

МВД России

---

Федеральное государственное казённое учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников  
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

А.А. Лунин, А.Н. Новиков

# **ТЕХНИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ КОМБИНАЦИЙ ПРИ СИЛОВОМ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ**

*Учебно-методическое пособие*

Домодедово  
ВИПК МВД России  
2019

ББК 75.715

Л 84

**Рецензенты:**

*А.А. Тащиян* – старший преподаватель кафедры физической подготовки ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, кандидат юридических наук;

*А.П. Бобровик* – доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук

**Л 84 Лунин А.А., Новиков А.Н.**

Техники использования разнонаправленных комбинаций при силовом задержании правонарушителей [Текст] : учебно-методическое пособие. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2019. – 68 с.

ISBN 978-5-9552-0753-7

В работе раскрываются этапы и актуальные методики повышения уровня подготовки сотрудников полиции при задержании правонарушителей в условиях оперативно-служебной деятельности с использованием разнонаправленных комбинаций технических действий.

Учебное издание предназначено для сотрудников подразделений по работе с личным составом, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России.

ББК 75.715

ISBN 978-5-9552-0753-7

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>4</b>
<b>1. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ ЗА СЧЁТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ КОМБИНАЦИЙ</b> .....	<b>7</b>
1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЕСТЕСТВЕННЫХ РЕАКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА.....	7
1.2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА ВНЕШНЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ .....	15
1.3. ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ КОМБИНАЦИЙ.....	17
1.4. РАЗНОНАПРАВЛЕННЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ .....	19
<b>2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫМ КОМБИНАЦИЯМ</b> .....	<b>22</b>
2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ .....	22
2.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫМ КОМБИНАЦИЯМ ИЗ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ .....	25
<i>Методические аспекты обучения</i> .....	26
<i>Методические приёмы для отработки разнонаправленных комбинаций</i> .....	36
<b>3. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ КОМБИНАЦИЙ ИЗ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ</b> .....	<b>39</b>
3.1. ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИ ПОДХОДЕ СЗАДИ «ТОЛЧКОМ» С ПЕРЕХОДОМ НА ДОЖИМ КИСТИ («ПОД РУЧКУ»)).....	39
3.2. ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ СКРУЧИВАНИЕМ РУКИ ВНУТРЬ («РЫЧАГ РУКИ ВНУТРЬ») И НАРУЖУ («РЫЧАГ РУКИ НАРУЖУ») ПРИ ПОДХОДЕ СПЕРЕДИ» .....	44
<i>Комбинация «Переход от выполнения болевого приёма         «рычаг руки внутрь» на «рычаг руки наружу»</i> .....	44
<i>Комбинация «Переход от выполнения болевого приёма         «рычаг руки наружу» на «рычаг руки внутрь»</i> .....	49
3.3. ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЗАГИБОМ РУКИ ЗА СПИНУ «НЫРКОМ» С ПЕРЕХОДОМ НА «ОБРАТНЫЙ НЫРОК» ПРИ ПОДХОДЕ СПЕРЕДИ» .....	53
3.4. ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЗАГИБОМ РУКИ ЗА СПИНУ «РЫВКОМ» С ПЕРЕХОДОМ НА СКРУЧИВАНИЕ РУКИ НАРУЖУ («РЫЧАГ РУКИ НАРУЖУ») ПРИ ПОДХОДЕ СПЕРЕДИ» .....	56
3.5. ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ РЫЧАГОМ РУКИ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ С ПЕРЕХОДОМ НА УЗЕЛ РУКИ РУКОЙ С ДОЖИМОМ КИСТИ ПРИ ПОДХОДЕ СПЕРЕДИ» .....	60
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>64</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	<b>67</b>

## ВВЕДЕНИЕ

При решении оперативно-служебных задач на сотрудников полиции возлагается большая ответственность за компетентное и эффективное применение физической силы при пресечении противоправных действий. Деятельность сотрудников полиции, в особенности оперативных служб, связана с пресечением правонарушений, с задержанием лиц, их совершивших, с риском для жизни и здоровья как самих сотрудников, так и граждан, случайно оказавшихся в непосредственной близости от места задержания правонарушителя.

Следует учитывать и тот факт, что среди правонарушителей встречаются подготовленные в физическом и техническом отношении граждане, которые активно занимаются спортом и поддерживают физическую форму. Вследствие этого к уровню профессиональной подготовленности сотрудников полиции, а также к системе, содержанию и методике их обучения предъявляются принципиально высокие требования, что обуславливает необходимость подготовки сотрудников полиции к эффективным и правомерным шагам в условиях противодействия с правонарушителем.

Уровень профессиональной подготовленности сотрудника полиции по применению боевых приёмов борьбы должен определяться не столько успешностью сдачи итоговых зачётов на несопротивляющемся оппоненте (правонарушителе) по окончании учебного года в подразделении, сколько степенью эффективности его действий в условиях реальной оперативно-служебной деятельности. Критериями, которым должна отвечать техника выполнения приёмов задержания, являются:

1) *простота* – возможность её грамотного выполнения сотрудником полиции, не прошедшим подготовку в специальных секциях;

2) *эффективность* – возможность достичь результата выполнения ограничения свободы передвижения с минимальными затратами физической силы в различных условиях;

3) *реальность* – обеспечение выполнения сотрудником полиции поставленной задачи по ограничению свободы передвижения правонарушителя вне зависимости от степени и качества его сопротивления.

Обучение и совершенствование техники применения боевых приёмов борьбы должно строиться на научно-обоснованной методике, целью которой является не только технически грамотное выполнение приёмов на несопротивляющемся оппоненте (правонарушителе). На первый план должно выходить умение использовать изученную технику в реальной обстановке с учётом реагирования правонарушителя, то есть его естественных реакций на физическое воздействие того или иного направления со стороны сотрудника полиции.

Ни одна деятельность не может быть успешной, если выполняющий её не понимает и не знает, что, как и почему надо осуществлять, в какой последовательности, с чего начать и какой результат получить.

Даже самая простая работа обязательно требует предварительных (базовых) знаний и умений. Способность человека качественно, вовремя и плодотворно выполнять действие в меняющихся условиях является умением. Любое умение включает в себя понятия, представления, знания, навыки концентрации, распределения и переключения внимания, навыки восприятий, мышления, самоконтроля и регулирования процесса деятельности.

В органах внутренних дел на этапе профессионального обучения изучается базовая техника боевых приёмов борьбы. В этот период закладываются основы техники и последовательность двигательных действий (алгоритм действий) без учёта возможной ответной реакции правонарушителя, а также его физических и антропометрических особенностей. Затем на этапе обучения в рамках профессиональной служебной и физической подготовки, а также при повышении квалификации боевые приёмы борьбы должны отрабатываться с использованием условно-ситуационных заданий, которые в настоящее время носят условный подход. Они, как правило, проводятся в комфортных условиях (спортивный зал, зал борьбы, реже – открытые площадки). Исключение могут представлять лишь специальные практические занятия и семинары по соответствующей тематике (при условии высокого уровня профессиональной подготовки как преподавателя, так и слушателя). Используя в реальных условиях оперативно-служебной деятельности полученный по такой методике уровень профессиональной подготовленности, полицейский при ограничении свободы передвижения правонарушителя фактически пытается выполнить демонстрацию боевых приёмов борьбы, то есть строго регламентированное действие согласно нормативным правовым документам. При этом возникновение естественных ответных реакций и сопротивления со стороны правонарушителя негативно действует на неподготовленного должным образом сотрудника полиции. Полицейский, сталкивающийся с непривычной ситуацией, физически не может реализовать поставленную задачу и психологически может испытать чувство растерянности.

Для совершенствования уровня подготовки сотрудников полиции к эффективным действиям в реальных условиях оперативно-служебной деятельности преподавательскому и инструкторскому составу необходимо при повышении квалификации полицейских отталкиваться от двух основных постулатов: 1) правонарушитель оказывает сопротивление; 2) правонарушитель является сильным и физически хорошо подготовленным. В зависимости от складывающейся ситуации при осуществлении ограничения свободы передвижения эти условия будут выполняться не всегда, но сотрудника полиции необходимо готовить к действиям именно в таких условиях.

Основной задачей преподавательского и инструкторского состава по физической подготовке является обучение сотрудников полиции эффективному применению приёмов ограничения свободы передвижения в условиях стрессовой ситуации с учётом естественной реакции человека на физическое воздействие и самостоятельному выбору того или иного технического действия в зависимости от складывающейся обстановки, а также активному созданию положения, когда возможно применение такого приёма, который является для конкретного сотрудника полиции (с учётом его антропометрических данных, уровня подвижности, физической силы, степени и направления сопротивления правонарушителя) наиболее удобным.

Таким образом, подготовка сотрудников полиции к применению боевых приёмов борьбы должна носить комплексный характер и включать в себя не только отработку и совершенствование непосредственно техники выполнения приёмов ограничения свободы передвижения в различных условиях. Она должна проводиться с учётом тактических особенностей применения того или иного технического действия, выработки психологической устойчивости к действиям в экстремальных ситуациях и отработки психологических приёмов воздействия на правонарушителя с целью создания благоприятных условий для выполнения поставленной задачи.

Целью учебно-методического пособия является выявление путей решения одной из частей комплекса повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудника полиции, а именно совершенствование техники выполнения боевых приёмов борьбы. Одним из них выступает детальный показ и разъяснение возможных действий правонарушителя, его инстинктивных реагирований после нанесения ему расслабляющих ударов, рефлекторных реакций во время выполнения рывков, толчков и других физических воздействий. Использование подобной методики обучения позволит повысить эффективность выполнения ограничения свободы передвижения в реальной оперативной обстановке. На этой основе и должно строиться обучение сотрудников полиции в период совершенствования уровня физической подготовки и во время повышения квалификации.

