

МВД России  
Санкт-Петербургский университет

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ  
С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

*Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора,  
заслуженного работника высшей школы Российской Федерации  
В. А. Торопова*

Санкт-Петербург  
2025

УДК 796.011.3

ББК 75.1

О-75

**О-75 Основы методики проведения занятий по боевым приемам борьбы с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России** : учебно-методическое пособие / М. Л. Куликов, Д. М. Картамышева, Р. И. Гамидуллаев [и др.]; под общ. ред. В. А. Торопова. — Санкт-Петербург : СПбУ МВД России, 2025. — 104 с.

**Авторский коллектив**

*Куликов М. Л.* (введ., гл. 5, 6 (в соавт.));

*Картамышев Д. М.* (гл. 1, 4 (в соавт.));

*Гамидуллаев Р. И.* (гл. 1–3 (в соавт.));

*Хыбыртов Р. Б.* (гл. 5, 6 (в соавт.), закл.);

*Шахваледов М. Н.* (гл. 2–4 (в соавт.))

EDN: WKINLG

В учебно-методическом пособии представлен обзор истории, содержания и методик обучения боевым приемам борьбы в МВД, а также предложены практические рекомендации для совершенствования этого процесса.

Предназначено для научно-педагогических работников, курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России.

**УДК 796.011.3**

**ББК 75.1**

**Рецензенты:**

**Кубасов О. П.**, кандидат педагогических наук  
(Казанский юридический институт МВД России);

**Герасимов И. В.**, кандидат педагогических наук, доцент  
(Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ (РУКОПАШНОГО БОЯ) В МИНИСТЕРСТВЕ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ .....	7
1.1. История зарождения рукопашного боя .....	7
1.2. Основные приемы и техники боевых приемов борьбы, адаптированные для использования в условиях службы в МВД России .....	12
1.3. Применение боевых приемов борьбы в практике службы сотрудников органов внутренних дел.....	14
ГЛАВА 2. РУКОПАШНЫЙ БОЙ В ИНОСТРАННЫХ АРМИЯХ .....	17
2.1. Рукопашным бой в армии США .....	17
2.2. Рукопашным бой в армии Франции .....	18
2.3. Рукопашным бой в армии Китая.....	18
2.4. Рукопашным бой в армии Японии.....	19
2.5. Рукопашным бой в армии Федеративной Республики Германия.....	20
2.6. Рукопашным бой в армии Израиля.....	22
2.7. Рукопашным бой в Корейской народной армии .....	23
ГЛАВА 3. ЗАДАЧИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	24
ГЛАВА 4. ОСНОВЫ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В МВД РОССИИ .....	34
4.1. Качества, развиваемые у сотрудников органов внутренних дел на занятиях по боевым приемам борьбы .....	34
4.2. Основные понятия боевых приемов борьбы .....	39
ГЛАВА 5. ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ .....	46
5.1. Классификация приемов и действий боевых приёмов борьбы.....	46
5.2. Правовая база применения боевых приемов борьбы в системе МВД России.....	53
ГЛАВА 6. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ .....	58
6.1. Особенности методики проведения занятий по боевым приемам борьбы.....	58
6.2. Меры предупреждения травматизма на занятиях рукопашному бою с сотрудниками органов внутренних дел.....	63
6.3. Методика проведения подготовительной части занятия по боевым приемам борьбы .....	68
6.4. Методика проведения основной части занятия по боевым приемам борьбы .....	72
6.5. Методика проведения заключительной части занятия по боевым приемам борьбы .....	76
6.6. Порядок оценки приемов и действий на занятиях по рукопашному бою .....	80
6.7. Методика обучения отдельным приемам и действиям боевых приемов борьбы .....	91
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	99
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	100

## ВВЕДЕНИЕ

История рукопашного боя в Народном комиссариате внутренних дел (НКВД) и Министерстве внутренних дел (МВД) на протяжении многих десятилетий не только служила основой для формирования навыков и качеств, необходимых сотрудникам правоохранительных органов, но и отражала динамику развития тактики и техники ведения боевых действий. Актуальность темы рукопашного боя в контексте МВД России остается неоспоримой в современном мире, где правоохранительные органы сталкиваются с различными вызовами и угрозами. В современных условиях сотрудники органов внутренних дел должны быть готовыми к разнообразным сценариям действий, включая конфронтацию с преступниками, противостояние террористическим угрозам, а также поддержание общественного порядка и безопасности в кризисных ситуациях.

Рукопашный бой как часть обязательной подготовки сотрудников органов внутренних дел необходим, поскольку он обеспечивает основные навыки самозащиты, повышает уровень физической подготовленности и уверенности в своих силах. В условиях возможного внезапного нападения или конфликта готовность к рукопашному бою может сыграть определяющую роль в обеспечении личной безопасности и выполнении служебных обязанностей.

