левое плечо и захватить за плечо снизу, а правой – за плечо сверху (фото 28);

2. Потребовать: «Набок! Ноги к животу! Сесть! помочь задержанному повернуться набок и сесть (фото 29).

3. Потребовать: «Встань на колени!» – и помочь ему встать на колени. Стоя сбоку, захватить задержанного левой рукой за правое плечо, а правой взять его левую руку на загиб руки за спину (фото 30).

4. Поднять задержанного в стойку, сопроводить (фото 31).



Фото 28

Фото 29

Фото 30

Фото 31

***Í ääââíèà í àðò÷í èèíà â îîëíæàíèè ñòíý îðèæàòùì è  
ñòàíá è èäæà íà èàííòà ääòíì àøèíû (íà ñòíèä) í îäíä çà-  
äðæàííèý ñ îðèè àíáíèàì çàæàà ðóèè çà ñíèíó***

1. Произвести задержание одним из способов загиба руки за спину. Подвести задержанного к стене, немного не доходя до нее, потребовать: «Расставь ноги! Шире! Подними руку и упрись ею в стену!» Левую ногу поставить между ног противника и плотно прижать его к стене бедром и предплечьем (фото 32).

2. Затем произвести переход от загиба руки за спину к блокированию руки сзади следующим образом:

– правой рукой захватить заблокированную руку за запястье и, оказывая на нее болевое воздействие, освободить левую руку (фото 33);



Фото 32



Фото 33



фото 34



фото 35

– левой рукой захватить кисть правой руки противника сверху прямым хватом (взять на дожим кисти), оказывая на нее болевое воздействие (взять на болевой прием блокирование руки сзади) (фото 34), правой рукой сдвинуть рукав, освобождая запястье.

3. Надеть первое замковое устройство (фото 35).

4. Оказывая болевое воздействие на правую руку противника, правой рукой захватить второе замковое устройство, сменить стойку прижать противника правым бедром и надеть наручники на левую руку следующим образом:

- левой рукой захватить кисть левой руки противника и завести ее за спину или потребовать завести руку за спину;
- надеть второе замковое устройство;
- произвести дожим и фиксацию секторов.



Фото 36

Этот прием надевания наручников имеет недостаток, заключающийся в том, что тело сотрудника близко расположено к блокированной руке, что существенно ограничивает возможность надевания замкового устройств на запястье.

Надевание наручников в положении стоя удобнее проводить после задержания с применением загиба руки за спину лежа на капоте автомашины или на столе (фото 36), а также двумя сотрудниками во взаимодействии в положении стоя.

## 14.2. Связывание

Общие положения для надевания наручников (после силового задержания правонарушителя) распространяются и для связывания веревкой и брючным ремнем. Положения также могут быть лежа, стоя и стоя на коленях прижатым к стене.

Положения лежа и стоя на коленях прижатым к стене для связывания наиболее удобные.

Для связывания веревкой лучше всего иметь веревку толщиной 10–12 мм и длиной 2,0–2,4 м, на одном конце которой должна быть сделана петля.

*Ñîîîáû ñâÿçóââíëü á õäëüõ êîîíâîðîââíëü*

Если обстановка диктует необходимость перемещения связанного задержанного с одного места на другое, применяются способы связывания, не мешающие его передвижению, но ограничивающие возможности его сопротивления: веревкой кисти вместе (фото 37), веревкой предплечья накрест (фото 38), веревкой через шею и плечо (фото 39), брючным ремнем предплечья накрест либо вместе (фото 40).



Фото 37



Фото 38



Фото 39



Фото 40

*Ñâÿçóââíëá ââðââêîé â îîëîæâíëè îðîðåâíëèà ñòîÿ íà êîëåíüõ  
îðåæàòóòî è ñòîââ*

Последовательность действий:

– под угрозой применения оружия заставить задержанного подойти к стене, встать на колени, завести левую руку за голову, а правую за спину. Взять противника на болевой прием «Блокирование руки голенью», убрать оружие, правой рукой взять веревку с подготовленной петлей и надеть петлю на запястье, затянув ее (фото 41);

– перекинуть веревку через левое плечо и пропустить под правой рукой задержанного (фото 42);



Фото 41      Фото 42      Фото 43      Фото 44      Фото 45  
– завести за спину левую руку противника, удерживая ее за предплечье (фото 43);

– несколько раз обмотать веревку восьмеркой вокруг правого и левого запястья правонарушителя (фото 44) и завязать;

– обвести ее вокруг веревки между запястьями задержанного (фото 45) и завязать.

*Nāyćúâîêá âîâîéê âîîēîæâîèè îðââîîâðóøèòäëÿ êääà*

Под воздействием огнестрельного оружия (болевого приема) заставить правонарушителя лечь лицом вниз и завести руки за спину. Сесть на него верхом, блокируя руки бедрами, передвинуться ближе к голове, слегка привстать на коленях (фото 46). Конец веревки с петлей надеть на правое запястье задержанного. Перекинуть свободный конец веревки через левое плечо и, пропустив под грудь, вынуть из-под правой подмышки (фото 47).



*Фото 46* *Фото 47*

Обвести веревку вокруг правого запястья и сделать узел. Привязать левую руку к правой «восьмеркой» и завязать узлом. Повернуть связанного на бок, заставить подтянуть колени к животу и помочь ему встать на ноги.

Способы связывания разделяют на две группы: связывание в целях ограничения подвижности; связывание в целях конвоирования.



### ***Ñäŷcûââí è á áðð÷í û ðà ï á ï***

При связывании брючным ремнем используется не растягивающаяся петля. Для ее изготовления необходимо сложить ремень и просунуть перегнутый конец в пряжку (фото 48) и вытащить обратно так, чтобы образовалась петля (фото 49). Надеть ее на запястья рук правонарушителя (фото 50) и затянуть (фото 51,52). Для ослабления затянутой петли необходимо плотно сжать связанные руки и сделать несколько движений в обратную сторону.



Фото 48



Фото 49



Фото 50



Фото 51



Фото 52

Необходимо помнить, что держать конечности связанными более двух часов не рекомендуется во избежание омертвления тканей. Если задача не решена в течение этого времени, необходимо ослабить нажим связывающего предмета. Повторное связывание возможно только после восстановления двигательных функций, рекомендуется его проводить выше или ниже предыдущего места.

### **Условно-целевые задания**

#### ***Ñèëîâîá çââáðæâí è á ï äââââí è á ï äðð÷í è è î á***

1. Атаковать правонарушителя прямым, боковым ударами или ударом снизу рукой в туловище (голову), выполнить загиб руки за спину болевым приемом, перевести правонарушителя в положение лежа на животе, блокировать руку голенью или

бедрами, надеть наручники, провести наружный осмотр, под-  
нять задержанного на ноги, сопроводить.

2. Атаковать правонарушителя ударом ногой в туловище  
или ногу, (голову), выполнить загиб руки за спину болевым  
приемом, перевести правонарушителя в положение лежа на  
животе, блокировать руку голенью, надеть наручники, провес-  
ти наружный осмотр, сопроводить.

3. При подходе к правонарушителю спереди провести  
любой бросок или рычаг руки наружу, перевести в положение  
лежа на животе и блокировать руку голенью, надеть наручни-  
ки, провести наружный осмотр.

4. Провести бросок захватом ног сзади, выполнить ущем-  
ление икроножной мышцы, перейти на блокирование рук бед-  
рами, надеть наручники, провести наружный осмотр, сопрово-  
дить.

5. Задержать с применением загиба руки за спину толч-  
ком, перевести в положение лежа на животе, блокировать руку  
голенью, надеть наручники, провести наружный осмотр.

6. Задержать с применением загиба руки за спину при  
подходе спереди, надеть наручники в положении стоя прижа-  
тым к стене, провести наружный осмотр, сопроводить.

7. Задержать с применением загиба руки за спину, надеть  
наручники в положении лежа на столе (капоте автомобиля),  
провести наружный осмотр, сопроводить.

### ***Ñäÿçüââí è á î ï ñ ä ñ è é î â î ã ç à ä å æ à í è ÿ***

1. Выполнить бросок, перевести в положение лежа на жи-  
воте, блокировать руку голенью, связать веревкой (кисти вместе)  
или брючным ремнем, провести наружный осмотр, сопроводить.

2. Выполнить рычаг руки наружу, перевести в положение  
лежа на животе и блокировать руку голенью, связать веревкой  
(через шею и плечо), провести наружный осмотр, сопроводить.

3. Задержать с применением загиба руки за спину, пере-  
вести в положение лежа на животе, блокировать руки бедрами,  
связать веревкой (предплечья накрест), провести наружный  
осмотр, сопроводить.

4. Задержать с применением загиба руки за спину, потре-  
бовать принять положение стоя на коленях лицом к стене, свя-  
зать веревкой или брючным ремнем в положении стоя на ко-  
ленях прижатым к стене, провести наружный осмотр.



## Глава 15. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С НАПАРНИКОМ ПРИ СИЛОВОМ ЗАДЕРЖАНИИ И НАДЕВАНИИ НАРУЧНИКОВ, СВЯЗЫВАНИИ

В большинстве случаев задержание правонарушителя осуществляется несколькими сотрудниками милиции. Такой способ задержания, в отличие от задержания правонарушителя в одиночку, является более надежным, безопасным и результативным. Основным принципом группового задержания правонарушителя является согласованность действий всех участников задержания. Как правило, при задержании один сотрудник милиции осуществляет помощь другому (ассистирует ему).

Наиболее типичными ситуациями, требующими применение силовых приемов во взаимодействии, является задержание при оказании противодействия законным требованиям сотрудника милиции, при проведении специальных операций, задержание совершивших или подозреваемых в совершении преступления, а также разъединение захватов у лиц, образующих цепь, переноска лиц, оказывающих неповиновение и т.п.

Прежде чем осуществлять силовое задержание во взаимодействии, необходимо определить тактику и ролевые функции участников задержания.

При задержании во взаимодействии вдвоем с применением болевых приемов на руки один сотрудник выполняет прием на правую руку, а другой – на левую. Учитывая это, необходимо, чтобы сотрудники овладевали выполнением болевых приемов как на правую, так и на левую руку.

Приемы задержания применяются в зависимости от ситуации и тактического замысла из различных положений: сзади, спереди, сбоку, а также при подходе одного спереди, а другого сзади (предпочтительно задерживать правонарушителя, подходя к нему сзади), в том числе с переводом его в положение лежа. Варианты помощи при задержании также различны.