Практические занятия по совершенствованию техники выполнения боевых приёмов борьбы должны основываться на необходимости развития способностей сотрудников полиции к переходу с одного приёма ограничения свободы передвижения на другой в зависимости от физической силы, болевой чувствительности и уровня подготовки оппонента (правонарушителя), то есть использовании разнонаправленных комбинаций.

В представленном учебно-методическом пособии обобщен опыт преподавателей образовательных организаций и инструкторов специальных подразделений, прошедших повышение квалификации в ВИПК МВД России за 2016-2019 годы.

# 1. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ ЗА СЧЁТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ КОМБИНАЦИЙ

## 1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЕСТЕСТВЕННЫХ РЕАКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА

Вопрос о необходимости повышении эффективности ограничения свободы передвижения правонарушителя возникает тогда, когда он оказывает противодействие или активное сопротивление законным требованиям сотрудника полиции.

Эффективность и рациональность действий сотрудника полиции зависит от многих аспектов, в частности от физической подготовки и грамотности тактических действий. Например, при освобождении от захвата оказываемое физическое воздействие на руку правонарушителя, осуществляющую захват, можно значительно увеличить за счёт использования силы обеих рук сотрудника полиции и веса его тела. Это будет создавать явное преимущество в силе перед правонарушителем (фото 1, 2).



*Фото 1*



*Фото 2*

Следующим направлением совершенствования уровня подготовки полицейского является учёт того условия, что во время противоборства правонарушитель не стоит на месте, а напирает на сотрудника полиции, совершает рывки, толчки, выведения из равновесия. Как правило, правонарушитель вкладывает свою силу в определённом направлении. Если сотрудник полиции будет обучен проведению приёма в том направлении, куда правонарушитель устремляет свои усилия, то сила правонарушителя сложится с силой выполняющего приём сотрудника полиции. Такое умение позволит выполнять задачу при противоборстве с более сильным правонарушителем.

Сотруднику полиции необходимо научиться выполнять тот или иной технический приём с учётом характера и направления действий правонарушителя. Указанное обстоятельство обусловлено тем, что один и тот же приём может быть легко выполнен в одном направлении и невыполним в другом.

Важнейшим условием успешности выполнения сотрудником полиции поставленной задачи при постоянно меняющихся условиях оперативной обстановки является навык грамотного передвижения (маневрирование).

### ***Передвижения (маневрирование)***

Как бы ни была устойчива стойка сотрудника полиции, если он стоит на одном месте, то любой его толчок или рывок грозит потерей равновесия (фото 3).



***Фото 3***

Для восстановления равновесия необходимо научиться передвигаться в сторону толчков и рывков правонарушителя, опережая его по амплитуде и перехватывая тактическую инициативу (фото 4, 5, 6).



***Фото 4***



*Фото 5*



*Фото 6*

При передвижении необходимо учитывать то обстоятельство, что, сотрудник полиции, делая каждый шаг, на какое-то мгновение оказывается на одной ноге и в это время его положение малоустойчиво. Кроме того, сотрудник полиции оказывается в неустойчивом положении при любом скрещивании ног, переносе веса на одну ногу и т. д. Именно поэтому большое значение имеет правильное передвижение. Важно уяснить его основы и практически их освоить.

Основной принцип при передвижении – это сохранение боевой (мобильной) стойки. В любой фазе противоборства очень важно сохранить равновесие. При любом перемещении необходимо оставаться максимально защищённым и готовым к защитно-атакующим действиям.

**Манёвр** – это осознанное изменение направления или скорости движения. Кроме этого, манёвром называют заранее спланированное действие, уловку или хитрый приём, направленный на достижение определённой цели.

**Маневрирование** – это использование различных способов перемещения, изменения позиций, захватов и дистанции, необходимых для того, чтобы помешать правонарушителю подготовиться к атаке и использовать свои силы.

Под маневрированием понимается осмысленное передвижение сотрудника полиции, предназначенное для решения тактических задач. Маневрирование направлено на изменение положения и создание благоприятной ситуации (тактическое обыгрывание) для выполнения защитно-атакующих действий, поэтому обучение грамотному маневрированию также необходимо уделять значительное внимание при подготовке сотрудников полиции.

### **Благоприятные моменты задержания**

В противоборстве сотрудника полиции с правонарушителем встречаются такие моменты, когда для проведения того или иного приёма имеются весьма благоприятные условия. Как бы ни были коротки эти моменты, ими необходимо уметь воспользоваться. Такие моменты наиболее часто встречаются, когда правонарушитель:

- 1) отвлечён чем-либо, не относящимся к противоборству;
- 2) находится в неустойчивом положении:
  - наклоняется вперед и оказывает давление на сотрудника полиции;
  - переносит тяжесть тела назад и тянет на себя;
  - переносит тяжесть тела на одну ногу;
  - скрещивает ноги и т. п.

Для использования перечисленных и многих других благоприятных моментов необходимо развивать быстроту реакции, а также изучать и осваивать соответствующие каждому такому случаю приёмы.

Если правонарушитель во время задержания отвлекается, то необходимо немедленно провести нападение тем приёмом, который хорошо натренирован и соответствует направлению его усилия.

Как показывает практика, правонарушитель осознанно или не осознанно на рефлексорных ответных реакциях (естественные реакции человека) будет напрягаться и мешать выполнению сотрудником полиции того или иного технического действия (выполнение приёма).

При выполнении любого физического воздействия по отношению к человеку (захват, толчок и т. п.) его естественная ответная реакция будет иметь противоположное направление, то есть при толчке назад ответная реакция вызовет движение вперёд (см. фото 7), при рывке вперёд – движение назад (см. фото 8), и т. д.



*Фото 7*



*Фото 8*

Умение сотрудника полиции использовать эти естественные рефлекторные движения значительно повышает вероятность грамотного и чёткого выполнения задачи по задержанию правонарушителя.

Наиболее ярко возможности использования естественных реакций для повышения эффективности осуществления задержания иллюстрирует простой пример выполнения *удушения плечом и предплечьем при подходе спереди*.

*Исходное положение:* два человека стоят лицом друг к другу. Один – исполняет роль сотрудника полиции, другой – оппонента (правонарушителя).

Сотрудник полиции совершает толчок левой рукой в правое плечо оппонента (правонарушителя), вызывающий вращательное движение его корпуса по часовой стрелке (фото 9).



*Фото 9*

Естественной ответной реакцией любого человека будет желание вернуть корпус в нормальное положение, однако это вызовет вращение корпуса в противоположное от первичного физического воздействия направление, то есть против часовой стрелки (фото 10).



*Фото 10*

Используя направление и силу ответной реакции сотрудник полиции толкает оппонента (правонарушителя) правой рукой в левое плечо, тем самым увеличивая скорость и силу вращательного движения (фото 11).



*Фото 11*

Сделав шаг вперёд левой ногой, сотрудник полиции оказывается в положении удушения плечом и предплечьем при подходе сзади (фото 12).



*Фото 12*

## 1.2. ЕСТЕСТВЕННЫЕ РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА ВНЕШНЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Сколько бы человек не тренировался, есть предел времени ответной реакции, который никак не преодолеть, потому что поступающая в мозг информация нуждается в обработке, после которой последует обратная реакция (движение). Она зависит от скорости биохимических процессов нервной ткани, а также от сенсомоторных и биомеханических процессов, происходящих в организме человека.

Знание биомеханических процессов, происходящих в организме правонарушителя при физическом воздействии на него, и умение использовать их в процессе выполнения поставленной задачи значительно повышает вероятность её грамотного выполнения.

*Биомеханика* – раздел естественных наук, изучающий на основе моделей и методов механики механические свойства живых тканей, отдельных органов или организма в целом, а также происходящие в них механические явления. Важнейшими составляющими биомеханики являются сенсомоторные процессы, происходящие в организме человека при физическом воздействии на него. Сенсомоторные процессы являются составной частью психомоторики.

*Сенсомоторные процессы* – это процессы, посредством которых осуществляется связь восприятия и движения. В этих процессах различают четыре момента:

- сенсорный момент реакции (процесс восприятия);
- центральный момент реакции (связан с переработкой воспринятого, узнаванием, оценкой и выбором);
- моторный момент реакции (процесс, определяющий начало и ход движений);
- сенсорные коррекции движения (обратная связь).

Процесс, объединяющий психику с её выражением – мышечным движением, называется *психомоторикой*. Она отвечает за все ответные реакции человека на внешние физические воздействия. *Психомоторика* – это процесс, обобщающий психику и её выражение через мышечные движения. Использование принципов психомоторики применяется при подготовке специалистов, тренеров, преподавателей по физической культуре, а также в спорте высших достижений. Психомоторная подготовка является необходимым знанием при обучении и повышении квалификации сотрудников полиции. Закономерности психомоторных процессов важны в изучении и освоении таких действий, где требуются высокая точность и пропорциональность, а также при обучении сложно-координационным движениям и для понимания ответных движений человека.

По мнению современных учёных, психомоторная сфера человека состоит из двигательных умений и качеств (способностей).

Психомоторику характеризуют простые способности: координационные способности, скоростно-силовые особенности и выносливость.

При анализе психомоторики также выделяются сложные способности – меткость и ловкость.

Формирование психомоторных способностей повышает эффективность воспитания всесторонне развитой и активной личности на всех этапах системы непрерывного образования. Психомоторные способности являются ядром двигательных способностей. Они эффективно формируются с помощью специально разработанных методических приёмов (произвольность управления, поэтапность, в игровых и соревновательных методах) и комплексов психомоторных упражнений (осознанное понимание величины основных параметров движений, подвижные игры, игры-задания, упражнения-тесты). Также они способствуют росту технической эффективности и рациональности в овладении сложными двигательными навыками.