Кроме того, актуальность проявляется и в контексте международного сотрудничества и обмена опытом. В условиях глобальных вызовов, таких как транснациональная преступность и терроризм, обмен знаниями и методиками обучения рукопашному бою между правоохранительными органами разных стран может способствовать повышению общей безопасности и эффективности борьбы с преступностью.

Изучение истории рукопашного боя в НКВД и МВД позволяет понять его эволюцию от простых техник самообороны к сложной си-

стеме вооруженного и безоружного боя. С самого начала своего существования в этих ведомствах понимали важность подготовки сотрудников к боевым действиям в различных условиях и средах (рукопашный бой — неотъемлемая часть такой подготовки).

В последние годы термин «рукопашный бой» в МВД России заменен на «боевые приемы борьбы». В настоящем учебно-методическом пособии рассматриваются содержание рукопашного боя, его задачи, качества, основные понятия и классификация приемов и действий, которые являются основой для дальнейшего обучения и применения. Этот обзор способствует уяснению целей и методов обучения рукопашному бою, а также пониманию того, какие навыки и качества развиваются у сотрудников органов внутренних дел в процессе тренировок.

Современные сотрудники органов внутренних дел сталкиваются с различными угрозами и вызовами, требующими высокой степени готовности и профессионализма. Рукопашный бой как важная составляющая профессиональной подготовки играет решающую роль в обеспечении личной безопасности сотрудников и выполнении ими служебных обязанностей.

Настоящее учебно-методическое пособие подготовлено на основании требований приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»<sup>1</sup>, где подчеркивается, что служебной, профессиональной и физической подготовке должно уделяться первостепенное внимание по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения

---

<sup>1</sup> Нормативные правовые акты приведены в соответствии с данными официального интернет-портала правовой информации Pravo.gov.ru (дата обращения: 01.09.2025).

служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Одним из важных аспектов подготовки является адаптация методик обучения рукопашному бою к различным условиям и сценариям действий. Сотрудники правоохранительных органов могут оказаться в различных ситуациях, требующих применения навыков рукопашного боя (начиная от задержания преступника до противодействия террористическим угрозам), поэтому важно разработать методики, учитывающие специфику каждой ситуации и обеспечивающие адекватную подготовку сотрудников к действиям в различных сценариях.

Не менее важным является использование современных технологий в обучении рукопашному бою. В наше время существует множество инновационных методик и средств, которые могут значительно улучшить процесс обучения и повысить эффективность подготовки сотрудников органов внутренних дел. В учебно-методическом пособии рассмотрены примеры успешного использования виртуальной реальности, симуляторов и других современных технологий в обучении рукопашному бою.

Кроме этого, настоящее учебно-методическое пособие может стать практическим руководством для сотрудников органов внутренних дел, инструкторов и тренеров, работающих в области военно-спортивной подготовки. Предлагаются конкретные рекомендации по организации и проведению занятий по рукопашному бою, включая разработку индивидуальных программ обучения, выбор методов и техник обучения, а также эффективные способы оценки успехов и прогресса в обучении.

# **ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ (РУКОПАШНОГО БОЯ) В МИНИСТЕРСТВЕ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

## **1.1. История зарождения рукопашного боя**

Значение рукопашного боя, важнейшей составляющей профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, вряд ли можно преувеличить. С момента своего зарождения он играл ключевую роль в обеспечении безопасности общества и эффективного выполнения служебных обязанностей. Введение этой техники в служебную практику имело колоссальное значение для повышения квалификации сотрудников и обеспечения общественного порядка.

В настоящем учебно-методическом пособии мы рассмотрим историю развития рукопашного боя в учреждениях правопорядка, отследим его эволюцию от первых шагов до современных концепций, а также проанализируем его роль и значимость в подготовке сотрудников. Кроме того, попытаемся раскрыть влияние рукопашного боя на профессиональное развитие сотрудников, их способность к принятию решений в критических ситуациях, а также формирование у них необходимых навыков и уверенности в себе.

В период существования НКВД и МВД особое внимание уделялось подготовке сотрудников к выполнению служебных обязанностей в условиях городской среды и населенных пунктов. Рукопашный бой часто применялся для обеспечения общественного порядка, задержания правонарушителей и разрешения конфликтов в городской среде. Тактики и методики боя акцентировались на эффективном использовании окружающей среды, тактическом маневрировании и контроле за противником. Примером развития рукопашного боя в МВД может служить внедрение методик самозащиты, которые учитывали специ-

фику работы сотрудников в городской среде, например, при проведении массовых мероприятий или в местах массового скопления людей.