### Варианты силового задержания во взаимодействии с напарником

*Асàèì íäáéñòâèá ñ íàìàðíééíì ìðè ñèéíâìì çàäâæàíèè  
ñ èñííëüçîâàíèè àðíñèà çàðâàòîì ííâñàäè*

ИП: один сотрудник милиции находится за спиной у правонарушителя, второй – перед ним.

Сотрудник, стоящий за спиной, выполняет бросок захватом ног сзади (фото 1). Второй сотрудник в это время сокращает, выбирает оптимальную дистанцию и после падения правонарушителя выполняет загиб руки за спину скручиванием внутрь (фото 2). После того, как он завел руку противника за спину и крепко ее удерживает, другой сотрудник милиции (выполнивший бросок) загибает за спину свободную руку правонарушителя (фото 3). Далее следует надеть задержанному наручники, положить его на бок, заставить согнуть ноги и помочь встать на ноги.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

***Âçàèì íäáéñòâèá ñ íàìàðíèèîî ïðè ñèèíâîî çàäâæàíèè ñèííèéñíâîíè çàæàà ðóèè çà ñèííó òíè÷èî***

*Первый вариант*

ИП: оба сотрудника милиции находятся за спиной у правонарушителя.

Сблизившись с правонарушителем, они одновременно захватывают его за запястье, каждый со своей стороны одной рукой (фото 4), выполняют загиб рук за спину толчком (фото 5).



Фото 4



Фото 5

### *Второй вариант*

ИП: оба сотрудника милиции находится за спиной у правонарушителя.

Сблизившись с правонарушителем, они одновременно захватывают его за запястье, каждый со своей стороны одноименной рукой (фото 6). Один сотрудник выполняет загиб правой руки за спину толчком, второй сотрудник ассистирует ему, блокируя другую (левую) руку правонарушителя (плотнее захватывает и при этом тянет вниз) (фото 7). Дождавшись, когда напарник завершит загиб, он тоже переходит на загиб за спину захваченной руки (фото 8).



Фото 6



Фото 7



Фото 8

***Аçàèì îäâéñòâèá ñ íàìàðíèèîì ïðè ñèèîâîì çàââäæàíèè ñââèèâàíèè îà æèâî ñ íàæèì îì íîâé â îîâèèèáííîé ñæá***

ИП: оба сотрудника милиции находятся за спиной у правонарушителя.

Сблизившись с правонарушителем, они одновременно захватывают его за запястье, каждый со своей стороны одной рукой (фото 9).

Один из сотрудников нажимает ногой (стопой) в подколенный сгиб ноги задерживаемого, подталкивая его вперед вниз. Второй сотрудник, продолжая удерживать запястье левой руки правонарушителя, другой рукой захватывает одежду на его плече и толкает вперед (фото 10). В случае необходимости он тоже может дополнить сваливание нажимом стопой в подколенный сгиб левой ноги правонарушителя.



Фото 9



Фото 10



Фото 11

Далее следует, удерживая правонарушителя за одежду и руки (страхуя его таким образом при падении), положить его на живот и выполнить загиб рук за спину (фото 11). Надеть наручники, поднять и произвести конвоирование.

***Àçàèì îääéñòâèá ñ íàìàððíèèî ïðè ñèèîâîì çàââðæàíèè ñ èññîüçüçââíèè çàâèââ ðóèè çà ñèèíî ðóââèî, çàè èîî, ñèðó-èââíèè ðóèè àíóòó***

В том случае, если правонарушитель не оказывает активного сопротивления, то есть не использует подручные предметы, не пытается нанести акцентированные удары руками или ногами и т.п., его задержание при подходе спереди можно осуществить, применяя болевые приемы стоя, например:

1) загиб руки за спину рывком выполняется одновременно двумя сотрудниками, если у правонарушителя руки опущены вниз (фото 12);

2) загиб руки за спину замком выполняется одновременно двумя сотрудниками, если у правонарушителя руки на поясе или в карманах брюк (фото 13);

3) загиб руки за спину скручиванием внутрь выполняется одновременно двумя сотрудниками, если правонарушитель принимает боевую стойку (поднимает руки) (фото 14, 15).



Фото 12



Фото 13



Фото 14



Фото 15

*Ñeëîâîá çäääðæáíeá ääôi ÿ ñîðóâîeêàî è âî âçàeî î-  
äaeñòâeè îðe îîäõîää îâeî ñçääe, äðóâé ñîäåäè â îîeîæá-  
íeè îðîeâíeêà ñòîÿ*



Фото 16

Сблизившись с правонарушителем, сотрудник милиции, находящийся спереди, захватывает его за левую руку и выполняет рычаг руки через предплечье либо загиб руки за спину рывком. Одновременно с этим второй сотрудник при подходе сзади выполняет загиб руки за спину толчком (фото 16).



## Надевание наручников после силового задержания во взаимодействии с напарником

*Âçàèì íääéñòâèá ñ íàìàðíèéîì ïðè ïääââíèè ïàðòî:íè-  
éîâ ïîñëà ñèíîâîâ ÷àââðæàíèý â ïîñëèæàíèè ïðàâèííàðòòè-  
òàèý ñòîì*

После силового задержания правонарушителя двумя сотрудниками в положении противника стоя можно его сопроводить, а для надевания наручников подвести к стене (автомобилю). У стены один сотрудник милиции прижимает задержанного бедром (фото 17), переходит от загиба руки за спину к блокированию руки сзади (фото 18) и надевает наручники (фото 19). Второй сотрудник все это время контролирует задержанного захватом второй руки за спину.



фото 17



фото 18



фото 19

*Âçàèì íääéñòâèá ñ íàìàðíèéîì ïðè ïääââíèè ïàðòî:íè-  
éîâ â ïîñëèæàíèè ïðàâèííàðòòè-  
òàèý èââà*

После силового задержания во взаимодействии с напарником для надевания наручников задержанного можно перевести в положение лежа на живот. При проведении некоторых приемов силового задержания с напарником, например бросков, данное положение может возникнуть автоматически.

Необходимо заметить, что в положении задержанного лежа надевать наручники безопаснее и удобнее.

После проведения приемов, конечным положением которых является загиб руки за спину (фото 20), один сотрудник милиции контролирует задержанного в этом положении, второй надевает наручники поочередно на одну и на другую руку. Если после завершения приемов силового задержания один из сотрудников милиции контролирует противника любым другим болевым приемом, например дожимом кисти, переходить



сразу на загиб руки за спину ему не обязательно. В этом положении второй сотрудник милиции заводит свободную руку задержанного за спину, блокирует ее голенью (фото 21) и надевает наручники.



Фото 20



Фото 21

### Взаимодействие с напарником при разъединении захватов у лиц, образующих цепь

*Ḑàçúääèí áí èá çàõääò îâ ó èèö, îáḑàçóḑ ùèèõ öáí ü, äâóì ý ññ-  
òḑóáí èèàì è íḑè í îäõîää ññ'áḑää è ñçääè*

При проведении несанкционированных массовых мероприятий правонарушители могут образовать цепь.

Разъединение захватов у лиц, образующих цепь, при подходе спереди и сзади выполняется двумя сотрудниками на тех, кто по внешнему виду имеет слабое физическое развитие, и на находящихся рядом с ними с применением болевых и удушающих приемов, болевых надавливаний и бросков с последующим разъединением.

*Разъединение захватов у лиц, образующих цепь, двумя сотрудниками при подходе спереди:*

1. Оба выполняют рычаг пальца или дожим кисти (фото 22).
2. Оба выполняют болевые надавливания на заушные впадины (фото 23).



Фото 22



Фото 23

*Разъединение захватов у лиц, образующих цепь, двумя сотрудниками при подходе сзади:*

1. Оба захватывают за плечи и выполняют сваливание назад с одновременным нажимом стопой в подколенный сгиб (фото 24).

2. Оба выполняют удушающий прием плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок с посадкой (фото 25).



Фото 24



Фото 25

### **Переноска лиц, оказывающих неповиновение, двумя сотрудниками, переноска раненого**

В ситуациях, когда правонарушитель отказывается выполнить требование сотрудника милиции покинуть указанное место и не намерен оказывать сопротивление, силовое задержание может ограничиться переноской таких лиц двумя сотрудниками, например, в транспортное средство.

Предлагается два наиболее эффективных способа:

*Первый способ.*

Один сотрудник подходит сзади и обхватывает туловище без обхвата рук, соединяя свои руки в крючок или захватом за запястье, а другой сбоку обхватывает ноги. Таким образом правонарушителя поднимают и переносят (фото 26).



Фото 26



Фото 27



Фото 28

### *Второй способ.*

Оба сотрудника подходят сбоку один справа, другой слева от противника и становятся лицом друг к другу, пропускают разноименные руки под его руки и соединяют их за спиной в крючок или захватывают локти друг друга, а другими руками захватывают бедра, поднимают и переносят (фото 27).

Оба способа могут выполняться при положении противника стоя, сидя и лежа на спине. Если противник лежит на спине, то его надо перевести в положение сидя. Если противник лежит на животе, то его надо перекатить в положение лежа на спине, а затем посадить. Для перекачивания противника в положение лежа на спине можно использовать способ, показанный на фото 28, либо любой другой способ.

*Переноска раненых* осуществляется способом захвата рук, указанным на фото 29. Раненого сажают на руки и осуществляют переноску (фото 30).



Фото 29



Фото 30

## Условно-целевые задания

*Àçàèì íäáéñòâèá ñ íàíàðíèéîî ïðè ñèéíâîî çàäâðà-  
íèè è íääâââíèè íàðòî-íèéîâ*

1. При подходе сзади задержать с применением напарником захвата руки противника двумя руками, надеть наручники, провести наружный осмотр.

2. При подходе сзади задержать с обоюдным применением загиба руки за спину толчком, надеть наручники, провести наружный осмотр.

3. При подходе сзади, задержать с применением напарником дожима кисти под ручку, надеть наручники, провести наружный осмотр.

4. При подходе спереди задержать с обоюдным применением загиба руки за спину рывком, надеть наручники, провести наружный осмотр.

5. При подходе спереди задержать правонарушителя, принявшего боевую стойку, с применением загиба руки за спину скручиванием внутрь, надеть наручники, провести наружный осмотр.