Процесс развития психомоторных реакций условно подразделяют на *развитие быстроты простых реакций* и *развитие сложных психомоторных реакций*.

Основной метод при *развитии быстроты простой реакции* – метод повторного выполнения упражнения. В данном случае рационально использовать игровой метод, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций. Простые реакции обладают свойством *переноса* на другие движения: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях.

Для *развития сложных психомоторных реакций* рекомендуется постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала сотрудника полиции обучают выполнять базовый приём задержания, а затем меняют и усложняют задачу, добавляя элемент неповиновения и сопротивления, тем самым давая возможность сотруднику полиции комбинировать выполнение техники, а именно – использование разнонаправленных комбинаций из боевых приёмов борьбы.

В результате специальной тренировки формируются специализированные качества – чувство дистанции, ритма, темпа, момента и др. В процессе тренировок изменяются функциональные возможности организма, взаимосвязи и взаимокompенсации отдельных двигательных способностей, а также свойства внимания и оперативного мышления, то есть повышается мастерство.

В сенсомоторной деятельности, протекающей в вариативных конфликтных ситуациях, проявляется «практический интеллект». Многие ис-

следователи отмечают, что эффективность соревновательной деятельности у молодых сотрудников полиции определяет развитие двигательных качеств, а у взрослых – развитие умственных способностей, проявляемых в противоборствах с оппонентом (правонарушителем).

Развитие психомоторных реакций воздействует на подвижность и уравновешенность нервных процессов. Развивается способность предугадывать действия оппонента (правонарушителя) по малозаметным движениям (предсигналам). Быстрота сенсомоторных реакций является компонентом «двигательного интеллекта». Он включает в себя такие психические качества, как: быстрота и точность сенсомоторных реакций, реакций переключений, точность сенсомоторной координации, адекватность и соразмерность реакции. В боевых приёмах борьбы быстрота реагирования и скорость сенсомоторных реакций является важным компонентом специальных способностей.

*Сенсомоторная реакция* – это двигательная реакция на появление внешнего раздражителя (ответная реакция). Она разделяется на две составляющие части: *реакция сенсорная* и *реакция моторная*.

*Сенсорная реакция* генетически заложена почти у всех людей в равной степени одинаково. Суть этой реакции заключается в рефлекторном восприятии и реагировании на раздражитель отделов головного и спинного мозга. Она имеет чисто природный характер и трудно тренируема. Колебания пределов рефлекторного восприятия сенсорной реакции на раздражитель у людей незначительны.

*Моторная реакция* – это двигательная реакция, которая путём сигнала из мозга (посредством нервных волокон) передаёт двигательный рефлекс мышцам тела, что впоследствии и приводит к ответному действию.

В зависимости от характера и направления ответной (моторной) реакции оппонента (правонарушителя) сотрудник полиции может использовать комбинации приёмов. Крайне важно научить сотрудника полиции предугадывать характер и направление ответных реакций оппонента (правонарушителя) на внешнее физическое воздействие с его стороны, а также реализовывать эти знания для повышения эффективности выполнения задачи.

### **1.3. ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ КОМБИНАЦИЙ**

*Комбинация* – это такое сочетание приёмов или их элементов, при котором защитная реакция оппонента (правонарушителя) в ответ на ранее выполненное действие становится благоприятным для проведения другого действия (приёма).

*Разнонаправленная комбинация* – это проведение болевого приёма, осуществляемого за счёт естественной реакции оппонента (правонарушителя) на физическое воздействие противоположного направления.

Для повышения эффективности учебного процесса и индивидуального мастерства сотрудников полиции в более короткие сроки необходимо чёткое разъяснение различных технических и тактических аспектов задержания, а также акцентирование внимания на:

- вероятных ответных действиях оппонента (правонарушителя);
- совершаемых ошибках в технике выполнения боевых приёмов борьбы и их последствиях;
- условиях формирования у сотрудников полиции понимания конечного результата выполнения технического действия (приёма), путях поиска рациональных действий и эффективного устранения уже совершённых ошибок за счёт использования индивидуальных особенностей (как собственных, так и оппонента (правонарушителя)).

*Техника приёма ограничения свободы передвижения* – это комплекс биомеханических действий, направленных на сковывание или ограничение движения человека. Каждый технический приём представляет собой систему движений, то есть нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Это биомеханическое действие, направленное на выполнение движений человека.

Техника связанных в определённые последовательности приёмов и их применение представляют собой наиболее важный раздел в освоении как базовой, так и продвинутой техники. Проведение комбинаций из технических действий возможно только при условии умения грамотного, чёткого и безошибочного выполнения отдельных приёмов.

Многие преподаватели (тренеры, инструкторы) считают, что комбинация – это сложное технико-тактическое действие, состоящее из двух и более атак. Причём завершающая атака является основной. Сомнение в правильности такого мнения базируется на том, что комбинация ничем не отличается от атакующего действия, которое начинается с угрозы атакой. Дело в том, что комбинация всегда должна начинаться с основной атаки. Только при невозможности провести её так, чтобы обеспечить выполнение поставленной задачи (ограничение свободы передвижения правонарушителя), сотрудник полиции может провести комбинацию, используя силу и направление сопротивления задерживаемого. Данное утверждение основывается на том факте, что правонарушитель только при реальной угрозе начинает защищаться в полную силу, тем самым создавая благоприятную ситуацию для проведения другой противонаправленной атаки.

Таким образом, основой комбинационной борьбы являются «коронные» основные атакующие действия. Без них о комбинациях в полном смысле слова говорить не приходится.

Этап совершенствования – это обучение рациональному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций. В данном случае, с одной стороны, имеются в виду меняющиеся условия взаимоположений и взаимозахватов, с другой – меняющиеся направления и величины усилий.

Ещё одним определением *разнонаправленной комбинации* может служить следующее – это сложно-координационное технико-тактическое действие, которое основывается на способности переключения (перехода) сотрудника полиции с одного приёма на другой в зависимости от складывающейся оперативной обстановки. Эффективность работы не только за счёт собственной физической силы, но и с использованием своего «центра тяжести» и способностей действовать в различных направлениях значительно возрастает. Отметим, что такая работа подразумевает координированные движения рук, ног и корпуса, при которых формируется своеобразная устойчивая биомеханическая конструкция, что требует совершенствования подхода к методике и содержанию практических занятий. Это обуславливается необходимостью обучения обеспечению устойчивого положения корпуса, способности выбора приёма, комбинирование вектора приложения силы в зависимости от складывающейся ситуации.

Таким образом, для решения задачи эффективного ограничения свободы передвижения с помощью проведения комбинаций приёмов необходимо умение грамотного выбора направления проведения приема (выжидание или создание удобной динамической ситуации).

#### **1.4. РАЗНОНАПРАВЛЕННЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ**

Под боевыми приёмами борьбы понимаются способы применения физической силы, обозначенные в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утверждённого приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450<sup>1</sup>. Целью применения боевых приёмов борьбы является ограничение свободы передвижения лиц (как мера принуждения повиноваться, подчиниться законным требованиям сотрудника полиции).

---

<sup>1</sup> Далее – Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Эффективность действий сотрудника полиции при выполнении ограничения свободы передвижения оппонента (правонарушителя) зависит от сохранения наиболее выгодного положения в процессе выполнения техники боевых приёмов борьбы, а также от траектории движения, направления и амплитуды движения.

*Траектория движения* – это предсказуемый путь движения объекта, испытывающего действие приложенной к нему силы, после того как это действие прекратится.

*Направление* – это изменение положения тела в пространстве относительно какой-либо плоскости.

*Амплитуда движения* – размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела. Максимально возможная амплитуда движения отдельных звеньев тела определяется подвижностью в суставах.

Одним из способов успешного и эффективного выполнения ограничения свободы передвижения оказывающего сопротивление оппонента (правонарушителя) является изменение направления (вектора) приложения силы на противоположное, используя его естественную ответную реакцию, то есть выполнение разнонаправленной комбинации. Например, при проведении *ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»)* оппонент (правонарушитель) будет напрягаться (сопротивляться) и пытаться согнуть свою руку в локте. Это естественная реакция человека на захват и болевое воздействие на локтевой сустав. Несомненно, можно приложить максимум усилий и попытаться довести приём до логического завершения, но если оппонент (правонарушитель) будет тяжелее и сильнее или уже успел среагировать на первоначальное движение сотрудника полиции и начал сопротивление в противоположную сторону, то среднестатистическому сотруднику полиции сделать это будет достаточно сложно. Кроме того, данное сверхусилие со стороны сотрудника полиции может привести к необоснованной травме оппонента (правонарушителя), то есть превышению соразмерности применения физической силы на сопротивление. Гораздо эффективнее, используя ответную реакцию оппонента (правонарушителя), провести приём противоположного направления. В данном случае необходимо ограничить свободу передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»). Подготовленный должным образом сотрудник полиции может сделать выбор того приёма, который был бы менее энергозатратным, но рациональным и эффективным в данной конкретной ситуации. Таких примеров можно приводить множество, так как практически у каждого приёма, обозначенного в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, есть «антипод» – техническое действие

с противоположным направлением физического воздействия на тот же сустав или конечность. Необходимо отметить, что проведение подобных комбинаций, какими бы внешне простыми они не выглядели, требует соответствующего уровня подготовки и, следовательно, совершенствования методики подготовки сотрудников полиции.

Ключом к эффективному решению служебных задач при проведении приёмов ограничения свободы передвижения является понимание и грамотное использование разнонаправленных комбинаций из боевых приёмов борьбы.