Сотрудники НКВД действовали не только в городской среде, но и на приграничной территории, в условиях лесов, гор и других труднодоступных мест. Рукопашный бой для сотрудников НКВД был ориентирован на разнообразные сценарии, включая задержание контрреволюционных элементов, подавление вооруженных выступлений, а также выполнение разведывательных и контрразведывательных мероприятий.

Примером развития рукопашного боя в НКВД может служить акцент на разработке тактик и приемов, адаптированных к условиям борьбы в труднодоступных местностях, таких как леса, горы или болотистые районы. Тактики скрытного приближения к противнику, использование рельефа (особенностей местности) в своих интересах и маскировка могли быть важными аспектами обучения.

В целом как в НКВД, так и в МВД рукопашный бой играл ключевую роль в профессиональной подготовке сотрудников и обеспечении безопасности граждан. Однако у данных ведомств были свои особенности и акценты в подходе к обучению и применению рукопашного боя, обусловленные различиями в условиях службы и поставленными перед ними задачами.

С момента зарождения НКВД и МВД эти структуры столкнулись с многочисленными вызовами, требующими от их сотрудников не только умения обращаться с огнестрельным оружием, но и владения навыками рукопашного боя. Сотрудники правоохранительных органов часто оказывались в ситуациях, где использование только огнестрельного оружия было недостаточно эффективным или опасным.

Подавление восстания в Кронштадте в 1921 г. является одним из первых примеров применения рукопашного боя сотрудниками милиции. В это время мятежники, контролировавшие Кронштадтскую

крепость, оказали серьезное сопротивление вооруженным силам. Военнослужащие и сотрудники милиции были вынуждены вести бой в узких улицах и закоулках города, где огневая мощь была ограничена и рукопашный бой становился решающим фактором в исходе схваток.

Другим значимым периодом, требующим владения рукопашными боевыми навыками, была борьба с бандитизмом в период Великой Отечественной войны. В условиях городских боев и стычек в лесах и горах сотрудники НКВД были вынуждены применять различные приемы рукопашного боя для успешного задержания бандитов. Эффективное владение этими навыками было чрезвычайно важным для обеспечения безопасности граждан и сохранения общественного порядка в трудных условиях военного времени.

Следует также отметить роль рукопашного боя в борьбе с терроризмом в послевоенные годы. В этот период сотрудники НКВД и МВД часто сталкивались с хорошо вооруженными и опытными противниками, которые умели использовать различные техники рукопашного боя. Овладение этими навыками позволяло сотрудникам правоохранительных органов успешно справляться с экстремальными ситуациями и нейтрализовать угрозы для общественной безопасности.

Кроме того, важно отметить, что развитие рукопашного боя в НКВД и МВД происходило не только в обстановке боевых действий, но и в условиях повседневной службы. Тренировки и учения проводились регулярно; сотрудников обучали не только технике рукопашного боя, но и тактике использования этих навыков в различных ситуациях. В ходе таких тренировок уделялось внимание не только физической подготовке, но и психологической устойчивости, необходимой для принятия решений в критических ситуациях.

С течением времени рукопашный бой стал неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников НКВД и МВД. Это привело к созданию специализированных программ обучения, вклю-

чающих в себя различные методики борьбы, техники самозащиты, а также элементы психологической тренировки. Каждый сотрудник был обязан овладеть этими навыками, чтобы быть готовым к действиям в различных оперативных ситуациях.

Развитие рукопашного боя в НКВД и МВД не ограничивалось только ведомственными учреждениями. Сотрудники также могли проходить обучение и тренировки в специализированных центрах и школах, где им предоставлялись возможности для более глубокого изучения техник и тактик боя, а также для совершенствования своих навыков под руководством опытных инструкторов.

В современных условиях рукопашный бой продолжает оставаться ключевым элементом профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел и других правоохранительных структур. Однако с появлением новых технологий и методов обучения, а также с изменением характера угроз и конфликтов подход к обучению и применению рукопашного боя также эволюционирует.

Современные программы обучения рукопашному бою включают в себя не только физические упражнения и тренировки, но и обучение тактике, стратегии и психологической устойчивости. Сотрудники получают знания и навыки, необходимые для принятия решений в критических ситуациях и эффективного реагирования на угрозы.

Помимо этого, современные методы обучения рукопашному бою включают в себя использование симуляторов и виртуальной реальности для создания ситуаций, максимально приближенных к реальным боевым условиям. Это позволяет сотрудникам проводить тренировки в безопасной среде, а также анализировать свои действия и ошибки для последующего улучшения навыков.

Таким образом, развитие рукопашного боя в НКВД и МВД оказало значительное влияние на современные методы обучения тактике боя в правоохранительных органах. Это является примером непре-

рывного развития и совершенствования профессиональной подготовки сотрудников, направленного на обеспечение безопасности общества в условиях постоянно меняющихся вызовов и угроз.