6. При подходе сзади (напарник спереди) задержать загибом руки за спину толчком с применением напарником загиба руки за спину рывком, надеть наручники, провести наружный осмотр.

7. При подходе сзади (напарник спереди) задержать загибом руки за спину толчком с применением напарником рычага локтя через предплечье, надеть наручники, провести наружный осмотр.

8. При подходе сзади задержать сваливанием на живот с нажимом стопой в подколенный сгиб, надеть наручники, провести наружный осмотр, поднять на ноги, сопроводить.

9. При подходе спереди бросить задней подножкой, взаимодействуя с напарником перевести в положение лежа на животе, надеть наручники, провести наружный осмотр, поднять на ноги, сопроводить.

10. При подходе сзади (напарник спереди) выполнить бросок захватом ног сзади и задержать с применением напарником загиба руки за спину скручиванием руки внутрь, надеть наручники, провести наружный осмотр, поднять задержанного на ноги, сопроводить.

***Āçàèì îääéñòâèá ñ íàì'ādīéēî îðè ðàçúääèíáíèè çà-  
õääòîá ó èèõ, íáðàçòîèèõ õáì'ü***

1. При подходе спереди к лицам, образующим цепь, взаимодействуя с напарником, разъединить захват болевыми надавливаниями.

2. При подходе спереди к лицам, образующим цепь, взаимодействуя с напарником, разъединить захват болевыми воздействиями на руки.

3. При подходе сзади к лицам, образующим цепь, взаимодействуя с напарником, разъединить захват удушением плечом и предплечьем.

4. При подходе сзади к лицам, образующим цепь, взаимодействуя с напарником, разъединить захват, произвести сваливание назад с одновременным нажимом стопой в подколенный сгиб.

***Āçàèì îääéñòâèá ñ íàì'ādīéēî îðè íáðáíîñèá èèõ îéà-  
çúââîèèõ íáì'îâèíîâèá***

1. Вдвоем (один сзади, другой сбоку) перенести оказывающего неповиновение из положения сидя.

2. Вдвоем (подходя с боков) перенести оказывающего неповиновение из положения сидя.

3. Вдвоем (один сзади, другой сбоку) перенести оказывающего неповиновение из положения лежа на спине.

4. Вдвоем (подходя с боков) перенести оказывающего неповиновение из положения лежа на спине.

5. Вдвоем (один сзади, другой сбоку) перенести оказывающего неповиновение из положения лежа на животе.

6. Вдвоем (подходя с боков) перенести оказывающего неповиновение из положения лежа на животе.

7. Вдвоем (один сзади, другой сбоку) перенести оказывающего неповиновение из положения стоя.

8. Вдвоем (подходя с боков) перенести оказывающего неповиновение из положения стоя.

## **Глава 16. ПОМОЩЬ СОТРУДНИКУ (ГРАЖДАНИНУ) ПРИ НАПАДЕНИИ НА НЕГО**

## 16.1. Тактика помощи

При несении службы работниками милиции возникают ситуации, когда необходимо быстро оказать помощь гражданину или сотруднику милиции, подвергшемуся нападению.

Тактика оказания помощи сотрудником милиции состоит в том, чтобы в динамично текущих реальных условиях суметь правильно выбрать способ предотвращения нападения и последующего задержания правонарушителя.

Основные тактические приемы: 1) помощь воздействием на нападающего; 2) помощь устранением поражающего фактора; 3) помощь воздействием на объект нападения.

*Í î ï ù ü â ã ä å ñ ò â è à ï à í â ï ä ä ð ù á â ã*

Данный тактический прием состоит в оказании помощи воздействием на нападающего (применить оружие или спецсредства, нанести поражающий удар, провести захват, выполнить болевой прием, задержание и т.п.).

Схватка часто начинается на сравнительно длинной дистанции от сотрудника, оказывающего помощь. В таком случае наиболее приемлемым средством оказания помощи является огнестрельное оружие. При этом необходимо соблюдать правила безопасности для лица, которому оказывается помощь. Ни в коем случае нельзя применять оружие, когда это лицо находится на линии выстрела.

Если по тем или иным причинам применение огнестрельного оружия невозможно, сотрудник должен всеми способами (подойти незаметно или под каким-то благовидным предлогом к нападающему совершить рывок к нему, окрикнуть его и т.п.) сократить дистанцию и нанести ему удар ногой, палкой, другими подручными средствами. Эти удары можно наносить на сравнительно большой дистанции (в 2–3 шага). Кроме того, оказывающему помощь неизвестны физические возможности злоумышленника, поэтому сильные удары палкой или ног в тяжелой обуви будут в этой ситуации наиболее эффективным приемом помощи.

Тактика помощи, как при защите от нападения, так и при помощи в задержании правонарушителя, основана на сковыва-



нии действий нападающего в момент атаки. Выполняя сковывание действий нападающего, оказывающий помощь применяет всевозможные захваты, ограничивающие действия нападающего, что создает условия для его задержания. Например, захваты за оружие, обхваты туловища, удушение нападающего сзади и т.п.

При малой дистанции можно просто оттолкнуть нападающего, бросившись на него своим телом, стремясь при этом сохранить свое равновесие.

Существует также ряд способов психологического воздействия на нападающего, используемых в случаях невозможности быстрого сближения с ним и его задержания. Эти способы основаны на отвлечении внимания нападающего от объекта атаки. Приемы отвлечения внимания могут быть различными, например, резкий окрик «Стой!», который можно сочетать с броском в нападающего (желательно в голову) шапки, фуражки, камня и т.п.

### ***Ī ī ī ū ō ō ð á í á í é á í ī ī ð á æ à ð ù á á ñ ð á è ò í ð à***

Оказать помощь жертве нападения можно за счет устранения поражающего фактора (задержать удар, остановить или отвести оружие и выбить его, освободить от удушения или захвата и т.д.).

Для оказания эффективной помощи при нападении с использованием предметов (палки, молотка, топора, ножа и т.п.) необходимо различать разные временные фазы нападения: замах, остановку оружия после замаха («мертвая точка»), удар.

Чем тяжелее предмет, тем медленнее начальная стадия замаха, тем больше времени уходит на «мертвую точку» из-за преодоления силы инерции оружия, тем сильнее наносимый удар.

Общие правила помощи при ударах предметами, равно как и холодным оружием, зависят от ситуации, в которой оказывается помощь:

– на начальной стадии нападения – стремительное приближение к противнику в момент замаха и «мертвой точки» и сковывание нападающего. Даже если впоследствии не проводить какого-либо приема, все равно сильного удара атакующий нанести не сможет;

– в момент нанесения удара отвести оружие, желательно вместе с нападающим, с линии атаки, оттолкнув в сторону или назад. Помощь при нападении с использованием огнестрель-

– при невозможности уклонения нападающего с линии атаки, работать по направлению движения оружия или предмета, стараясь при проведении приема не ломать рисунок атаки, а изменить направление движения, используя при этом инерцию нападающего.

При оказании помощи сотрудник милиции может находиться вне пределов досягаемости нападающего, но иметь с ним визуальный контакт. Например, стоя лицом к лицу, разговаривать с гражданином, на которого осуществляется нападение сзади. Тактически верным будет вывести объект нападения с линии атаки, оттолкнув его в сторону для вывода из зоны поражения, стараясь не попасть в эту зону самому. Это наименее эффективный способ оказания помощи, поскольку правонарушитель имеет возможность продолжить свои противоправные действия.

Опасные ситуации, требующие оказания помощи, возникают тогда, когда преступник захватывает (обхватывает) сотрудника за руки, туловище, одежду, душит его, наносит удары. В данном случае используется тактика воздействия на нападающего ударами, болевыми или удушающими приемами.

Если противник не вооружен и атакует ударами и захватами рук, в том числе в положении лежа, то оптимальным вариантом помощи является проведение удушающих приемов. Для этого необходимо скрытно подойти сзади к нападающему и в благоприятный момент, например когда его контратакует напарник спереди, выполнить:

– удушающий прием плечом и предплечьем либо плечом и предплечьем с упором ладонью в затылок: под воздействием удушающего захвата перевести нападающего в положение ле-

Для оказания помощи гражданскому лицу необходимо под воздействием удушающего захвата (фото 3) перевести нападающего в положение лежа на животе (фото 4). Поставить одну ногу на стопу, другую на колено (фото 5). Потребовать завести руку за спину со стороны ноги, стоящей на стопе, блокировать руку голенью и захватить ее разноименной рукой на дожим кисти (фото 6). Отпустить удушающий захват. Надеть наручники.



*I î i û ü ñ ò ó ä í è é ó (ã à æ ä å í è í ó) i ð è í à ï ä ä á í è è í à  
í ä ã è ö ä ö ø á í è è (è ç à è á í è è) â î î ë î æ á í è è ë ä æ à*

376



### *Второй вариант*

Подойти сзади к правонарушителю, нанести резкий удар ногой (рукой) снизу по запястью противника, выбить пистолет. Нанести противнику удар на поражение, провести задержание

***Ĭîîîüîđè óâđîçá îîæîî***

Тактика помощи различается в зависимости от фазы нападения. Желательно оказывать помощь в момент обнажения оружия, на фазе замаха или «мертвой точки».

*Противник пытается нанести удар ножом снизу*



*Фото 11*

Сотрудник, оказывающий помощь, находится сзади справа от него. Захватить на замахе вооруженную руку противника и, взаимодействуя с напарником, провести обезоруживание и задержание нападающего (фото 11).

*Противник пытается нанести удар ножом сверху*

Оказывающий помощь находится сзади справа от нападающего (фото 12). Остановить правым предплечьем вооруженную руку противника, подставив внутреннюю сторону предплечья. Захватить руку, нажать стопой в подколенный сгиб ноги нападающего (фото 13) и выполнить сваливание назад. Далее провести обезоруживание (способы обезоруживания подробно описаны в теме 2.12).



*Фото 12*



*Фото 13*

Если сотрудник милиции не в состоянии дотянуться до руки нападающего, в которой находится оружие, он может оказать помощь за счет резкого выведения нападающего из

равновесия: толкая его руками или нанося толчковый удар ногой. Однако в этом случае противник может остаться вооруженным и способен оказать дальнейшее сопротивление.