## 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫМ КОМБИНАЦИЯМ

### 2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

*Метод* – это наиболее рациональный способ преподавания учебного материала. Метод обучения решает широкий круг задач, с разным контингентом сотрудников, в разных условиях.

*Методический приём* – это разновидность метода, который решает частные задачи в конкретных условиях.

*Методика обучения* – это система методов, методических приёмов, форм организации занятий, направленная на обучение конкретному двигательному действию.

К основным понятиям процесса обучения относят: двигательное действие, движение, умение, навык (техника движения).

Двигательное действие – целенаправленная двигательная активность человека, с помощью которой решается двигательная задача.

Движение представляет собой перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двигательное умение – уровень владения двигательным действием, при котором необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения.

Двигательный навык – это способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных действиях.

Степень владения двигательным действием проявляется при решении двигательной задачи и при изменении условий выполнения упражнений.

Простые двигательные действия, которые не требуют специальной предварительной подготовки, разучивают целостным методом. Тем не менее для того чтобы обучающийся мог применить простой приём в тренировочной схватке, недостаточно уметь выполнять его на несопротивляющемся оппоненте (правонарушителе). Необходимо, чтобы сотрудник полиции научился проводить приём на сопротивляющемся оппоненте (правонарушителе). В этом случае последовательное совершенствование технического действия (приёма) осуществляется следующим образом:

1. Вначале приём выполняют на несопротивляющихся оппонентах (правонарушителях), неодинаковых по телосложению и весу, с разнообразных дистанций и из различных исходных положений. Приём повторяют до тех пор, пока он не будет выполняться безошибочно.

2. Затем усложняют условия для его проведения. Например, выполняют приём с оппонентом (правонарушителем), оказывающим неполное сопротивление (сотрудник полиции даёт атакующему осуществить захват и только потом начинает оказывать условное сопротивление).

Задача преподавателя состоит в том, чтобы рассказать и показать возможные варианты сопротивления (ответные действия) и возможные способы проведения приёма в зависимости от естественных движений оппонента (правонарушителя). При такой работе у сотрудника полиции формируется двигательный навык.

Выделяют следующие четыре стадии процесса формирования навыка: *генерализации, концентрации тормозно-возбудительных процессов, стабилизации и автоматизации*. При обучении боевым приёмам борьбы каждая из них имеет свои особенности.

*Стадия генерализации.* При разучивании техники боевых приёмов борьбы занимающийся получает конкретное представление о приёме или образе движения в виде суммы ощущений, представленных в определённых сочетаниях. На данной стадии он зачастую реагирует не только на существенные особенности приёма, но и на множество других деталей, замеченных при показе приёма преподавателем. Данные о новом движении охватывают значительную часть коры головного мозга, происходит так называемый процесс иррадиации. Внешне это проявляется в скованности и напряжении многих мышц, не участвующих в выполнении приёма. При этом снижается амплитуда движения, ухудшается координация и т. п.

Наличие у занимающихся мышечной скованности – серьёзный сигнал для преподавателя. В этом случае следует приостановить усвоение техники боевых приёмов борьбы. Подводящие упражнения и повторение более простых приёмов способствуют ослаблению скованности.

Новички обычно не умеют выделить главное из того, что им нужно освоить. Поэтому преподаватель должен избирательно сосредоточивать их внимание на том или ином элементе приёма, на скорости его выполнения и т. п. На стадии генерализации преподаватель (тренер, инструктор) не должен перегружать занимающихся большим объёмом информации.

*Стадия концентрации.* По мере повторения приёмов иррадиация возбудительных процессов сменяется их концентрацией. Занимающиеся усваивают основные части приёма, устраняют лишние движения. Вначале основные движения, а затем и приём в целом становятся более доступными для выполнения. Трудности, испытываемые от сил тяжести, инерции и действия мышц-антагонистов, постепенно не только преодолеваются, но и используются для выработки наиболее рационального способа выполнения действия.

На данной стадии занимающиеся ещё допускают ошибки в движениях, но уже приближаются к наилучшему их выполнению, сличая собствен-

ные действия с образцовым показом преподавателя (тренера, инструктора) и руководствуясь его указаниями. Управление движением, основанное на необходимости занимающегося последовательно выполнить определённые части двигательного акта, сменяется управлением, основанным на возможности занимающихся воспринять и осознать все данные о движении.

Важным моментом работы преподавателя на этой стадии является активное содействие концентрации возбуждения. Он должен умело использовать явление дифференцированного торможения. Ему следует быстро выявлять ошибки, тщательно отсеивать неправильные действия, давая им отрицательную оценку. В то же время нужно стремиться к тому, чтобы все положительное закреплялось при последующем выполнении приёма.

В практике работы с учебной группой преподаватели (тренеры, инструкторы) должны следить за тем, чтобы слушатели (курсанты и др.), неверно выполняющие то или иное движение, усваивали правильную структуру приёма. В это время остальным предоставляется возможность дальше отрабатывать технику. И только при необходимости преподаватели (тренеры, инструкторы) останавливают всю группу и ещё раз объясняют всем занимающимся, в чём состоят их ошибки при выполнении приёма и к чему они могут привести во время выполнения оперативно-служебных задач.

Напряжённая работа преподавателя (тренера, инструктора) по контролю за выполнением движений на стадии концентрации оправдана, так как легче задержать образование неправильного навыка, чем исправлять его, когда он сложился и, тем более, закрепился.

*Стадия стабилизации.* На этой стадии ошибки в выполнении приёма исключаются и появляется способность корректировать технику исполнения приёма при появлении некоторых отклонений в статической (мера устойчивости), кинематической (условия связи с оппонентом (правонарушителем) или динамической (перемещение оппонента (правонарушителя) или собственное передвижение) ситуации. Занимающиеся имеют возможность менее тщательно контролировать отдельные части движения при высоком качестве выполнения приёма в целом.

*Стадия автоматизации.* На этой стадии формируется способность улавливать момент «пусковой ситуации», выполнение приёма в условиях большого числа сбивающих факторов.

По мере образования динамических стереотипов и автоматизации выполнения основных групп приёмов создаётся возможность легко переходить от одного приёма к другому. Это умение исключительно ценно в боевых приёмах борьбы, так как тактико-технические построения основаны на применении не отдельных приёмов, а их комбинации, где один приём подготавливает проведение другого, завершающего. Способность мысленно опережать ход целой серии движений называется антиципацией.

Сотрудникам полиции приходится выполнять приёмы в таких сочетаниях, в которых они ими никогда не разучивались. Такая способность нервной системы называется экстраполяцией.

В результате многократного повторения приёмов (сначала в стандартной обстановке, а затем в обусловленных взаимодействиях с оппонентом (правонарушителем) достигается определённая правильность и стабильность движений в выполнении как всего приёма, так и его отдельных ведущих элементов.

Техника боевых приёмов борьбы имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями противоборства с оппонентом (правонарушителем) и соразмерностью сопротивления. В данном моменте усилия преподавателя (тренера, инструктора) должны быть направлены на выработку *вариативного* навыка. Поэтому вторым этапом в овладении техникой должна быть выработка умения связывать приём с тактической подготовкой. Чтобы провести приём, необходимо ввести оппонента (правонарушителя) в заблуждение относительно своих намерений или вынудить его занять удобное для проведения приёма положение.

## **2.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫМ КОМБИНАЦИЯМ ИЗ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ**

Обучение, тренировка и воспитание является единым педагогическим процессом. Правильно обучая, мы одновременно до некоторой степени тренируем сотрудника полиции и воспитываем ряд его качеств. Процесс обучения неразрывно связан с совершенствованием приёмов и имеет также воспитательное значение. Поэтому обучение боевым приёмам борьбы проводится в форме единого воспитательного процесса, в котором общее физическое развитие, техническая и тактическая подготовка неразрывно связаны с воспитанием моральных и волевых качеств сотрудника полиции. Этот процесс обучения и тренировки строится на основе дидактических принципов педагогики: *сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.*

*Сознательное усвоение учебного материала* заключается в том, что занимающийся должен осмыслить изучаемое, ясно представляя себе, на чём основан данный приём или тактический манёвр, его значение в тренировочной схватке и в боевой действительности. Преподаватель (тренер, инструктор) добивается сознательного обучения тщательным анализом проходимого материала. Очень хорошо, чтобы занимающиеся описывали изучаемые приёмы и объясняли технику их проведения друг другу.

*Наглядность* обучения позволяет занимающимся быстрее и точнее получить представление о боевых приёмах борьбы, тем самым легче и точнее их воспроизводить. Преподаватель делает обучение наглядным посредством: показа техники; изучения техники по фотографиям, рисункам, видео показам; демонстрации приёмов опытными сотрудниками и т. п.

*Систематичность и доступность обучения.* Программа должна быть составлена и выполняться так, чтобы учебный материал по всем разделам шёл от простого к более и более сложному, от лёгкого к более и более трудному. Доступность материала определяется правильностью его подбора в зависимости от того, насколько физически развиты и технически подготовлены занимающиеся.

Изучаемый материал должен усваиваться прочно. Прочные навыки вырабатываются многократным повторением, однако, как показала практика, после чёткого усвоения схемы приёма необходимо добиваться многократного его повторения в разнообразных тактических условиях. Особенно прочно усваиваются приёмы при условном сопротивлении, с односторонним сопротивлением и в произвольном исполнении.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Отработка на практических занятиях разнонаправленных комбинаций из боевых приёмов борьбы подразумевает технически грамотное и высокоскоростное умение сотрудников полиции выполнять её отдельные составляющие, то есть непосредственно сами приёмы, обозначенные в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Их выполнение, напоминание технических нюансов приёмов и алгоритма технических действий должно проводиться в начале каждого занятия.