Приведем некоторые факты о развитии рукопашного боя в НКВД и МВД.

*Специальные подразделения.* В различные периоды истории НКВД и МВД создавались специальные подразделения, сотрудники которых обладали уникальными навыками в рукопашном бою (в СССР были созданы легендарные подразделения, такие как «Альфа» и другие, известные своим профессионализмом и эффективностью действий в самых сложных ситуациях).

*Влияние на мировую практику.* Методики обучения рукопашному бою, разработанные в НКВД и МВД, оказали значительное влияние на развитие мировой практики. Некоторые из них были адаптированы и использованы в спецподразделениях и правоохранительных органах других стран.

*Секретность и конфиденциальность.* Многие методики и приемы рукопашного боя, разработанные в НКВД и МВД, долгое время оставались строго секретными и доступными только для специально обученных сотрудников. Это было связано с необходимостью сохранения тактического преимущества и безопасности операций.

*Использование обучения как средства идеологической пропаганды.* В разные периоды обучение рукопашному бою в НКВД и МВД использовалось также как средство формирования идеологических установок среди сотрудников. Тренировки иногда проводились с упором на физическую и моральную выносливость, а также на внушение уверенности в себе и своих способностях.

*Научные исследования.* Помимо практической тренировки, велись научные исследования в области физиологии, психологии

и биомеханики, направленные на оптимизацию методов обучения и эффективности боевых действий.

Эти факты подчеркивают не только историческое значение развития рукопашного боя в НКВД и МВД, но и его влияние на современную практику подготовки сотрудников правоохранительных органов.

## **1.2. Основные приемы и техники боевых приемов борьбы, адаптированные для использования в условиях службы в МВД России**

Рассмотрим основные приемы и техники боевых приемов борьбы, применяемые в МВД России:

**Захваты и фиксации.** Сотрудники обучаются различным приемам захвата и фиксации противника, которые позволяют быстро и эффективно «усмирить» и нейтрализовать его. Например, это может быть захват за шею, фиксация рук и т. д.

**Блокировка ударов.** Один из базовых приемов — это умение блокировать удары противника, чтобы минимизировать получаемый урон и предотвратить возможность дальнейших атак. Например, это может быть блокировка удара рукой или ногой, использование защитных элементов экипировки для амортизации ударов и т. д.

**Применение борьбы.** Сотрудники обучаются различным приемам борьбы, которые позволяют контролировать противника и довести его до подчинения. Например, это может быть прием подножки, бросок через плечо, захваты на земле и т. д.

**Удары и пинки.** В зависимости от ситуации, сотрудники также могут использовать удары и пинки для самозащиты и подавления противника (например, это может быть удар кулаком в уязвимые точки тела, удар в колено или живот и т. д.).

**Использование окружающей среды.** Важной частью обучения является использование окружающей среды в своих интересах

(например, это может быть использование мебели, стен, столбов и других объектов для блокировки ударов, защиты от атак и т. д.).

**Использование оружия как средства самозащиты.** В рамках подготовки сотрудников НКВД и МВД уделяется внимание использованию оружия в качестве средства самозащиты. Это может включать в себя приемы защиты и контроля оружия противника, быстрое извлечение собственного оружия в случае опасности, а также использование тактических навыков для эффективного применения огнестрельного или холодного оружия в ближнем бою.

**Тактическое перемещение.** Сотрудники органов внутренних дел обучаются тактике перемещения в боевой ситуации, включая умение эффективно маневрировать и изменять позиции для получения преимущества перед противником.

**Работа в команде.** Важной частью обучения является умение работать в команде и совершенствовать координацию действий с партнерами. Это позволяет сотрудникам органов внутренних дел эффективно взаимодействовать в сложных ситуациях и достигать поставленных целей.

**Реакция на экстремальные ситуации.** Сотрудники обучаются быстрой и адекватной реакции на экстремальные ситуации, включая умение принимать решения в условиях стресса и опасности.

**Психологическая подготовка.** Важным аспектом является психологическая подготовка сотрудников, которая направлена на укрепление духовной устойчивости, уверенности в себе и способности преодолевать трудности.

Эти приемы и техники рукопашного боя, адаптированные под условия службы в МВД России, играют важную роль в обеспечении безопасности граждан и выполнении служебных обязанностей правоохранительными органами.

### **1.3. Применение боевых приемов борьбы в практике службы сотрудников органов внутренних дел**

Рассмотрим особенности применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел.

**Задержание опасных преступников.** Сотрудники органов внутренних дел часто сталкиваются с ситуациями, когда задержание опасных преступников требует быстрой и решительной реакции. Рукопашный бой позволяет сотрудникам эффективно контролировать противника и предотвращать его попытки сопротивления, минимизируя риск для окружающих.