### **Условно-целевые задания**

1. Оказать помощь при нанесении ударов удушающим захватом, взаимодействуя с напарником, задержать, надеть наручники, провести наружный осмотр.

2. Оказать помощь при нанесении удара рукой с применением рычага руки наружу, взаимодействуя с напарником, задержать, надеть наручники, провести наружный осмотр.

3. Оказать помощь с применением ударов, при нанесении ударов стоящему сотруднику, взаимодействуя с ним, задержать, надеть наручники, провести наружный осмотр.

4. Оказать помощь с применением ударов при нанесении ударов ногами лежащему сотруднику, взаимодействуя с ним, задержать нападающего, надеть наручники, наружный осмотр.

5. Оказать помощь удушающим захватом при нанесении ударов нападающим сидя верхом на лежащем сотруднике, взаимодействуя с сотрудником, надеть наручники, провести наружный осмотр.

6. Оказать помощь при захвате рук, взаимодействуя с напарником, задержать, надеть наручники, провести наружный осмотр.

7. Оказать помощь при обхвате туловища, взаимодействуя с напарником, задержать, надеть наручники, провести наружный осмотр.

8. Оказать помощь при удушении лежащего сотрудника, взаимодействуя с ним, задержать, надеть наручники, провести наружный осмотр.

9. При угрозе пистолетом сотруднику милиции, оказать помощь выбиванием оружия, взаимодействуя, задержать, надеть наручники, провести наружный осмотр.

10. При угрозе пистолетом сотруднику милиции оказать помощь рычагом руки наружу, взаимодействуя, задержать, надеть наручники, провести наружный осмотр.

11. При угрозе (нанесении ударов) ножом сотруднику милиции оказать ему помощь захватом вооруженной руки, взаимодействуя, задержать, надеть наручники, провести наружный осмотр.



## **Глава 17. ТАКТИКА И ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

### 17.1. Тактика применения боевых приемов борьбы

Под тактикой понимается специфический способ мышления относительно применения технических средств, обеспечивающих сотруднику автоматический выбор наиболее эффективных действий с учетом места и времени, погоды, дистанции, возможностей в противоборстве с различными по стилю и манере действовать правонарушителями.

Главная задача тактики – наиболее целесообразное использование сил, особенностей местности, подручных средств и возможностей для победы над правонарушителями.

Тактическое умение позволяет сотруднику более эффективно применять базовую технику, физическую и морально-волевую подготовленность, знания и опыт в борьбе с разными правонарушителями в различных условиях.

Методика обучения тактике боевых приемов борьбы строится в соответствии с принципом постепенности. Сначала идет разучивание задуманных комбинаций по частям, а затем в целом. Для закрепления приобретенных знаний и навыков необходимо на учебных занятиях решать условно-целевые задания, которые предполагают моделирование реальной практической ситуации и ее решение посредством боевых приемов борьбы.

**17.1.1. Ī īḁāēūī ī īṇēōīēīāē÷āñēāy ī īāāī ò īāēà ē çāāāḁāēāī ēḅ  
īḁāāī ī āḁōōē ò āēāē ṇ ī ḁēī āī āī ēāī āī āāūō ī ḁēāī ī ā āī ḁūāū**

Основу морально-психологической подготовки сотрудников составляет развитие волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, силы воли, способности противостоять противнику в реальном поединке, преодолевать трудности в период тренировочного процесса.

*Целеустремленность* заключается в желании достичь поставленных целей и выработать твердые принципы поведения в повседневной жизни, а также в экстремальных условиях.

*Инициативность* проявляется в способности самостоятельно ставить цель и организовывать действия для ее дости-

жения. В период тренировочного процесса создавать различные ситуации и самостоятельно находить выход из них. К основным условиям проявления инициативы относятся понимание сущности ситуации, составление плана действий, предвидение последствий данных действий, решимость на самостоятельные действия.

*Решительность* заключается в способности в сложной ситуации самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно их реализовывать.

Для проявления решительности необходимо ясно представлять себе цели своих действий и считать достижение их безусловно необходимым и важным делом. Следует учитывать, что сотрудник не может проявить решительность, если:

- не знает, как надо действовать в экстремальной ситуации;
- не может технически правильно выполнить изученные боевые приемы борьбы.

Поэтому способность к проявлению решительности необходимо воспитывать в процессе практического овладения базовой техникой боевых приемов борьбы и отработкой поведения в экстремальных ситуациях.

*Смелость* характеризуется способностью затрачивать необходимые волевые качества в процессе деятельности, связанной с сознанием той или другой опасности.

При ведении противоборства с правонарушителем необходимо погасить свои отрицательные эмоции и проявить выдержку, способность переносить боль, большие напряжения, противостоять чувству усталости.

Волевые качества необходимо воспитывать в процессе тренировок комплексно, сочетая физическую и психологическую стороны.

Применение сотрудниками органов внутренних дел приемов, в том числе с применением палки резиновой или подручных средств, в реальных ситуациях – это противоборство с правонарушителем, в процессе которого могут наноситься травмы. Из-за травматизма моделировать в учебном процессе подобное противоборство с полной психофизической мобилизацией невозможно, поэтому при изучении приемов и тактики их применения вводятся ограничения: при проведении болевых приемов на руки в положении стоя шокирующие (расслабляющие) удары обозначаются, сопротивление ограничива-

ется и т.д. Все это не позволяет эффективно совершенствовать физические, психологические и волевые качества, но вместе с тем является важнейшей задачей физической подготовки. *Áá-äóùèì ñðáäñòâîì áùøáóéàçàííûõ ñòíðîí íîäñòîíâèè ýäèý-ðòñý ìíîðòèáíá ääèíáíðñòââ*, имеющие служебно-прикладную направленность, правила соревнований которых вводят ограничения, позволяющие снизить травматизм.

### ***17.1.2. Íðàäèèà íîäññáíèý ïðè áñðîíçàíàíäèèý îñííîí íðàííáðòøèòäèý***

1. Оценить обстановку, определить: а) где вы находитесь, что у вас под ногами; б) расстояние до правонарушителя, может ли он нанести удар или провести захват. Если расстояние позволяет правонарушителю захватить вас или нанести удар, сделать шаг назад.

2. Принять левостороннюю (правостороннюю) стойку ожидания.

3. Сохранять хотя бы внешнее спокойствие. Если вы очень взволнованны, сделайте глубокий вдох и после выдоха задержите дыхание на 6–8 секунд повторите несколько раз.

4. Для сбивания агрессивного настроения правонарушителя начать с ним разговаривать, постараться уладить конфликт.

5. Не провоцировать правонарушителя на драку. Если на вас кричат, оскорбляют, угрожают, отвечать тихо и уверенно, с достоинством, тоном, не вызывающим сомнений в вашей правоте. Помнить, что внешний вид уверенного человека может предотвратить развитие конфликта.

6. Всегда смотреть правонарушителю прямо в глаза (в поединке – в грудь), контролировать при этом обстановку вокруг.

7. Во всех случаях, определяя правонарушителя по внешним данным, манере поведения, считать, что он опасен, и быть готовым к возможной схватке.

8. Если столкновения не избежать, действовать следующим образом:

– если хорошо владеете болевыми приемами и бросками, постарайтесь, незаметно сблизившись с правонарушителем, упредить его действия;

– если владеете ударом, нанесите неожиданный упреждающий удар либо сделайте ложный, отвлекающий замах рукой и нанесите удар ногой в голень (колени, пах).

9. Помнить, что внезапный и точный удар в болевую точку всегда эффективнее мощного, но неточного удара.

10. Не оставлять правонарушителя без контроля после проведения удара (болевого приема, броска), он все еще опасен.

*Если угроза исходит со стороны одного более сильного правонарушителя, учитывайте его рост, вес, физическую силу и в поединке придерживайтесь следующей тактики:*

1. Оставайтесь на дальней дистанции, выматывая правонарушителя маневрами и финтами, не позволяйте ему приблизиться на расстояние полноценного удара.

2. Ни в коем случае не атакуйте прямолинейно.

3. Применяйте удары руками и ногами на дальней дистанции. Пытайтесь вывести правонарушителя из равновесия подсечками и подножками.

4. Применяя комбинации приемов, старайтесь выйти правонарушителю за спину.

5. Не давайте правонарушителю загнать вас в угол или прижать к стене.

6. Не пытайтесь проводить захваты и сложные броски, бороться с правонарушителем особенно в партере.

7. Используйте в экстремальной ситуации любые подручные предметы, мебель и т.п., чтобы нейтрализовать правонарушителя.

### ***17.1.3. І ðààèèà íîââââíèÿ íðå íàìàâââíèè ãðîííî íðàâîíîððîóèòàèè***

При угрозе нападения группы правонарушителей частично руководствуйтесь правилами поведения при угрозе нападения одного правонарушителя.

Если сотрудник вооружен ПР, пистолетом или автоматом, то в зависимости от ситуации, вооруженности, подготовленности и поведения нападающих применить ПР, использовать пистолет для задержания или применять его на поражение.

Если сотрудник не вооружен, то при ведении поединка необходимо придерживаться следующих правил:

1. Оцените место действия:

а) оцените свое местоположение;

б) есть ли возможность необходимо использовать подручные средства (портфель, кирпич, палку, бутылку, и т.п.);

в) определите количество правонарушителей, их возраст, физическое состояние, место и время посягательства, наличие оружия;

г) определите расстояние до ближайшего правонарушителя, может ли он нанести удар или провести захват. Если расстояние позволяет правонарушителю захватить или ударить, сделайте шаг назад и затем действуйте следующим образом:

– в комнате – займите позицию рядом с предметами, которые можно использовать как подручные средства;

– на лестнице – займите ступеньку выше и ближе к стене по сравнению с правонарушителями;

– на улице – в солнечный день займите положение, чтобы солнце светило вам в затылок, а правонарушителям в лицо;

– у стены (забора) – встаньте спиной к стене так, чтобы невозможно было зайти к вам со стороны спины.

2. Заранее определите пути возможного отступления, а если вас окружили, то пути прорыва.