Перед тем как приступить к разучиванию техники выполнения какого-либо приёма, его надо показать так, как если бы он проводился в произвольном исполнении, то есть технически правильно, быстро и чётко. Затем, с точки зрения техники и тактики, даётся обоснование приёма в целом. После этого совместно с объяснением и обоснованием показываются его характерные детали. В заключение опять демонстрируется приём в целом виде (слитно).

Разучивание техники выполнения боевых приёмов борьбы следует осуществлять с использованием следующих методических приёмов и методов: подводящие и имитационные упражнения, игровой метод, идеомоторная тренировка, упражнения для развития координации и внимания, упражнения в использование инерции движения противника и его силы.

## ***Подводящие и имитационные упражнения***

*Подводящие упражнения* – это упражнения, которые подводят обучаемого к выполнению элемента в облегчённых условиях. Они применяются для облегчения овладения техникой приёмов путём планомерного освоения более простых упражнений (с родственной координационной структурой). Обучение технике боевых приёмов борьбы необходимо начинать с подводящих упражнений, которые приводят к пониманию движений, прочувствованию техники, приучают к состязаниям (захватам, преодолению сопротивления, приобретению устойчивости, волевым проявлениям и т. д.), и с упражнений, необходимых для усвоения техники борьбы (для координации и развития соответствующих групп мышц). Все эти упражнения в начале обучения должны занимать доминирующее место. Тем не менее они не теряют своего значения и на этапе совершенствования технических и тактических особенностей работы, но их удельный вес в структуре практического занятия становится меньше.

*Имитационные упражнения* – это упражнения, копирующие удары, защиты и передвижения в условиях отсутствия противодействия оппонента (правонарушителя). Целью проведения имитационных упражнений является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счёт высокого эмоционального возбуждения, характерного для условий физического воздействия (формирование двигательного навыка и развитие специальных физических и координационных качеств). В имитационных упражнениях сохраняется общая структура упражнений и базовых приёмов, но при этом создаются ситуации, облегчающие понимание в освоении техники, и различные условия для более полного освоения двигательных действий. Имитационные упражнения применяются как в процессе разучивания, так и при совершенствовании технического мастерства.

*Задачи использования подводящих и имитационных упражнений:*

1. Приобрести навыки:
  - статического сохранения устойчивости в условиях противоборства;
  - динамического сохранения устойчивости в условиях пассивного сопротивления;
  - борьбы за захваты;
  - сохранения захватов;
  - освобождения от захватов;
  - уклонения от захватов.
2. Овладеть простейшими элементами тактики борьбы.
3. Воспитать волевые качества.
4. Сформировать психологическую устойчивость.

## ***Игровой метод***

Игровой метод – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

На всех этапах обучения игровой метод должен быть направлен на условное моделирование двигательных действий реальной жизни, что даёт возможность проявить свои творческие способности.

Для выработки чувства дистанции, защиты и атаки в ударной технике применяются «игры в касания» – игровые схватки с условиями усложнения заданий, для борцовской техники – игры борцов, борьба за захваты и обхваты.

Для выработки комбинированных защитно-атакующих действий как ударной, так и борцовской техники применяются игры с заданиями, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснение, дебюты. Подводящие упражнения применяются для облегчения задач овладения более простыми двигательными действиями (игры в касания «пятнашки», игры на реакцию «снять шапку», игры в захват «пуш-пуш»).

Необходимость и эффективность использования игрового метода при подготовке сотрудников полиции очевидна: присутствие непосредственного контакта; реальность задания; выработка кожно-мышечного чувства, устойчивого двигательного навыка, двигательного интеллекта и других необходимых качеств.

## ***Идеомоторная тренировка***

Идеомоторная тренировка – это осознанное, планомерно повторяемое, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Может применяться на всех этапах подготовки сотрудника полиции.

Активное представление реально выполняемых двигательных действий, мысленное выполнение того или иного приёма, движения, техники способствуют овладению ими, укреплению, корректированию, а также ускорению процесса совершенствования.

Представление движений классифицируют следующим образом:

- как идеальную картину (образец) реальных действий, которые выполняют программирующую функцию;
- как образ, который помогает процессу освоения движения, тем самым выполняя тренирующую функцию;
- как образ, который возникает в процессе контроля и исправления ошибок движений по ходу их выполнения, тем самым осуществляя регуляторную функцию.

В основе идеомоторной тренировки лежит «загадочный эффект» связи мысли и движения. Представление о движении тесно связано с самим движением. Образ движения (представление о движении) вызывает и само движение, что проявляется в идеомоторных актах – микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом.

### **Упражнения для развития координации и внимания**

Грамотное выполнение сотрудником полиции комбинационных действий при осуществлении ограничения свободы передвижения в условиях реальной оперативно-служебной деятельности требует высокого уровня технической подготовленности, развития двигательных и координационных способностей, умения оперативно реагировать на возникновение сопротивления и изменение его направлений.

Для развития обозначенных способностей предлагается включать в практические занятия по физической подготовке ряд специальных упражнений:

#### *1. Выведение из равновесия толчками ладонями в ладони.*

Задача: толчками ладонями в ладони вывести оппонента (правонарушителя) из равновесия.

Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела оппонента (правонарушителя), кроме его ладоней.

Кто первый сойдёт с места, тот побеждён (фото 13, 14).



**Фото 13**



*Фото 14*

2. Выведение из равновесия стоя на одной линии.

Провести линию и стать с оппонентом (правонарушителем) друг против друга на расстоянии метра. Ступню правой ноги поставить вперёд, ступню левой – сзади, носком вплотную к правой пятке. Ступни обоих оппонентов должны стоять строго на одной линии. Каждый из них закладывает левую руку за спину.

Задача: ударами ладони правой руки по правой ладони оппонента (правонарушителя) заставить его сместить хотя бы одну ступню с линии. Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела оппонента (правонарушителя), кроме его правой ладони (фото 15).

Проделать то же упражнение левой рукой, выставив вперёд левую ступню.



*Фото 15*

3. Перетягивание, держась за руку.

Встать на середину ковра лицом друг к другу и взяться правой рукой изнутри за запястье. По сигналу оба оппонента пытаются перетянуть друг друга каждый к своему краю ковра. Победит тот, кто перетянет.

Провести то же перетягивание, держась левой рукой (фото 16, 17).



*Фото 16*



*Фото 17*

**4. Толчки плечом, прыгая на одной ноге.**

Стать на правую ногу, скрестив руки на груди. Прыгая на правой ноге, толкать любым плечом оппонента (правонарушителя), стараясь заставить его встать на вторую ногу. Оппонент (правонарушитель) делает то же самое (фото 18, 19).

Кто оступится, тот побеждён.

Проделать то же упражнение, прыгая на левой ноге.



**Фото 18**



**Фото 19**

5. Наступить на ногу.

Стать возле оппонента (правонарушителя). Задача: не касаясь руками оппонента (правонарушителя), постараться наступить ему на ступню. Оппонент (правонарушитель) делает то же самое (фото 20, 21).

Кто наступит, тот победитель.

Можно проводить эту же борьбу, взявшись за рукава одежды.



*Фото 20*



*Фото 21*

**6. Отобрать мяч.**

Оба оппонента держатся руками за набивной мяч. По сигналу необходимо отобрать мяч у оппонента (правонарушителя), который, в свою очередь, тоже пытается отнять его (фото 22, 23).

Борьбу за мяч проводить стоя на коленях и из основной стойки.



*Фото 22*



*Фото 23*

### **Упражнения в использовании инерции движения противника и его силы**

Разбить учебную группу на пары. Оппонентам взять друг друга за рукава одежды. Определить, кто из них будет первыми, а кто вторыми номерами.

Вначале упражнения проводятся по сигналам (командам преподавателя, тренера, инструктора).

1. Первые номера передвигаются в заданном направлении, а вторые номера передвигаются за первыми. Затем поменяться ролями (фото 24, 25).



*Фото 24*



*Фото 25*

2. Первые номера передвигаются в заданном направлении, а вторые номера передвигаются за первыми и развивают их движение при наступлениях оппонента (правонарушителя) и отхода его в сторону – рывками, а при отступлениях его – толчками, стараясь сбить оппонента (правонарушителя) на четвереньки или посадить его. Затем следует поменяться ролями.

Эти же упражнения проделать и без сигналов преподавателя (инструктора, тренера), предоставив инициативу сначала первым номерам, а затем вторым.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ДЛЯ ОТРАБОТКИ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ КОМБИНАЦИЙ**

Отработку комбинаций приёмов рекомендуется проводить следующими методами:

1. *Выполнение комбинаций приёмов без сопротивления.* Вначале медленное, соединяемое с совершенствованием деталей приёма и отдельных его частей, затем постепенно ускоряющееся. Добиваться правильного, чёткого и быстрого их выполнения.

2. *Выполнение комбинаций приёмов с условным (дозировемым) сопротивлением.* К этой тренировке можно приступить, когда приёмы усвоены и выполняются без ошибок. Занятие состоит из повторений: неожиданных нападений на оппонента (правонарушителя) обусловленным приёмом, при котором он сопротивляется, но не в полную силу, давая всё же проводить на себе правильно выполняемые приёмы и пользуясь неточными движениями сотрудника полиции, чтобы не позволить выполнить приём. В момент, благоприятный для перехода на приём противоположного направления, защищающийся может несколько увеличить силу сопротивления.

Тренировка проходит в виде поочередного выполнения комбинаций приёмов сначала одним сотрудником полиции, затем другим. Тренировка с дозируемым сопротивлением проводится сначала стоя на одном месте, затем в определённом преподавателем (инструктором, тренером) направлении передвижения и, наконец, с произвольным передвижением по ковру.