**Разрешение конфликтов без применения огнестрельного оружия.** В некоторых ситуациях применение огнестрельного оружия может быть нецелесообразным или опасным для граждан. Рукопашный бой позволяет сотрудникам разрешать конфликты без его применения, устанавливая контроль над ситуацией и обезвреживая противника без нанесения ему серьезных повреждений.

**Защита гражданских лиц в экстремальных ситуациях.** В случае чрезвычайных ситуаций, таких как нападение на гражданских лиц или террористическая акция, сотрудники органов внутренних дел могут применять рукопашный бой для защиты граждан и предотвращения возможных жертв.

**Обеспечение безопасности на массовых мероприятиях.** Во время массовых мероприятий, таких как митинги, спортивные события или концерты, сотрудники органов внутренних дел могут столкнуться с ситуациями массовых беспорядков или конфликтов. Рукопашный бой используется для быстрого восстановления общественного порядка и предотвращения насилия.

**Самозащита в опасных ситуациях.** В процессе службы сотрудники органов внутренних дел могут оказаться в опасных ситуа-

циях, где самозащита становится необходимостью. Рукопашный бой обеспечивает им способность защитить не только себя, но и своих коллег и окружающих.

Эти примеры демонстрируют широкий спектр ситуаций, в которых рукопашный бой активно используется сотрудниками органов внутренних дел для обеспечения безопасности общества и выполнения служебных обязанностей.

Для эффективного освоения рукопашного боя сотрудниками органов внутренних дел применяются традиционные и инновационные тренировочные методики и программы. Это осуществляется несколькими способами:

**Теоретическое обучение.** Программы обучения начинаются с теоретического изучения основных принципов и техник рукопашного боя. Сотрудникам дается информация о различных приемах, тактике боя, стратегии ведения схватки, а также о психологических аспектах борьбы.

**Практические занятия.** После теоретического введения сотрудники приступают к практическим занятиям, в ходе которых формируются навыки. Эти занятия включают в себя упражнения на координацию движений, тренировку реакции, улучшение гибкости и силы, а также симуляцию боевых ситуаций.

**Ролевые игры и сценарии.** Для более реалистичного тренировочного опыта используются ролевые игры и сценарии, имитирующие различные боевые ситуации. Сотрудники могут принимать на себя роли агрессоров, преступников или гражданских лиц, а также тренироваться в ситуациях с ограниченным пространством или использованием предметов в качестве оружия.

**Тренировки в условиях стресса.** Для подготовки к реальным ситуациям сотрудникам предлагаются тренировки в условиях стресса. Это может включать в себя тренировки в условиях недостатка сна, усталости или ограниченного времени на принятие решений.

**Использование современных технологий.** В современных тренировочных программах все чаще используются современные технологии, такие как виртуальная реальность и тренажеры. Они позволяют создавать реалистичные симуляции боевых ситуаций, а также анализировать и оценивать действия сотрудников для последующего улучшения их навыков.

**Индивидуализация подхода.** Тренировочные программы также часто индивидуализируются под конкретные потребности и уровень подготовки сотрудников. Это позволяет каждому сотруднику развивать свои сильные стороны и работать над усилением слабых мест.

Таким образом, разнообразные тренировочные методики и программы играют ключевую роль в подготовке сотрудников органов внутренних дел к эффективному применению рукопашного боя в различных ситуациях службы.

В заключение необходимо подчеркнуть, что рукопашный бой продолжает оставаться краеугольным камнем в служебной подготовке сотрудников органов внутренних дел. Его роль в обеспечении безопасности общества и успешном выполнении служебных обязанностей трудно переоценить. Программы подготовки по рукопашному бою постоянно совершенствуются и развиваются в соответствии с современными вызовами и угрозами. Регулярные тренировки и обновление навыков играют решающую роль в поддержании высокого уровня подготовки сотрудников и обеспечении их готовности к действиям в разнообразных ситуациях.

Важно, чтобы развитие и усовершенствование программ подготовки по рукопашному бою оставались приоритетными направлениями работы в сфере обеспечения правопорядка. Только таким образом можно обеспечить эффективное функционирование правоохранительных органов и защиту общества от преступности и других угроз.

## ГЛАВА 2. РУКОПАШНЫЙ БОЙ В ИНОСТРАННЫХ АРМИЯХ

### 2.1. Рукопашным бой в армии США

Рукопашный бой в армии США представляет собой систему боевых навыков, которые включают в себя различные методы и техники, разработанные для эффективной самозащиты и ближнего боя. Эта система обучения, известная как Modern Army Combatives Program (МАСР), была разработана с целью обеспечить солдатам необходимые навыки и уверенность в себе для успешного выполнения боевых задач в различных условиях.