3. При создании угрожающей обстановки атакуйте первым, придерживаясь следующих правил:

– активно перемещайтесь к крайнему из нападающих, выстраивая их в одну линию перед собой, создавая препятствие одним нападающим за счет других;

– боковым зрением проверяйте пространство за спиной;

– не допускайте захватов;

– после проведения ухода или блока мгновенно проводите контратаку, активно используя подсечки и удары;

– атакуйте ударами по различным уровням;

– атакуя, одновременно выполняйте блок, уход, удар;

– если нападение происходит вблизи с объектами, которые могут служить как разделительные (стол, мусорный ящик и т.п.), то необходимо забегать за них, использовать подручные средства (стул и т.п.) для активной самозащиты;

– не разворачивайтесь спиной к правонарушителям;

– применяйте кратковременные захваты для прикрытия себя захваченным и использования его для создания помех

другим нападающим, отталкивая, бросая, сваливая его в опасном направлении;

- никогда не применяйте приемы, которые не освоены вами в полной мере;

- при необходимости прорыва между нападающими используйте обманные движения и вращение с активными защитными и атакующими действиями;

- избегайте продолжительных схваток с одним правонарушителем.

4. Если чувствуете, что не в силах справиться со всей группой, отступайте. Отступление должно быть построено следующим образом:

- выполнив ложные действия в одном направлении, резко атакуйте в направлении отступления;

- выбегая из квартиры (подъезда), используйте входную дверь для нейтрализации бегущего за вами противника;

- выбежав из подъезда, маневрируйте так, чтобы рассеять группу на две и более;

- используйте окружающую местность так, чтобы не оставаться в поле зрения преследователей;

- если группа разделилась, необходимо снизить скорость бега и, когда нападающий приблизится, резко остановиться и с шагом назад нанести ему удар ногой назад (пяткой) в живот;

- продолжая отступать, нейтрализуйте противников.

#### ***17.1.4. Ĭ ðèì áí áí èá áí áá ũ ò ĭ ðèáì í á áí ð ũ á ũ á à ò á è á è ç à ũ è ò á í á ð à ç è è ÷ í ũ ò ä è ñ ò á í ö è ŷ ò***

Применение изученных технических действий зависит от индивидуальных особенностей сотрудника, его способностей планировать свои действия, варьировать в различных ситуациях.

Тактическое мастерство сотрудника проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника и использовать слабые, одновременно применять индивидуальную манеру боя.

***À ò á è á*** – это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Атака проводится с дальней, средней и ближней дистанции. Чем короче дистанция, тем быстрее и незаметнее удар и тем труднее защищаться от него.



*При проведении атаки сотрудник должен:*

- не атаковать противника прямолинейно, а двигаться вокруг него, используя уходы влево, вправо, перемещения с заходом за спину;

- не атаковать очень длинными ударами с переносом веса на впереди стоящую ногу, что приводит к потере равновесия;

- атаковать сериями ударов на разных уровнях, чтобы раскрыть оборону противника и нанести решающий удар с последующим болевым приемом или броском;

- атаковать высокого противника на средней и ближней дистанции, используя локти, голову, колено, а низкого – на длинной дистанции, используя длину рук и ног.

Рассмотрим некоторые особенности ведения поединка, в зависимости от дистанции.

*При ведении поединка на дальней дистанции* следует хорошо передвигаться, наносить удары, главным образом ногами, а защиту проводить руками. Учитывайте, что перед атакой нужно отвлечь внимание противника ложными действиями, так как большое расстояние позволяет ему видеть начало атаки и своевременно принять защитные действия. Например, находясь в боевой левосторонней стойке, выполните демонстративный ложный замах левой рукой вверх (противник обязательно на доли секунды среагирует на этот жест) и одновременно нанесите восходящий прямой удар правой ногой в пах (колено, голень) с последующей серией ударов руками. При необходимости проведите силовое задержание.

*Средняя дистанция* предъявляет повышенные требования к скорости реакции и движений сотрудника. В напряженной обстановке сотрудник должен обладать высокой устойчивостью внимания, уметь моментально переключать внимание от удара к защите и наоборот.

Для техники поединка на средней дистанции характерны борьба в боевой левосторонней стойке и проведение серии ударов руками в сочетании с нырками, уклонами, блоками, бросками, болевыми приемами.

Особенностью тактических действий на средней дистанции является стремление сотрудника опередить контратаку противника серией ударов, а если это не удалось, провести серию защит нырком, уклонами, блоками с ответной контратакой.

*Ближняя дистанция* – сотрудник и правонарушитель находятся почти вплотную друг к другу.

Тактическая задача – занять удобное для ударов или броска положение. Особенностью тактических действий являются применение колена, локтей, головы, а также проведение бросков.

Ближняя дистанция выгодна физически сильным, низкорослым сотрудникам, применяющим короткие удары коленом, локтем, хорошо владеющим ударами сбоку и бросками.

***Êíîðàòàéà*** – активное средство обороны и нападения. Необходимо помнить, что эффективно контратаковать можно лишь, когда сотрудник уверенно владеет защитными приемами в виде блоков, уклонов, нырков, уходов, подставок, хорошо передвигается, создает себе в процессе боя положение, выгодные для нанесения эффективных ударов или для болевых приемов, бросков.

Контратаку можно проводить на любой дистанции. Ее подготавливают ложными атаками, чтобы раскрыть защиту противника, а также выжиданием, вызывая этим противника на атаку. При малейшей оплошности противника необходимо точно контратаковать, воздействуя на наиболее уязвимые места с последующим проведением болевого приема или броска.

***Îáîðíéòàéüüüá ääéñòàèÿ*** сотрудника направлены на быструю защиту и контратаку и должны быть непродолжительными. Их применяют, когда нет возможности атаковать. Необходимо учитывать, что сочетание защиты с передвижением является средством активного сближения с противником с целью выхода в наиболее выгодное положение для контратаки.

Вне зависимости от дистанции атакующих и оборонительных действий в поединке необходимо придерживаться следующих правил:

1. При атаке противника проводить блок, уход, уклон, нырок с уходом с линии атаки.

2. После ухода, блока, уклона немедленно должна следовать контратака.

3. Использовать передвижения вокруг противника.

4. Не поддаваться на ложные действия, следить, чтобы изменения положения рук не раскрыли защиту.

5. Не стоять на месте, двигаться, в этом залог успеха. Передвижения должны быть мягкими и пластичными, мышцы рук и ног расслаблены.

6. Внимание следует сосредотачивать на противнике. При этом взгляд направлять на его грудь, что позволяет периферийным зрением видеть начало удара рукой или ногой.

7. Находиться в боевой левосторонней (правосторонней) стойке. Она очень удобна как для проведения атаки, так и для защиты.

8. С выгодой для себя использовать знание местности.

9. Маскировать свои намерения.

10. Действовать быстро и уверенно.

11. Дезориентировать противника, отвлекать его внимание окриком или ослеплением, например бросить головной убор или другой предмет в лицо, песок, табак или перец в глаза.

12. Использовать недостатки и просчеты противника.

13. Воздействовать на психику противника, его волю и разум.

14. Навязывать противнику собственную тактику ведения поединка.

15. Избегать прямого столкновения, использовать силу и инерцию движения нападающего.

16. Применять подручные средства.

***17.1.5. Îáñòîÿòáëüñòââ, êîòîðóá íáíáõîäè î ó:èòûââòü  
íáðáâ çàââðæáíèè è äîñòáâëáíè èè, íîñîðáâââî ïõ  
â ïáâðøáíèè è ðáñòóíèè èÿ (íðáâîíàðøøáíèè èÿ)***

1. Оперативную обстановку перед задержанием, в момент его осуществления и после.

2. Характер преступления (правонарушения), его тяжесть, количество лиц, причастных к нему.

3. Личность задерживаемого, его физические и психологические данные, характер поведения. В том числе:

– психическое состояние: тревога, страх, гнев, возмущение и т.д;

– опасные состояния: алкогольное или наркотическое опьянение, болезненные состояния;

– черты характера: агрессивность, вспыльчивость, импульсивность, жестокость, решительность, доверчивость, внушаемость, легкомыслие;

– умения и навыки;

- особенности восприятия, мышления, воображения. Возможное снижение слуха и зрения (глухота, близорукость);
- особенности внимания (сконцентрированное, рассредоточенное, обостренное, ослабленное);
- физическая подготовка (сила, степень координации движений, быстрота и ловкость);
- интеллект (очень сообразителен, сообразителен, мало-сообразителен);
- культура поведения и речи;
- преобладающие жизненные интересы;
- в обязательном порядке учитывается возможная причастность к уголовной среде (Авторитет. Вор в законе. Низкий статус в воровской среде. Преступная квалификация и специализация. Число судимостей. Участие в преступных организациях).

4. Возможность оказания сопротивления. Учитываются физическая подготовка, владение приемами рукопашного боя, психическое состояние, черты характера.

5. Возможность вооруженного нападения (сопротивления). Учитываются признаки наличия холодного и огнестрельного оружия, наличие подручных средств, которые могут быть использованы как для нападения, так и для укрытия оружия, готовность к применению оружия против граждан и сотрудника милиции.

6. Вероятные осложнения при задержании, которые могут возникнуть, если со стороны сочувствующих (сообщников) будет оказано сопротивление.

7. Наличие посторонних граждан.

8. Расположение зданий, улиц, стоящего автотранспорта. Необходимо заранее выбирать такое место остановки, где вы будете иметь преимущества при контакте. Сознательно избегать враждебных территорий (например, парковка перед баром). Если это возможно, выбирать места с минимальными путями отхода, а в ночное время – с максимальным освещением, в противном случае этот выбор может сделать подозреваемый, если он поймет, что вы собираетесь его остановить.

9. Возможные пути побега.

10. Возможные опасные последствия, которые могут возникнуть после его задержания (около автодороги, на мосту, в многолюдном месте).

11. Основания и порядок применения оружия, специальных средств и физической силы.

***Ī ḏāāāāḏēò áēīī ū á āāēñò âēŷ***

1. При выявлении подозрительных лиц установить за ними наблюдение, не привлекая внимание.

2. Перед принятием решения о задержании и доставлении четко уяснить правомерность своих действий.

3. Исходя из складывающихся обстоятельств, определить свои возможности, оценить имеющиеся силы и средства.

4. Наметить план задержания (действий по лишению человека возможности скрыться или оказать вам противодействие, сопротивление) и сопровождения.

5. Определить наиболее удобный момент задержания, пути скрытных подходов к задерживаемому лицу.

6. Использовать тактические приемы задержания (задержание преступника под предлогом нарушения правил дорожного движения, отсутствия регистрации, спросить время, закурить, как пройти в определенное место и т.д.).