1. *Тренировка с односторонним сопротивлением.* В парах определяется, кто будет первым, кто вторым номером. Первые номера нападают любыми приёмами в течение оговоренного заранее времени, вторые номера дают себя захватывать так, как удобно первым номерам, но при выполнении приёмов первыми номерами начинают защищаться. В момент начала защитных действий нападающему следует самостоятельно выбрать и провести приём задержания противоположного направления.

По прошествии заданного времени первые номера меняются ролями со вторыми.

2. Тренировка с усиленным односторонним сопротивлением. В этой тренировке сотрудник полиции, исполняющий роль оппонента (правонарушителя), начинает осуществлять защиту не только при начале приёма, но и до его начала. Не даёт нападающему захватывать себя так, как тому было бы удобно.

Первые и вторые номера нападают и защищаются одинаковое время.

3. Тренировка ответных приёмов. Один из тренирующихся нападет, другой – проводит ответные приёмы. Затем меняются ролями. Сначала необходимо нападать одним обусловленным приёмом, а затем (по мере успешного применения ответных приёмов) постепенно увеличивать количество приёмов нападения.

Первые и вторые номера нападают и защищаются одинаковое время.

4. Тренировка с ответными приёмами. Данная тренировка является усложнением тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, к которой добавляется ещё право оппонента (правонарушителя) проводить ответные приёмы. Это уже почти произвольное исполнение, однако выбор момента для начала атаки и её инициатива принадлежат только нападающему.

Первые и вторые номера нападают одинаковое количество времени.

На данном этапе совершенствуется техника выполнения боевых приёмов борьбы, её грамотное выполнение с технической и тактической точек зрения, закладываются основы самостоятельного выбора того или иного технического действия в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций. В данном случае, с одной стороны, имеются в виду меняющиеся условия взаимоположений и взаимозахватов, с другой – меняющиеся направления и величины усилий.

Кроме этого, следует отметить необходимость показа, демонстрации и объяснения возможных вариантов сопротивления на боевые приёмы борьбы, а также инстинктивные реагирования человека после нанесения ему расслабляющих ударов или естественные реакции человека во время рывков, толчков и других физических воздействий. Данный аспект подготовки необходим для повышения эффективности выполнения непосредственно техники боевых приёмов борьбы, подготовки сотрудника полиции к реагированию на возможные ответные действия и выбор способов задержания в зависимости от складывающейся оперативной обстановки.

При отработке приёмов ограничения свободы передвижения и комбинаций из них не следует форсировать скорость и прилагаемые мышечные усилия. Они не должны мешать формированию оптимального способа её выполнения и точности движений.

Обозначенная методика повышения уровня подготовки широко используется в спортивных единоборствах. Представляется возможным и не-

обходимым её использование не только при изучении и отработке бросковой техники, но и при проведении приёмов, ограничивающих свободу передвижения.

При отработке комбинаций приёмов рекомендуется формировать учебные пары, когда один из оппонентов, выполняющий роль правонарушителя, является более подготовленным с точки зрения применения техники. Этот методический приём позволит акцентировать внимание выполняющего задержание сотрудника полиции на совершаемых им ошибках, корректировки своих действий и возможностей в выполнении разнонаправленных комбинаций. Такой подход в обучении поможет сотруднику полиции понять, что технические действия выполняются успешно только тогда, когда в ходе задержания правонарушителя создаётся ситуация, связанная с благоприятными условиями для проведения того или иного приёма, а также комбинации приёмов, то есть подготовка выполнения техники боевых приёмов борьбы с тактической точки зрения.

Разумеется, невозможно предусмотреть все возможные ситуации, складывающиеся в реальной служебной практике и ответные действия правонарушителя. В каждом конкретном случае необходимо проявлять находчивость и смекалку, используя при этом знания и умения быстро применять изученные приёмы и способность перехода с одного приёма на другой, чётко контролируя действия, используя принципы болевого воздействия и возможные реакции правонарушителя на физическое воздействие того или иного направления.

Таким образом, отработка и использование разнонаправленных комбинаций из боевых приёмов борьбы позволит сотруднику полиции более эффективно противостоять правонарушителю, который быстро и противонаправленно реагирует на атакующие действия сотрудника полиции (активно или пассивно).

### **3. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ КОМБИНАЦИЙ ИЗ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ**

Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации регламентирует виды и технику выполнения способов ограничения свободы передвижения в зависимости от взаиморасположения сотрудника полиции и оппонента (правонарушителя). Тем не менее разнообразие ситуаций и множество привходящих факторов, которые могут сложиться в условиях реальной оперативно-служебной деятельности, а также их влияние на эффективность действий полицейского требует большего разнообразия технического арсенала при осуществлении ограничения свободы передвижения.

Авторский коллектив предлагает несколько расширить виды болевых приёмов, которые следует изучать на этапе совершенствования и повышения квалификации сотрудников полиции, такими видами, как «обратный нырок» и «узел руки рукой с дожимом кисти». При этом *основным условием введения этих технических действий в программу обучения является строгое соблюдение принципов допустимого болевого воздействия на суставы и конечности оппонента (правонарушителя), заложенных в основном нормативном документе, регламентирующем порядок и структуру осуществления физического задержания*, – Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Рассмотрим базовую структуру выполнения приёмов ограничения свободы передвижения с учётом естественных реакций и ответных реакций оппонента (правонарушителя) на действия сотрудника полиции.

#### **3.1. ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИ ПОДХОДЕ СЗАДИ «ТОЛЧКОМ» С ПЕРЕХОДОМ НА ДОЖИМ КИСТИ («ПОД РУЧКУ»)**

Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации регламентирует возможные способы ограничения свободы передвижения оппонента (правонарушителя) при подходе сзади двумя основными техническими действиями:

- ограничение свободы передвижения при подходе сзади «толчком»;
- ограничения свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»).

В зависимости от естественной реакции задерживаемого на внешнее физическое воздействие со стороны сотрудника полиции и направления его сопротивления возможно проведение одного из указанных способов. Таким образом, осуществление ограничения свободы передвижения «толчком» или дожимом кисти («под ручку») обуславливается направлением первичного выведения оппонента (правонарушителя) из равновесия.

В соответствии с описанием техники выполнения приёма, содержащегося в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, сотрудник полиции, проводя первичную атаку и имея намерение провести ограничение свободы передвижения «толчком», обязан:

1. Находясь сзади, с шагом вперёд захватить одноименной рукой запястье (предплечье) оппонента (правонарушителя) и отвести его руку назад в сторону.

2. Нанести расслабляющий удар стопой (голенью) в подколенный сгиб его разноименной ноги, одновременно толкнув ладонью разноименной руки в локтевой сустав оппонента (правонарушителя) вперёд-вверх, согнуть руку и положить её на своё предплечье.

3. Затем следует действовать в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

При выполнении одноименного захвата за запястье (предплечье) оппонент (правонарушитель) выводится из равновесия. Данный элемент должен выполняться быстрым рывком его руки назад и вправо. Центр тяжести атакующего должен обеспечивать его устойчивое положение для обеспечения эффективности атаки (фото 26).



*Фото 26*

Ответной реакцией оппонента (правонарушителя) на такое движение сотрудника полиции будет попытка освободить свою руку в направлении, противоположном движению сотрудника полиции, то есть вектор сопротивления руки оппонента (правонарушителя) будет направлен вперёд и влево. При этом неизбежным является сгибание руки в локтевом суставе (фото 27).

*Фото 27*



Это создаёт благоприятный момент для проведения приёма «загиб руки за спину «толчком»» (фото 28).

*Фото 28*



При выполнении начального выведения из равновесия в динамике при работе в ограниченных условиях его направление может быть направлено вперед (фото 29).



*Фото 29*

В этом случае вектор сопротивления оппонента (правонарушителя) также будет иметь направление, противоположное направлению выведения из равновесия, то есть назад (фото 30).



*Фото 30*

При таком движении руки задерживаемого локтевой сустав атакующей руки сгибается в направлении, при котором возникают условия, когда, используя динамику ответной реакции, целесообразно проводить ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку») (фото 31).



*Фото 31*

В зависимости от складывающейся оперативной обстановки, входящих сбивающих факторов и динамики взаимных перемещений сотрудника полиции и оппонента (правонарушителя) способ выполнения ограничения свободы передвижения при подходе сзади может варьироваться исходя из направления естественной ответной реакцией оппонента (правонарушителя) на первоначальное физическое воздействие со стороны сотрудника полиции.

Таким образом, в случае осуществления ограничения свободы передвижения при подходе сзади основой комбинирования атак противоположных направлений является направление первичного выведения оппонента (правонарушителя) из равновесия.

### **3.2. ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ СКРУЧИВАНИЕМ РУКИ ВНУТРЬ («РЫЧАГ РУКИ ВНУТРЬ») И НАРУЖУ («РЫЧАГ РУКИ НАРУЖУ») ПРИ ПОДХОДЕ СПЕРЕДИ»**

#### ***КОМБИНАЦИЯ «ПЕРЕХОД ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЕВОГО ПРИЁМА «РЫЧАГ РУКИ ВНУТРЬ» НА «РЫЧАГ РУКИ НАРУЖУ»***

В соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации применение ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») может быть использовано:

- при освобождении от различных захватов и удушений;
- при защите от ударов вооружённой и невооружённой рукой;
- в качестве атакующего приёма при ограничении свободы передвижения.

Техника проведения приёма в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации описывается следующим образом:

1. Захватить правое предплечье оппонента (правонарушителя) левой рукой сверху (большой палец к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру изнутри.

2. Захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу). Скручивая предплечье оппонента (правонарушителя) внутрь, завести захваченную руку себе под плечо.

3. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо оппонента (правонарушителя) туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь.