В основе принципов МАСР лежит использование технических приёмов и действий из различных видов единоборств.

Программа МАСР также уделяет внимание психологической подготовке, включая развитие уверенности в себе, решимости и способности к принятию решений в стрессовых ситуациях. Обучение проводится как в условиях тренировочных залов, так и на открытых площадках, чтобы солдаты могли применять полученные навыки в реальных условиях.

Целью МАСР является создание у военнослужащих навыков, которые позволят им защитить себя и своих товарищей, если они окажутся в ситуации ближнего боя. Эта система боевых навыков также способствует развитию физической и психологической выносливости, уверенности и командного духа.

В целом рукопашный бой в армии США представляет собой важный аспект боевой подготовки, который обеспечивает военнослужащих необходимым инструментом для эффективной самозащиты и выполнения боевых задач на поле боя. Программа МАСР продолжает развиваться и совершенствоваться в соответствии с изменяющимися потребностями и угрозами, чтобы гарантировать, что солдаты будут готовы к любым вызовам, с которыми они могут столкнуться.

## **2.2. Рукопашным бой в армии Франции**

Рукопашный бой в армии Франции, известный как Close Combat, представляет собой систему боевых навыков, разработанную для формирования у военнослужащих необходимых знаний и навыков для эффективной самозащиты и ближнего боя. Эта система обучения включает в себя разнообразные техники и методы, в основе которых лежит практичность и эффективность в реальных боевых условиях.

Основные принципы рукопашного боя во французской армии включают в себя использование различных приемов из борьбы, джиу-джитсу, дзудо, кикбоксинга и других боевых искусств. Обучение начинается с освоения базовых позиций, движений и захватов, которые затем развиваются в более сложные комбинации и стратегии.

Программа Close Combat также включает в себя обучение применению различного вооружения в ближнем бою, включая ножи, дубины и другие холодное оружие, что позволяет солдатам эффективно справляться с угрозами в различных ситуациях.

Важным аспектом обучения рукопашному бою во французской армии является тактическая подготовка, которая включает в себя разработку стратегий и методов применения полученных навыков в различных сценариях боевых действий.

Целью программы рукопашного боя в армии Франции является формирование у солдат навыков, необходимых для успешного выполнения боевых задач и обеспечения безопасности как на поле боя, так и в повседневной службе. Эта система боевых навыков способствует развитию физической и психологической подготовки военнослужащих, увеличивая их готовность и уверенность в собственных силах.

## **2.3. Рукопашным бой в армии Китая**

Рукопашный бой в армии Китая имеет долгую историю, на протяжении которой различные боевые искусства и системы борьбы ин-

тегрировались в обучение военнослужащих. Это включает в себя традиционные китайские боевые искусства, такие как кунг-фу, ушу, саньда, а также современные системы рукопашного боя, разработанные специально для нужд вооруженных сил.

Программа обучения рукопашному бою в армии Китая включает в себя обучение базовым ударным и защитным техникам, приемам гребли, броскам и контрольным техникам. Основное внимание уделяется развитию физической подготовки, гибкости и координации движений солдат.

Помимо технических навыков, обучение рукопашному бою подразумевает тактическую подготовку, включая изучение стратегий ведения боя, тактики использования окружения в боевых условиях, а также психологическую подготовку к стрессовым ситуациям.

Важным компонентом обучения рукопашному бою в китайской армии является использование различных видов вооружения, включая традиционное китайское холодное оружие, такое как мечи, копья и дубины, а также современное холодное и огнестрельное оружие.

Цель обучения рукопашному бою в армии Китая — подготовка военнослужащих к эффективному выполнению боевых задач, обеспечение их безопасности и повышение боеспособности в различных условиях боевых действий. Это помогает увеличить готовность китайских вооруженных сил к различным угрозам и вызовам на международной арене.

#### **2.4. Рукопашным бой в армии Японии**

Рукопашный бой в армии Японии имеет глубокие исторические корни и основывается на традиционных японских боевых искусствах, таких как каратэ, дзюдо, кендо и айкидо. Эти дисциплины интегрированы в программу физической подготовки и боевого обучения японских сил самообороны.

Обучение рукопашному бою в японской армии начинается с освоения базовых принципов и техник традиционных японских боевых искусств. Это включает в себя изучение стойки, ударов, захватов, бросков и ударов ногами.

Особое внимание уделяется развитию координации движений, гибкости, силы и выносливости солдат. Тренировки проводятся индивидуально и в группах, чтобы участники могли практиковать техники как с партнерами, так и против различных видов мишеней и препятствий.