7. Продумать и соблюдать правила личной безопасности.

8. Выявить свидетелей.

9. Перед задержанием преступников и лиц, подозреваемых в совершении преступлений, привести в готовность оружие (ст. 146 Устава ППСМ):

– кобуру передвинуть в удобное для извлечения оружия положение;

– пистолет снять с предохранителя;

– патрон дослат в патронник.

10. При задержании группы дополнительно:

– запросить помощь;

– по возможности обеспечить поддержку среди граждан;

– при отсутствии помощи стараться задержать хотя бы одно лицо, подозреваемое в совершении преступления;

11. Перед началом задержания доложить дежурному.

***17.1.6. Ōāēò ēēā ī ḏāñēāāīāāī ēŷ īī āḏŷ÷ēī ñēāāāī ēēō,  
īīāīçḏāāāāī ūō ā āāāḏōāī ēē ī ḏāñòōī ēāī ēŷ***

1. Установить место преступления.

2. Немедленно проследовать на место с заявителем. Если преступление совершено вне зоны поста (патруля), сообщить

дежурному. На автопатруле дать команду водителю следовать в указанное место.

3. По ходу движения узнать количество подозреваемых лиц.

4. Определить направление, в котором скрылись подозреваемые.

5. Установить приметы, вооруженность. Вначале установить наиболее бросающиеся в глаза приметы, которые можно рассмотреть на значительном расстоянии (цвет и модель верхней одежды, головной убор), затем более мелкие детали одежды, рост, телосложение, возраст, волосы, лицо, особые приметы.

6. Узнать приметы похищенного (украденного).

7. Сообщить полученную информацию дежурному и соседним нарядам. Сообщение передается четко, громким голосом, так как на его дублирование дежурной частью уходит дополнительное время, что недопустимо при преследовании по горячим следам.

Обычно после получения сообщения дежурный по ОВД вводит в действие план операции «Квартал». Каждый наряд получает определенный квартал под кодовым номером для последующей отработки на предмет выявления лиц, подозреваемых в совершении преступления. После проверки наряд докладывает дежурному и получает указание об обследовании нового квартала. План города с номерами кварталов должен находиться в каждом автопатруле.

8. Обследовать путь отхода преступника с целью его выявления и задержания.

В соответствии со ст.135 Устава ППСМ преследование преступников по горячим следам ведется до тех пор, пока они не будут задержаны и обезврежены. Наряды во время преследования должны действовать самоотверженно и инициативно. Соблюдать правила личной безопасности. При необходимости обращаться за помощью к должностным лицам и представителям общественности.

Если в преследовании убегающих лиц принимает участие собака, остальному наряду следовать за кинологом.

В ряде городов страны успешно используется метод преследования лиц, совершивших грабеж, получивший условное наименование «Спираль», то есть автопатруль совместно со свидетелем или потерпевшим начинает поиск преступника по принципу раскручивающейся спирали (эксцентрически).



9. Обеспечить охрану места происшествия на период преследования преступников соседними нарядами или привлечением граждан.

10. Установить свидетелей.

11. Узнать фамилию, имя, отчество и адрес заявителя, потерпевшего.

12. Ожидать приезда следственно-оперативной группы.

13. По окончании доложить рапортом.

### ***17.1.7. Оаёòèéà çàäåðæàí èŸ ëèöà, í îäîçäââàí îäî â ïîäðåâí èè îäîòîí èâí èŸ***

При выявлении лица, подозреваемого в совершении преступления, учитывая сложившиеся обстоятельства, и после проведения необходимых предварительных действий, осуществить задержание в следующем порядке:

1. Обнажить и привести в готовность огнестрельное оружие, приготовить к применению специальные средства (наручники, резиновую палку, слезоточивый газ и т.д.).

2. Для обеспечения внезапности незаметно приблизиться к задерживаемому (желательно сзади).

При приближении на автомашине необходимо заранее выключить двигатель, свет.

3. Выбрать момент, когда задерживаемый менее всего готов к оказанию сопротивления.

Как правило, хотя подозреваемый не ожидает немедленного задержания, все же он находится в состоянии эмоционального напряжения, поэтому проводить задержание удобнее, когда внимание лица будет чем-то отвлечено. Например, подозреваемый в магазине, ресторане или зрелищном учреждении занят расчетом или изучает меню, по просьбе сидящих с ним за столом передает какие-либо предметы и т.д. В это время его внимание рассеивается.

4. Подать команду: «Руки вверх! Милиция!».

Нельзя дать подозреваемому возможность двигаться. При наличии у задерживаемого оружия, других предметов подается команда: «Милиция! Не двигаться!».

Группа захвата в общественном месте должна состоять не менее, чем из четырех сотрудников милиции. В момент за-

держания двое из них берут подозреваемое лицо под руки, третий проводит обыск, а четвертый наблюдает за окружением.

Группа сотрудников, производящих задержание в толпе, должна состоять не менее, чем из 5–6 человек. Между ними заранее должны быть распределены обязанности:

- двое производят задержание;
- один изымает оружие;
- двое или трое страхуют от вмешательства соучастников или посторонних, не осмысливших ситуацию или сочувствующих людей.

5. Объявить о задержании, а при наличии достаточных оснований – о применении оружия, спецсредств. (Во избежание сопротивления в некоторых случаях задерживаемым лицам не сообщаются действительные основания задержания, а используются отвлекающие предлоги: нарушение общественного порядка, переход улицы в неположенном месте, проверка паспортного режима, карантин и т.п. В этом случае команда «Руки вверх!» не подается).

6. При необходимости на законных основаниях следует применить физическую силу (боевые приемы борьбы), спецсредства, в крайнем случае огнестрельное оружие.

При необходимости в схватке с вооруженным преступником можно применить эффект броска. Резким движением бросить головной убор (любой попавший под руку предмет) в лицо преступнику, затем провести задержание, применяя боевые приемы борьбы. Любые подручные средства бросаются в лицо без размаха резким движением кисти.

7. Надеть наручники, провести наружный осмотр. (В зависимости от обстоятельств наружный осмотр провести немедленно или в более удобный момент, когда можно получить помощь от других сотрудников милиции или граждан).

8. Немедленно изъять обнаруженное оружие и другие предметы, которые могут быть использованы для оказания сопротивления, нападения на наряд или побега.

9. Постоянно быть готовым к отражению нападения, использовать все возможные меры предосторожности (правила личной безопасности).

10. Следить, чтобы задерживаемый не выбросил и не передал кому-либо вещественные доказательства.

11. Принять меры к доставлению задерживаемого, при наличии законных оснований применить наручники (подручные средства связывания).

(Если лицо подозревается в преступлении с применением огнестрельного оружия и у вас имеется возможность обследовать подозреваемого на наличие следов выстрела, то не давайте подозреваемому мыть руки, оберните их бумажными пакетами).

### ***17.1.8. 0àéòèéà àîñòàâéáíèÿ èèöà, íîáîçðáááàî îáî âîñâððáíèè îðáîòóííéáíèèÿ***

1. Надеть наручники, провести наружный осмотр доставляемого лица.

Рекомендуется как можно быстрее увезти (увести) правонарушителей с места задержания, чтобы избежать вмешательства в ситуацию посторонних лиц.

2. Доставка пешим порядком осуществляется, как правило, двумя и более сотрудниками милиции. Один должен идти рядом с задерживаемым лицом и вести его. Второй сотрудник находится сзади, страхует напарника и наблюдает за окружающей обстановкой.

3. Если доставка производится одним сотрудником милиции, он должен следовать сзади в двух-трех шагах или рядом с задерживаемым с правой стороны, придерживая ему правую руку левой рукой, оставляя свою правую руку свободной. Однако доставка правонарушителя одним сотрудником является не безопасным. В учебном пособии ГУВО МВД России под редакцией А.Н.Куликова (1995 г.), вообще «запрещается доставка правонарушителя в дежурную часть одним сотрудником».

4. Если доставка осуществляется со служебной собакой, сотрудник следует за задерживаемым лицом в 3–4 метрах сзади с собакой без намордника и на коротком поводке. Собаке подаются команды: «Рядом!», «Охраняй!». Между доставляемым лицом и собакой не должно быть людей. (Один сотрудник с собакой может доставлять несколько задерживаемых лиц).

5. При доставлении следует избегать многолюдных проходных дворов, парков, лесных массивов.

6. При доставлении на автомашине:

1) производить доставку в специально оборудованном для перевозки людей транспорте (запрещается использовать для доставления лиц, подозреваемых в совершении преступления, общественный транспорт, транспорт с открытым кузовом, транспорт, принадлежащий дипломатическим и консульским представительствам);

2) при доставлении на заднем сидении в автопатруле наручники надеть на руки задерживаемого лица за спиной и желательнее пропустить через брючный ремень;

3) осмотреть салон;

4) поместить лицо в машину с соблюдением мер предосторожности (обоюдной);

5) первым в автомашину должен садиться страхующий сотрудник и занимать место позади водителя. Второй сотрудник сопровождает задерживаемое лицо на заднее сиденье рядом (справа) со страхующим милиционером и затем садится сам на правое заднее сидение;

6) при наличии в машине ремней безопасности пристегнуть доставляемое лицо;

7) если доставка осуществляется с собакой, то необходимо расположиться в месте, откуда удобнее вести наблюдение и быстро применить собаку при попытке побега;

8) в машине включить освещение до момента доставления в ОВД;

9) страхующий сотрудник садится, повернувшись направо и положив правую руку на спинку сиденья за затылком (спиной) правонарушителя, а левую – на подголовник водителя. Данное положение позволяет вести постоянное наблюдение за задержанным лицом (особенно его руками), своевременно защитить водителя от нападения со стороны доставляемого лица (удара головой). Оружие при этом зажимается между туловищем и сиденьем либо кобура перемещается немного назад;

10) не допускать порчи задерживаемыми лицами автомашины;

11) проверить состояние замков, надежность дверей;

12) постоянно следить, чтобы доставляемый не совершил побег, не смог выброситься из машины или упасть, сбросить

вещественные доказательства либо помешать управлению транспортным средством;

13) перевозку осуществлять по хорошо освещенным улицам;

14) по прибытии выходить из автомашины в обратной последовательности;

15) после вывода задерживаемого осмотреть кузов (салон).