4. Затем необходимо действовать аналогично приёму «загиб руки за спину толчком».

В начальной фазе проведения приёма, когда осуществляется активное выведение оппонента (правонарушителя) из состояния равновесия и нанесение расслабляющего удара, возможности оказания им сопротивления ограничены. Наиболее вероятно возникновение активного сопротивления в фазе выполнения непосредственно болевого приёма «рычаг руки внутрь», когда осуществляется попытка болевого воздействия на локтевой сустав (см. фото 32).

*Фото 32*



В тот момент, когда сопротивление оппонента (правонарушителя) направлено на преодоление болевого воздействия (сгибание локтевого сустава в естественную сторону), возникает благоприятный момент для проведения приёма, имеющего противоположную динамическую направленность, а именно: ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»).

При выполнении перехода с одного приёма на другой крайне важно не потерять контроль атакуемой руки оппонента (правонарушителя). Продолжая фиксировать атакуемое предплечье кистью левой руки и запястьем оппонента (правонарушителя) своим правым запястьем, следует распрявиться в направлении сгибания локтевого сустава (фото 33) и развернуться лицом к оппоненту (правонарушителю) (см. фото 34).

*Фото 33*





*Фото 34*

Совершая правой ногой круговое движение вокруг собственной оси, нанести расслабляющий удар левой ногой и, обеспечив правильное положение атакуемой руки оппонента (правонарушителя), выполнить приём «рычаг руки наружу» (фото 35, 36, 37).



*Фото 35*



*Фото 36*



*Фото 37*

Следует отметить, что при проведении описанной комбинации кисть оппонента (правонарушителя) не всегда будет распрямлена, так как при оказании сопротивления его рука напрягается и кисть формируется в кулак. В этом случае для обеспечения динамики проведения приёма, исключения потери времени, а также с целью осуществления захвата, обозначенного в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (фото 38), рекомендуется либо провести захват кулака атакуемой руки кистью сверху (фото 39), либо нанести удар по тыльной части кулака оппонента (правонарушителя) предплечьем правой руки (см. фото 40) в направлении, обозначенном в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.



*Фото 38*



*Фото 39*



*Фото 40*

**КОМБИНАЦИЯ «ПЕРЕХОД ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЕВОГО ПРИЁМА  
«РЫЧАГ РУКИ НАРУЖУ»  
НА «РЫЧАГ РУКИ ВНУТРЬ»**

В соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации применение ограничения свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») может быть использовано:

- при защите от ударов вооружённой и невооружённой рукой;
- в качестве атакующего приёма при выполнении ограничения свободы передвижения.

Техника проведения приёма в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации описывается следующим образом:

1. Захватить кисть оппонента (правонарушителя) двумя руками, большими пальцами надавить на запястье. Нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра. Выкручивая руку наружу-вниз, выполнить бросок оппонента (правонарушителя).

2. Затем необходимо действовать в соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (см. фото 41).



*Фото 41*

В начальной фазе проведения приёма, когда осуществляется активное выведение оппонента (правонарушителя) из состояния равновесия и нанесение расслабляющего удара, возможности оказания им сопротивления ограничены. Наиболее вероятно возникновение активного сопротивления оппонента (правонарушителя) в тот момент, когда начинается скручивание его запястья наружу и, соответственно, движение локтя внутрь относительно его корпуса (фото 42).



*Фото 42*

Естественной ответной реакцией оппонента (правонарушителя) в этот момент будет являться попытка препятствовать скручиванию запястья наружу, возвращение плеча и предплечья в вертикальное положение и распрямление руки в локтевом суставе (фото 43).

*Фото 43*



Направление такого сопротивления соответствует созданию благоприятного положения для проведения приёма, динамически противоположного болевому приёму «рычаг руки наружу». В данном случае – болевой приём «рычаг руки внутрь». Используя потенциальное движение руки оппонента (правонарушителя), следует, не отпуская захват кисти, направить атакуемую руку на распрямление в локтевом суставе (фото 44).

*Фото 44*



Одновременно необходимо осуществить шаг левой ногой к правой ноге оппонента (правонарушителя), встать к нему боком, и, перебросив плечо через плечо оппонента (правонарушителя), осуществить ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (фото 45, 46).



*Фото 45*



*Фото 46*

Необходимо отметить, что эффективность профессиональных действий сотрудника полиции при выполнении оперативно-служебных задач может значительно возрасти, если он в условиях сопротивления со стороны оппонента (правонарушителя) будет обучен проведению комбинаций с двойным переходом с одного приёма на другой. Например, при проведении первичной атаки ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») и возникновении сопротивления провести имитацию атаки противоположного направления, то есть ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»). Затем вновь, используя естественную ответную реакцию оппонента (правонарушителя), вернуться к выполнению ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»).

### **3.3. ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЗАГИБОМ РУКИ ЗА СПИНУ «НЫРКОМ» С ПЕРЕХОДОМ НА «ОБРАТНЫЙ НЫРОК» ПРИ ПОДХОДЕ СПЕРЕДИ»**

Техника применения ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «нырком» в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации описывается следующим образом:

1. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье оппонента (правонарушителя) и нанести расслабляющий удар правой голенью или коленом по внутренней стороне его правого бедра. Поднимая руку оппонента (правонарушителя) вперёд-вверх, согнуть её в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом.

2. Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью локоть по естественному сгибу вперёд-вверх и быстро завести предплечье оппонента (правонарушителя) над своим предплечьем, захватить ладонью локоть.

3. Затем приём выполняется в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

В начальной фазе выполнения приёма, когда оппонент (правонарушитель) выводится из равновесия в направлении влево-вниз, его естественной ответной реакцией сопротивления станет попытка освободить захваченную руку в направлении, противоположном направлению первичного физического воздействия со стороны сотрудника полиции, то есть вправо-вверх (см. фото 47).



*Фото 47*

Используя направление силы сопротивления оппонента (правонарушителя), сотруднику полиции следует, не отпуская хват запястья атакующей руки, осуществить большой шаг левой ногой вправо вдоль плоскости корпуса задерживаемого, тем самым обеспечивая повторное выведение его из равновесия. При этом необходимо обеспечить плотный контакт корпусов сотрудника полиции и оппонента (правонарушителя), во избежание его защитных действий, путём прокручивания корпуса против часовой стрелки (фото 48).



*Фото 48*

Затем поднять над головой плотно зафиксированную в районе запястья двумя руками сотрудника полиции руку оппонента (правонарушителя). При этом осуществляется её первичное скручивание наружу (фото 49).



*Фото 49*

Не отпуская захвата запястья, продолжить вращение корпуса под руками на месте по часовой стрелке. Такое движение обеспечивает сгибание руки оппонента (правонарушителя) в локтевом суставе и возникновение в ней болевого воздействия, аналогичного болевому воздействию при проведении ограничения свободы перемещения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») (фото 50).



*Фото 50*

За счёт дальнейшего скручивания руки наружу и шага правой ногой назад, который обеспечивает выведение оппонента (правонарушителя) из равновесия, произвести бросок.

Затем следует выполнить ограничение свободы передвижения оппонента (правонарушителя) в соответствии с действиями при проведении «рычага руки наружу», обозначенного в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

### **3.4. ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЗАГИБОМ РУКИ ЗА СПИНУ «РЫВКОМ» С ПЕРЕХОДОМ НА СКРУЧИВАНИЕ РУКИ НАРУЖУ («РЫЧАГ РУКИ НАРУЖУ») ПРИ ПОДХОДЕ СПЕРЕДИ»**

Техника применения ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «рывком» в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации описывается следующим образом:

1. Захватить левой рукой правое предплечье оппонента (правонарушителя) сверху (большой палец направлен в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь.

2. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»). Отпуская предплечье, быстро переместить разноименную руку под локоть согнутой руки оппонента (правонарушителя) и захватить ладонью локоть.

3. Затем приём выполняется в соответствии Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

На этапе выполнения рывка за локоть со стороны оппонента (правонарушителя) может быть начато сопротивление. Вектор приложения силы этого сопротивления будет направлен в сторону, противоположную вектору приложения силы при первичной атаке. В данном случае эта сила будет направлена на недопущение рывка за локоть вперёд и заведение предплечья за спину.

Локоть оппонента (правонарушителя) под воздействием силы сопротивления начнёт движение назад и вниз, а предплечье – вперёд и вверх (см. фото 51). Данное направление потенциального движения создаёт благоприятные условия для комбинационного перехода на проведение ограниче-

ния свободы передвижения, при котором предплечье и кисть оппонента (правонарушителя) движутся именно в указанном направлении. В данном случае таким способом может являться ограничения свободы перемещения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»).

Для выполнения перехода на указанный прием сотруднику полиции следует:

1. Отпустить правой рукой хват локтевого сустава оппонента (правонарушителя), обеспечив его движение назад и вниз (см. фото 52).

2. Ослабить давление на предплечье оппонента (правонарушителя) в направлении назад, добившись его движения в направлении вперед и вверх (см. фото 53).

3. Захватить освободившейся правой рукой запястье оппонента (правонарушителя) и поднять его вверх тыльной стороной ладони к себе. Локоть атакуемой руки при этом уйдёт вниз (см. фото 54).

4. Осуществить шаг правой ногой вправо и встать перед оппонентом (правонарушителем).



*Фото 51*



*Фото 52*



*Фото 53*

**Фото 54**



5. Левой ногой нанести расслабляющий удар в район голени оппонента (правонарушителя), после чего совершить ею круговое движение против часовой стрелки вокруг своей оси. Такое движение обеспечит стандартное взаиморасположение «сотрудник-правонарушитель» при выполнении приёма «ограничения свободы перемещения скручиванием руки наружу» («рычаг руки наружу») (фото 55).