Важным элементом обучения рукопашному бою в японской армии является изучение культуры боевых искусств, их философии и принципов. Это помогает военнослужащим лучше понять и применить техники в реальных боевых ситуациях, а также развивает дисциплину и самоконтроль.

Программа обучения, кроме этого, включает в себя тренировки с использованием традиционного японского холодного оружия, такого как катана и нунчаку, а также современного холодного и огнестрельного оружия.

Целью обучения рукопашному бою в армии Японии является обеспечение готовности военнослужащих к эффективному выполнению боевых задач, обеспечение их безопасности и повышение боеготовности в различных условиях. Это помогает подготовить японские силы самообороны к различным угрозам и вызовам, с которыми они могут столкнуться.

## **2.5. Рукопашным бой в армии Федеративной Республики Германия**

Рукопашный бой в армии Федеративной Республики Германия базируется на комплексном подходе, включающем в себя различные аспекты физической подготовки, техники боя и тактического обуче-

ния. Вооруженные силы ФРГ активно разрабатывают и совершенствуют методики обучения рукопашному бою, чтобы обеспечить солдатам максимальную эффективность в боевых ситуациях.

Программа обучения рукопашному бою включает в себя изучение различных приемов, таких как удары руками и ногами, захваты, броски и партерные техники. Эти приемы изучаются в индивидуальных и групповых тренировках, что позволяет солдатам развивать как индивидуальные навыки, так и умения работать в команде.

Основными принципами, которым следует обучение рукопашному бою в армии ФРГ, являются эффективность, безопасность и адаптивность. Военнослужащих учат не только правильному выполнению приемов, но и их применению в различных ситуациях, включая защиту, наступление и самооборону.

Тренировки проводятся как в специализированных тренировочных центрах, так и на полевых учениях, где солдаты могут применять свои навыки в условиях, максимально приближенных к реальным боевым действиям. Это включает в себя симуляцию атаки, обороны, а также ситуации, когда военнослужащие оказываются в неблагоприятных условиях, таких как ограниченное пространство или недостаток освещения.

Важным аспектом обучения в армии ФРГ является также физическая подготовка солдат. Она включает в себя упражнения на выносливость, силу и гибкость, что позволяет не только эффективно применять приемы в боевых условиях, но и сохранять высокий уровень боеспособности на протяжении всей службы.

Программа обучения рукопашному бою в армии ФРГ является важной составляющей общего обучения солдат и направлена на обеспечение их готовности к эффективному выполнению задач в различных боевых сценариях.

## 2.6. Рукопашным бой в армии Израиля

Вооруженные силы Израиля, известные как ЦАХАЛ, имеют особую репутацию по части обучения военнослужащих рукопашному бою. Рукопашный бой в армии Израиля является важной частью общего военного обучения и включает в себя широкий спектр техник и подходов, нацеленных на обеспечение высокой боеспособности в боевых условиях.

Программа обучения рукопашному бою в армии Израиля разработана с учетом многолетнего опыта и истории военных конфликтов, в которых участвовали израильские вооруженные силы. Это обеспечивает эффективность и адаптивность методик обучения, позволяя солдатам освоить навыки, необходимые для выживания и успешного выполнения боевых задач.

Обучение включает в себя как индивидуальные, так и групповые занятия, в которых солдаты изучают различные техники ближнего боя (удары руками и ногами, захваты, партерные приемы и техники самообороны). Военнослужащих также обучают стратегии и тактики ведения боя в различных сценариях, что позволяет им эффективно действовать в боевых условиях как индивидуально, так и в составе группы.

Особое внимание уделяется физической подготовке, которая включает в себя упражнения на выносливость, силу и гибкость. Это позволяет солдатам не только эффективно применять рукопашные навыки, но и сохранять высокий уровень боеспособности на протяжении всей службы.

Тренировки включают в себя симуляцию атаки, обороны и других тактических сценариев, что помогает солдатам подготовиться к различным боевым ситуациям.

В целом программа обучения рукопашному бою в армии Израиля является важным элементом военного обучения и направлена на обеспечение максимальной боеспособности и выживаемости солдат в условиях военных действий.

## 2.7. Рукопашным бой в Корейской народной армии

Рукопашный бой в Корейской народной армии (КНА) играет ключевую роль в военной подготовке солдат и является важной составляющей военного обучения. Большое внимание уделяется обучению военнослужащих методам рукопашного боя, чтобы обеспечить им эффективность и выживаемость на поле боя.

Программа обучения рукопашному бою в КНА включает в себя широкий спектр техник и приемов, а также стратегий ведения боя, которые разработаны с учетом многолетнего военного опыта и традиций. Обучение проводится как в индивидуальном, так и в групповом формате, включая упражнения на тренировочных площадках и полевые учения.