7. Следить, чтобы задерживаемый не выбросил или не передал кому-либо вещественные доказательства и не принял от соучастников оружие и другие средства нападения, побега.

8. В случае просьбы задерживаемого воспользоваться туалетом следует предварительно осмотреть помещение, окно, ящик для мусора, все другие места, где может быть спрятано оружие. Оставить дверь туалета приоткрытой. Наручники не снимать.

9. После доставления обратить внимание принимающих сотрудников (наряда дежурной части) на особенности поведения задерживаемого лица.

10. Составить рапорт.

В соответствии со ст.152 Устава ППСМ в рапорте указываются: фамилия, имя, отчество доставленного, время, место, обстоятельства и причины доставления, фамилия или адрес свидетелей, а также лиц, оказавших содействие в задержании и доставлении.

### ***17.1.9. 0àéòèèà çàááðæáí èÿ âîîðóæáí í îâî èèöà, í îâîçðáááàî îâî â ìâáððæáí èè îðáñòîîí èáí èÿ***

1. После получения сообщения оценить обстановку.

2. Постоянно об изменении обстановки докладывать дежурному.

3. Дополнительно уточнить вид оружия, которым вооружен преступник.

4. Путем наблюдения принять меры к обнаружению подозреваемого лица (преступника).

5. Постараться определить, где у него оружие.

У лиц, подозреваемых в совершении преступления, наличие оружия можно определить по следующим признакам:

1) асимметричная походка. Человек делает более короткий шаг со стороны, на которой находится оружие. Пистолет

может находиться в кармане или заткнут за пояс (с правой или левой стороны). Например, пистолет, заткнутый за пояс с правой стороны, будет стеснять движения правой ноги, поэтому шаг правой ногой становится короче шага левой ногой;

2) стесненный взмах руки. Стесненный взмах руки возможен со стороны пистолета. Рука инстинктивно располагаясь ближе к телу, как бы охраняя оружие;

3) круговое движение руки. При подъеме по лестнице или в гору пистолет в кармане или за поясом может изменить положение. В связи с этим человек, имеющий оружие, старается быстрым круговым движением руки привести пистолет в исходное состояние;

4) прижимание кармана рукой. Чтобы оружие не выпало и не мешало быстрому передвижению, человек, прячущий пистолет, при беге старается придерживать его рукой;

5) попытка скрыть оружие.

Когда вооруженного человека останавливает наряд милиции, то он старается повернуться так, чтобы оружие оказалось подальше от остановивших его сотрудников. Это может проявиться и в едва заметном движении бедра или легком повороте. Одновременно рука инстинктивно делает движение туда, где спрятано оружие, которое может быть скрыто в портфеле, сумке, дипломате или просто в руке, прикрытое газетой, курткой, свитером, длинным рукавом.

6. При возможности незаметного сближения с подозреваемым лицом (преступником) внезапно провести задержание, используя боевые приемы борьбы и изъять оружие.

7. Если сблизиться с подозреваемым лицом (преступником) невозможно, необходимо постоянно вести наблюдение и ожидать приезда группы захвата.

8. Если вооруженный (преступник) скрылся в помещении:

1) определить место нахождения. Для этого не обязательно входить в подъезд. Можно наблюдать за движением человека через окна подъезда. Особенно это удобно в ночное время. О входе человека в квартиру можно судить по включенному свету;

2) блокировать его;

3) удалить посторонних граждан;

4) выяснить план помещения;

5) установить данные подозреваемого лица;



6) выявить лиц, знающих подозреваемое лицо (преступника), а также способных оказать воздействие на преступника;

9. При попытке скрыться применять на основании закона оружие, спецсредства, физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы.

10. По приезде группы захвата действовать по указанию старшего группы.

11. Составить рапорт.

## **17.2. Правовые основы применения боевых приемов борьбы**

В понятие «боевые приемы борьбы» включены не только приемы, связанные с применением непосредственно физической силы, но и с применением резиновой палки, наручников, относящихся к специальным средствам, а также наружный осмотр под угрозой применения огнестрельного оружия.

Правомерность применения милицией физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия имеет некоторые различия. В связи с чем при рассмотрении вопросов правомерности применения боевых приемов борьбы необходимо рассматривать отдельно правомерность применения милицией физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В соответствии с Законом РФ «О милиции» применение силовых приемов, специальных средств и огнестрельного оружия является крайней мерой, когда ненасильственные способы не обеспечивают выполнение возложенных на милицию обязанностей.

Физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие в теории административного права принято называть мерами непосредственного принуждения (МНП) в связи с тем, что их применение осуществляется непосредственно без составления какого-либо правоприменительного акта.

Согласно ч.1. ст. 12 Закона РФ «О милиции» милиция имеет право применять МНП только в случаях и порядке, предусмотренных вышеуказанным Законом, а сотрудники изоляторов временного содержания (ИВС) – Федеральным законом «О содержании под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений». В реальности перечень нормативных актов, регламентирующих применение милицией МНП, значительно шире. К ним можно отнести: Конституцию Российской

Федерации; ФКЗ «О чрезвычайном положении»; Правила применения специальных средств, состоящих на вооружении ОВД, утвержденные постановлением Совета Министров РСФСР; Перечень специальных средств, видов огнестрельного оружия и боеприпасов к нему, состоящих на вооружении ОВД, утвержденный постановлением Совета Министров РСФСР, и др.

Важное место в правовом регулировании применения сотрудниками милиции МНП занимают ведомственные инструкции: Устав патрульно-постовой службы милиции общественной безопасности, Положение о медицинском вытрезвителе городского и районного органа внутренних дел, Наставление по содержанию, охране и конвоированию подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений и т.д.

**Условия, пределы и порядок применения сотрудниками милиции мер непосредственного принуждения**

Условия, пределы и порядок применения сотрудниками милиции МНП регулируются *п. 12. Задача ДО «И в ее работе»*.

*Под условиями понимаются законодательно установленные обстоятельства, от которых зависят конкретные действия сотрудника перед, в момент и после применения им физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.*

К их числу можно отнести:

- 1) прохождение специальной подготовки, а также периодических проверок на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением МНП;
- 2) наличие нормативных оснований для применения МНП;
- 3) отсутствие нормативных ограничений на применение МНП;
- 4) соотношение сил милиции и правонарушителей, численность и вооруженность последних и т.д.

Условия имеют непосредственное юридическое значение при оценке законности действий милиции.

*Пределы* – это законодательно установленные границы применения МНП, выход за которые влечет за собой юридическую ответственность.

Следует помнить, что применение МНП возможно лишь до тех пор, пока в этом есть предусмотренная законом необходимость. Как только основание применения МНП оказываются исчерпанными, их применение по общему правилу признается незаконным. Например, применение палки резиновой, когда

правонарушитель прекратил сопротивление и находится в наручниках; производство повторного выстрела в преступника, который очевидно уже утратил способность к активным действиям.

*Порядок* – это процедура, которой должен следовать сотрудник милиции, применяя МНП:

1. Сотрудник милиции обязан в доступной и понятной форме предупредить соответствующее лицо о намерении применить МНП, предоставив последнему достаточно времени для выполнения предъявленных требований.

Закон не устанавливает, сколько времени следует давать правонарушителю для выполнения требований сотрудника милиции. В зависимости от ситуации это время может быть разным: от секунды до нескольких суток (например, операция по освобождению заложников).

*Предупреждение не делается и время не предоставляется:*

– когда промедление может повлечь иные тяжкие последствия (взрыв, железнодорожную катастрофу);

– когда предупреждение невозможно или неуместно (задержание преступников во время нахождения сотрудников милиции в засаде).

2. При применении МНП сотрудник милиции обязан стремиться к минимизации причиняемого вреда. Например, если сотрудник милиции вынужден стрелять по человеку, он по возможности должен сохранить ему жизнь, т.е. стрелять по ногам или рукам.

3. После применения МНП лицам, получившим телесные повреждения, оказывается доврачебная помощь (с соблюдением мер безопасности), в необходимых случаях вызывается скорая помощь, в возможно короткий срок уведомляются родственники правонарушителя.

4. Обо всех случаях ранения или смерти уведомляется прокурор.

Указанный порядок носит универсальный порядок и не зависит от того, находится ли сотрудник милиции на дежурстве, в отпуске, в условиях чрезвычайного положения, в другом городе.

*Процессуальная фиксация факта применения МНП* предусмотрена Законом РФ «О милиции» лишь в двух случаях:

– при причинении ранения или смерти уведомляется прокурор (ст. 12 Закона РФ «О милиции»);

– при применении огнестрельного оружия сотрудник милиции обязан в течение 24 часов сообщить об этом рапортом начальнику ОВД по месту службы или по месту применения оружия (ст. 15 Закона РФ «О милиции»).

Обязанность сообщить рапортом о факте применения МНП закреплена Уставом ППСМ (ст.163).

**Формы и основания применения милицией физической силы**

**Статья 13 Закона «О милиции»** сотрудники милиции имеют право применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, для пресечения преступлений и административных правонарушений, задержания лиц, их совершивших, преодоления противодействия законным требованиям, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на милицию обязанностей.

*Закон о милиции не устанавливает, каких-либо ограничений на применение физической силы в отношении какой-либо категории граждан.* Например, на применение физической силы в отношении беременной женщины.

**Общие условия применения физической силы:**

1. *Боевые приемы борьбы*, которые могут относиться к любым системам рукопашного боя – боксу, дзюдо, самбо, каратэ и т.п. либо не входить ни в одну из них. При этом разрешается использование болевых и удушающих приемов. В отдельных случаях могут применяться приемы и удары, заведомо направленные на причинение смерти или серьезного ранения, например когда сотрудник милиции находится в состоянии необходимой обороны.

*Закон усматривает только одно абсолютное исключение – не могут применяться приемы, унижающие человеческое достоинство.*

2. *Любое иное мускульное воздействие* на физических лиц, принадлежащее им имущество, не сопровождаемое применением каким-либо предметов, веществ, жидкостей, осуществляемое в целях, предусмотренных ст.13 Закона «О милиции».

Примерами такого воздействия могут быть: перенос пьяного в специальный автомобиль; извлечение ключа из замка зажигания автомобиля, на котором правонарушитель пытается скрыться; выбивание ногой (плечом) двери в целях задержания преступника; и др.