**Фото 55**



6. Выполнить бросок болевым приёмом «рычаг руки наружу» и действовать в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

### 3.5. ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ РЫЧАГОМ РУКИ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ С ПЕРЕХОДОМ НА УЗЕЛ РУКИ РУКОЙ С ДОЖИМОМ КИСТИ ПРИ ПОДХОДЕ СПЕРЕДИ»

В соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье выполняется следующим образом:

1. Захватить правую руку оппонента (правонарушителя) за плечо и предплечье (одноименной рукой за предплечье – правой рукой). Нанести расслабляющий удар другой рукой в голову, одновременно вытягивая захваченную руку на себя и поворачивая наружу к себе.

2. Поворачиваясь к оппоненту (правонарушителю) боком, обхватывая его руку своей разноименной рукой сверху, подвести предплечье под локтевой сустав захваченной руки. Одновременно перегибая руку через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках.

На этапе осуществления болевого приёма оппонент (правонарушитель), чтобы избежать болевое воздействие на локтевой сустав, может начать оказывать сопротивление выполнению приёма. В данном случае сила основного болевого воздействия будет направлена вниз. Сила сопротивления, направленная на сгибание локтевого сустава в естественную сторону, направлена в противоположную сторону, то есть вверх (фото 56).



*Фото 56*

Осуществляющий ограничение свободы передвижения сотрудник полиции может, используя силу и направление сопротивления оппонента (правонарушителя), комбинационно перейти на приём ограничения свободы передвижения, имеющий противоположное направление болевого воздействия. В рассматриваемом примере этим приёмом может являться узел руки рукой с дожимом кисти.

Для выполнения комбинации перехода на данный приём сотруднику полиции следует:

1. Не допуская разрыва сцепления рук в «треугольник», ослабить давление на тыльную сторону запястья оппонента (правонарушителя). При этом начнётся движение атакуемого предплечья в направлении уменьшения болевого воздействия на локтевой сустав, то есть вверх (фото 57).

2. Не ослабляя контроля руки оппонента (правонарушителя), скользящим движением перейти на захват тыльной стороны его ладони вращением против часовой стрелки (см. фото 58).

3. Одновременно осуществить шаг правой ногой против часовой стрелки и встать перед оппонентом (правонарушителем) (см. фото 59).



*Фото 57*



*Фомо 58*



*Фомо 59*

4. Выполняя дожим кисти оппонента (правонарушителя) и одновременный шаг левой ногой вперёд, произвести сваливание оппонента (правонарушителя) на спину (фото 60).



*Фото 60*

5. Затем следует выполнить ограничение свободы передвижения оппонента (правонарушителя) в соответствии с действиями при проведении «рычага руки наружу», обозначенного в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Выполнение рассмотренных комбинационных действий сотрудника полиции при осуществлении ограничения свободы передвижения в условиях реальной оперативно-служебной деятельности требует высокого уровня технической подготовленности, развития двигательных и координационных способностей, умения оперативно реагировать на возникновение сопротивления и изменение его направлений.

Перечисленные аспекты подготовки полицейского требуют совершенствования содержания и методики обучения сотрудников полиции в рамках занятий по профессиональной служебной и физической подготовки по месту непосредственной службы (в соответствии с требованиями приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации») и при повышении квалификации в образовательных организациях системы МВД России.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Руководство МВД России большое внимание уделяет выработке у сотрудников полиции навыков умелого применения приёмов задержания посредством максимального приближения занятий к реальной практической служебной деятельности.

В приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» предлагается применять такие методики, которые способны приблизить систему обучения к реалиям служебной деятельности сотрудников полиции, то есть с помощью условно-ситуационных заданий. Необходимо научиться решать задачи повышения эффективности применения способов задержания за счёт использования естественных реакций правонарушителя на физическое воздействие заданного направления, силы и скорости. Такой комплексный подход позволит сотруднику полиции при решении конкретной задачи научиться искусственно создавать для себя благоприятные условия для проведения того или иного способа задержания.

Подойти к этому можно с двух сторон: теоретической и практической. В рамках теоретического пути нужно ознакомить обучающихся с техникой проведения приёма и тем, какое воздействие он оказывает на организм при различных направлениях (вектор) приложения силы. На базе этого можно осуществить практический подход, например, пара, не знакомая с приёмом, получит немного иной спектр знаний. Атакующий должен понять, каким образом неподготовленный человек будет реагировать на приём (действие) и проводить сопротивление, а оппонент – каким образом приём действует на него самого и как наилучшим образом проводить приём или разнонаправленные комбинации исходя из личного опыта, рассчитывая в этом случае на знание техники, а не только на физическую силу.

Для того чтобы научить сотрудников полиции решать определённые задачи, преподаватель (тренер, инструктор) меняет оппонентов (правонарушителей) и даёт им разные задания. Для этого следует вначале ознакомить сотрудников полиции с основами тактики проведения приёмов с различными типами противников. При такой методике сотрудники полиции учатся правильно выбирать и проводить то или иное техническое действие с оппонентами (правонарушителями), различным по своим антропометрическим особенностям (рост, вес и т. п.).

Таким образом, преподаватель (тренер, инструктор) постепенно приучает сотрудников полиции самостоятельно мыслить и принимать решения.

На следующем этапе обучения необходимо использовать разнонаправленное комбинирование базовой техники. Это даст сотруднику полиции возможность выбора того или иного приёма в зависимости от ситуации и условий. Творческий подход к решению задачи, а также самостоятельная импровизация непременно даст ощутимый рост в технической составляющей и мастерстве владения боевыми приёмами борьбы.

На занятиях по физической подготовке сотруднику полиции необходимо тесное взаимодействие с оппонентом (правонарушителем), которое не сводится только к преодолению сопротивления с ним, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием усилий оппонента (правонарушителя). Полученные знания путём многократного повторения, включая выполнение приёма в усложняющихся условиях, даже при небольшом сопротивлении оппонента (правонарушителя), дополняются соответствующими умениями, разнонаправленными комбинациями из боевых приёмов борьбы (переключениями от одного действия на другое).

Крайне важно отметить, что в любом техническом действии, обозначенном в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, содержится значительное количество технических нюансов. Их грамотное, с технической и тактической точки зрения, использование позволит повысить эффективность приёмов, а знание и умелое применение принципов болевого воздействия поможет сотруднику полиции выполнить стоящую перед ним задачу, не выходя за рамки правового поля. Разумеется, все возможные ситуации, которые могут сложиться в практической деятельности сотрудника полиции, предусмотреть невозможно. Однако использование в учебном процессе методики, стимулирующей творческий подход к выполнению того или иного технического действия, в зависимости от складывающейся ситуации, расширит арсенал знаний и уровень подготовленности.

Совершенствование методики обучения должно быть направлено на использование знаний физиологии и анатомии человека, понимания биомеханических процессов, психомоторной, тактической и психологической подготовки. Эти знания способны значительно повысить эффективность действий сотрудника полиции при выполнении оперативно-служебных задач и обеспечить при этом высокий уровень личной профессиональной безопасности.

Выполнение на занятиях различных заданий, моделирующих ситуации и условия, максимально приближенные к служебной деятельности, решение различных вводных по тактике применения боевых приёмов борьбы, психологических заданий и тренингов способствует повышению уровня подготовленности сотрудника полиции к выполнению им служебных обязанностей.

Повышение уровня физической подготовки путём использования во время обучения элементов тактики (с учётом опыта применения нюансов техники) значительно повышает вероятность эффективно справиться с любой, в том числе и экстремальной ситуацией, позволит сотруднику полиции быстро принимать грамотное решение, контролировать свое психоэмоциональное состояние и уверенно управлять своим телом.

Необходимо отметить, что реализация представленной методики возможна при достаточно высоком уровне базовой подготовки сотрудников полиции и должной квалификации преподавателей (тренеров, инструкторов).

Содержание учебно-методического пособия поможет преподавателям (тренерам, инструкторам) эффективно варьировать методики обучения, планировать тренировочный процесс, выбирать стратегию обучения и совершенствовать технико-тактическую подготовку.

В заключение отметим, что повышение уровня обученности сотрудников полиции, качества проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке возможно на основе оптимального подбора средств, методов и форм обучения, высокого уровня практической и методической подготовленности преподавателей (тренеров, инструкторов), а также наличия хорошей материальной базы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 [Электронный ресурс] // URL: [http://www/consultant.ru](http://www.consultant.ru) (дата обращения: 23 января 2019 г.).
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 [Электронный ресурс] // URL: <http://www/consultant.ru> (дата обращения: 23 января 2019 г.).
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: «Академия», 2008. – 265 с.
4. Кан Л.В., Лунин А.А. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудникам МВД России: методические рекомендации. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2014. – 50 с.
5. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Воронов А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 238 с.
6. Материалы анализа входного-выходного контроля слушателей ВИПК МВД России, исследование-опрос и тестирование сотрудников органов внутренних дел за период с 2014 по 2016 год.
7. Новиков А.Н., Лунин А.А. Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приемов борьбы: методические рекомендации. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2016. – 99 с.
8. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. – М.: «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ», 1958. – 145 с.

Учебное издание

**Лунин** Александр Анатольевич

**Новиков** Алексей Николаевич

# **ТЕХНИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫХ КОМБИНАЦИЙ ПРИ СИЛОВОМ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ**

Редактирование, техническое редактирование: В.Г. Коврова

Подписано в печать 20.11.2019.

Формат 60x84 1/16. Объем 3,5 уч.-изд. л.

Заказ 32/19. Тираж 100 экз. Цена договорная

РИО ВИПК МВД России

ул. Пихтовая, д. 3, микрорайон Авиационный,  
г. Домодедово, Московская область, 142007