Неправомерно использовать в отношении граждан, совершивших незначительные правонарушения, а нередко и просто законопослушных граждан такие же методы (физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы), как и в отношении опасных преступников. Однако физическая сила может применяться и в отношении правопослушных граждан, например, для препровождения посторонних с места преступления, проведения спецоперации и т.п.

*Î ĩ ĩ â ĩ ě ŷ ĩ ð ě ĩ â ĩ â ĩ ě ð ě ě ÷ â ĩ ě ě ĩ ě ĩ ě ŷ:*

*Во-первых*, с помощью физической силы можно пресечь лишь те преступления и административные правонарушения, которые совершаются путем действия. Очевидно, что пресечь таким образом противоправное бездействие (например, проживание без регистрации) нельзя.

*Во-вторых*, с помощью физической силы можно пресекать противоправные действия невменяемых, малолетних, которые не являются субъектами правонарушений.

*В-третьих*, под задержанием лиц применительно к данному случаю следует понимать не помещение их в КАЗ или ИВС, а фактический захват и доставление. *При этом если, лицо не оказывает активного противодействия, применение боевых приемов запрещено.*

*В-четвертых*, преодоление противодействия законным требованиям будет иметь место в тех случаях, когда в поведении соответствующего физического лица отсутствуют составы преступления и административного правонарушения. Речь идет о доставлении лиц, занимающихся бродяжничеством, задерживаемых с санкции прокурора в порядке осуществления их привода в учреждение здравоохранения, о сдерживании на сцене фанатов во время концерта и т.п.

Физическая сила может применяться тогда, когда обязанные лица отказываются выполнить следующие законные требования милиции:

- проследовать в указанное место, оставаться на месте или покинуть его;
- обеспечить свободный доступ в какое-либо помещение, на территорию, в транспортное средство или иной объект;
- обеспечить свободный доступ к каким-либо лицам, предметам или документам.

Применение боевых приемов борьбы допускает нанесение травм и даже поражение задерживаемого, однако если это осуществляется без превышения пределов необходимой обороны (ст. 24 Закона «О милиции»).

Необходимо помнить, что причинение вреда задержанному без крайней необходимости или явно не соответствующего опасности посягательства и обстановке задержания классифицируется как превышение необходимой обороны (ст. 108 и ст. 114 УК РФ).

### **Применение сотрудниками милиции специальных средств**

Правовому регулированию применения милицией специальных средств посвящена **ст. 14 Закона «О милиции»**.

Под специальными средствами понимаются стоящие на вооружении милиции и применяемые ею в случае и порядке предусмотренные законом технические средства (устройства, предметы и вещества) и служебные животные, основным назначением которых является оказание прямого принудительного физического воздействия на человека или какие-либо материальные объекты.

**Статья 14 Закона «О милиции»** предусматривает, что к специальным средствам относятся находящиеся на вооружении милиции, **а именно:**

- 1) для отражения нападения на граждан и сотрудников милиции;
- 2) для пресечения оказываемого сотруднику милиции сопротивления (сопротивление – активное противодействие, а не выразившийся в словах отказ подчиниться законному требованию сотрудника милиции);
- 3) для задержания лица, застигнутого при совершении преступления против жизни, здоровья или собственности и пытающегося скрыться;
- 4) для задержания лиц, в отношении которых имеются достаточные основания полагать, что они намерены оказать вооруженное сопротивление;
- 5) для доставления задерживаемых лиц в милицию, конвоирования и охраны задержанных, а также лиц, подвергнутых административному аресту и заключенных под стражу, когда они своим поведением дают основание полагать, что могут со-



вершить побег либо причинить вред окружающим или себе или оказывают противодействие сотруднику милиции;

6) для освобождения насильственно удерживаемых лиц, захваченных зданий, помещений, сооружений, транспортных средств и земельных участков;

7) для пресечения массовых беспорядков и групповых действий, нарушающих работу транспорта, связи и организаций;

8) для остановки транспортного средства, водитель которого не выполнил требование сотрудника милиции остановиться;

9) для выявления лиц, совершающих или совершивших преступления.

В качестве специальных средств могут применяться резиновые палки, слезоточивый газ, наручники, светозвуковые средства отвлекающего воздействия, средства разрушения преград, средства принудительной остановки транспорта, водометы и бронемашин, специальные окрашивающие средства, служебные собаки, электрошоковые устройства.

Перечень специальных средств, состоящих на вооружении у милиции, а также правила их применения устанавливаются правительством Российской Федерации. При этом запрещается вооружение милиции специальными средствами, которые наносят чрезмерно тяжелые ранения или служат источником неоправданного риска.

В состоянии необходимой обороны или крайней необходимости сотрудник милиции при отсутствии специальных средств или огнестрельного оружия вправе использовать любые подручные средства. Это могут быть веревка, проволока, камень, доска и т.п. При этом, равно как и в отношении физической силы, единственным абсолютным ограничением является воздействие с целью оскорбления человеческого достоинства.

***Çàí ðàùààòñŷ í ðèí áí ŷò ù ñí áòè àëŷŷ ũ á ñðááñò àà:***

в отношении женщин с видимыми признаками беременности;

— в отношении лиц с явными признаками инвалидности и малолетних, кроме случаев оказания ими вооруженного сопротивления, совершения группового или иного нападения, угрожающего жизни и здоровью людей;

— при пресечении незаконных собраний, митингов, уличных шествий и демонстраций ненасильственного характера, которые не нарушают работу транспорта, связи, организаций.

а) запрещается нанесение ударов резиновой палкой по голове, шее, ключичной области, животу и половым органам. Эти ограничения распространяются лишь на наступательные действия сотрудников милиции. В случаях необходимой обороны данные ограничения не применяются;

При отсутствии наручников сотрудник милиции вправе применять любые подручные средства (веревку, ремень и т.д.). Правила применения специального средства требуют периодической (не реже 1 раза в 2 часа) проверки фиксации замков с целью убедиться в их исправности и отсутствии угрозы для рук правонарушителя.

Таким образом, при применении боевых приемов борьбы в любой конфликтной ситуации от сотрудника милиции требуются выдержка, умение действовать четко и правомерно.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время со стороны руководства Министерства внутренних дел Российской Федерации повышению качества учебного процесса в образовательных учреждениях МВД России уделяется большое внимание. В связи с этим издание учебного пособия, способствующего усвоению программного материала по дисциплине «Физическая подготовка», является актуальной и насущной проблемой.

В первой части пособия были изложены теоретико-методические основы обучения боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России, показаны средства, методы, принципы обучения, применяемые при обучении курсантов и слушателей двигательным действиям прикладного характера.

Во второй части работы были представлены боевые приемы борьбы, предлагаемые к обучению в образовательных учреждениях МВД России Примерной программой учебной дисциплины «Физическая подготовка», утвержденной начальником Департамента кадрового обеспечения МВД России 12 марта 2007 г., рассмотрена методика их преподавания.

В пособии большое внимание уделяется действиям с палкой резиновой, наружному осмотру, надеванию наручников. Техника ударов руками и ногами, защиты от ударов, бросков, от угрозы оружием на близком расстоянии рассматривается детально и подробно.

Имеющиеся в пособии фотографии, отображающие основные боевые приемы борьбы, предлагаемые к обучению в вузах МВД России юридического профиля, способствуют лучшему усвоению материала курсантами и слушателями.

Использование приведенных в пособии данных при обучении курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России боевым приемам борьбы позволит облегчить процесс формирования служебно-прикладных двигательных навыков у обучаемых.

Пособие предназначено для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, преподавателей физической подготовки, а также специалистов, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки с личным составом органов внутренних дел.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Законы, приказы МВД России

1. О милиции : Закон РСФСР от 18 апреля 1991 г.
2. Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : приказ МВД России от 29 июля 1996 г. № 412.
3. О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412 : приказ МВД РФ от 15 мая 2001 г. № 510.
4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
5. Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел МВД России : приказ МВД России от 28 октября 2006 г. № 860.

### Учебно-методическая литература

6. Агафонов, Э.В. Борьба самбо : учебное пособие [Текст] / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков. – Красноярск : КВШМ, ИПК «Платина», 1998. – 352 с.
7. Атилов, А.А. Кикбоксинг. Лоу-кик. [Текст] / А.А. Атилов, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д : «Феникс», 2002. – 560 с.
8. Глубокий, В.А. Использование техники кикбоксинга в процессе формирования боевой готовности сотрудников органов внутренних дел : учебно-методическое пособие [Текст] / В.А. Глубокий, Е.И. Кокова. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2008. – 84 с.
9. Клименко, С.В. Обеспечение мер безопасности на занятиях по физической подготовке : методические рекомендации [Текст] / С.В. Клименко, С.В. Мельников. – М. : Московский университет МВД России, 2008. – 18 с.
10. Колеснев, А.В. Техника и тактика освобождения от захватов, обхватов в различных ситуациях : учебно-методическое пособие [Текст] / А.В. Колеснев [и др.] – М. : ВИПК МВД России, 2004. – 35 с.

11. Колюхов, В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие [Текст] / В.Г. Колюхов. – М. : ЦОКР МВД России, 2006. – 136 с.

12. Кравчук, А.И. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие [Текст] / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 260 с.

13. Миленин, В.М. Первоначальная подготовка по боевым приемам борьбы : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / В.М. Миленин [и др.]. – М. : ЦОКП МВД России, 2001. – Режим доступа : CD диск «кафедра ФП СибЮИ МВД России».

14. Попов, Е.В. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие [Текст] / Е.В. Попов [и др.]. – Домодедово, 2003. – 137 с.

15. Физическая подготовка : учебное пособие. – М. : ИМЦ ГУК МВД России, 2003. – 288 с.

16. Физическая подготовка : примерная программа для образовательных учреждений МВД России. – М. : ЦОКР МВД России, 2007. – 43 с.

17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М., 2001. – 480 с.

18. Чернышов, А.Ю. Специальная подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебник [Текст] / А.Ю. Чернышов, В.Г. Белоус. – Архангельск, 2003. – 1015 с.

19. Шабето, М.Ф. Боевое самбо. Самозащита безоружного против палки, ножа, пистолета [Текст] / М.Ф. Шабето. – Мн. : 2003. – 224 с.

20. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства [Текст] / Ю.А. Шулика. – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 224 с.

21. Щитов, В.К. Бокс для начинающих [Текст] / В. Щитов. – М., 2003. – 445 с.