Военнослужащие изучают различные аспекты рукопашного боя, включая удары руками и ногами, захваты, партерные приемы и техники самообороны. Особое внимание уделяется физической подготовке (в том числе упражнениям на выносливость, силу и гибкость), что позволяет солдатам эффективно применять свои навыки в боевых условиях.

Тренировки включают симуляцию различных боевых сценариев, что помогает солдатам подготовиться к реальным боевым условиям. Это включает в себя тактические упражнения, сценарии обороны и нападения, а также симуляцию боя в различных условиях и местностях.

Важной частью обучения является внедрение современных технологий и методов обучения, таких как виртуальная реальность и симуляторы боя, которые позволяют солдатам практиковать свои навыки в безопасной и контролируемой среде.

В целом программа обучения рукопашному бою в КНА направлена на обеспечение высокой боеспособности и готовности солдат к различным боевым ситуациям, что делает ее важным компонентом в военной подготовке.

### ГЛАВА 3. ЗАДАЧИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

С помощью боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел решается широкий круг задач. Перечислим некоторые из них.

*Проведение оперативных мероприятий.* Оперативные мероприятия, такие как спецоперации или задержание опасных преступников, часто требуют быстрого и эффективного вмешательства сотрудников органов внутренних дел. Рукопашный бой становится важным инструментом в подобных сценариях, где применение огнестрельного оружия может представлять опасность для граждан или для самих сотрудников правоохранительных органов.

Рассмотрим ситуацию задержания вооруженного преступника в городской среде. В этом случае использование огнестрельного оружия может повысить риск для окружающих граждан из-за возможности случайного попадания. Сотрудники органов внутренних дел, обученные рукопашному бою, могут эффективно применить свои навыки для быстрого и безопасного обезвреживания преступника, минимизируя риск возникновения ситуации, которая могла бы привести к непредвиденным последствиям. Таким образом, рукопашный бой становится предпочтительным методом вмешательства в таких ситуациях, где необходимо быстро и контролируемо разрешить конфликтную ситуацию.

*Подавление массовых беспорядков.* В таких ситуациях сотрудники органов внутренних дел должны быстро и эффективно реагировать, чтобы предотвратить эскалацию конфликта и защитить общественный порядок. Применение рукопашного боя в подобных сцена-

риях может позволить сотрудникам контролировать толпу и предотвращать дальнейшее насилие.

Представим ситуацию массовых беспорядков на улицах города, где толпа начинает демонстрировать агрессивное поведение, мешая движению и атакуя окружающие объекты. Сотрудники органов внутренних дел, владеющие приемами рукопашного боя, могут эффективно вмешаться, чтобы восстановить общественный порядок. Используя свои навыки и знания, они могут контролировать толпу, предотвращая дальнейшие акты насилия и разрушения. При этом применение рукопашного боя позволяет сотрудникам действовать без использования огнестрельного оружия, что снижает риск для граждан и помогает предотвратить эскалацию конфликта.

*Осуществление задержания.* В ходе проведения оперативных мероприятий сотрудники органов внутренних дел могут столкнуться с сопротивлением со стороны преступников. Рукопашный бой в таких случаях используется для обезвреживания и задержания опасных преступников, при этом минимизируется риск для граждан. Например, если задерживаемый преступник активно сопротивляется и угрожает окружающим, применение рукопашного боя позволяет сотрудникам органов внутренних дел оперативно и безопасно разрешить ситуацию.

Рассмотрим ситуацию, когда сотрудники органов внутренних дел осуществляют задержание опасного преступника, который отказывается сдаваться и начинает сопротивляться. В таком случае использование огнестрельного оружия может представлять серьезную опасность для окружающих и самого преступника, однако благодаря навыкам рукопашного боя сотрудники могут оперативно вмешаться и обезвредить преступника, применяя минимальную силу, необходимую для его задержания.

*Обеспечение безопасности общества.* В конечном итоге рукопашный бой для сотрудников органов внутренних дел является средством обеспечения безопасности общества.

Примером может служить ситуация, когда сотрудники органов внутренних дел вмешиваются в конфликт между двумя группами людей, предотвращая дальнейшую эскалацию и обеспечивая безопасность окружающих. При наличии угрозы возможного физического насилия между сторонами конфликта сотрудники, обученные приемам рукопашного боя, могут использовать свои навыки для разрешения ситуации без применения огнестрельного оружия. Такое вмешательство помогает предотвратить потенциальные травмы или преступления.

*Защита собственной жизни и жизни граждан.* Рукопашный бой позволяет сотрудникам органов внутренних дел эффективно отражать нападения и защищать себя, а также граждан, находящихся в опасности. Например, когда преступник нападает на сотрудника правоохранительных органов или на гражданина, сотрудник может использовать свои навыки рукопашного боя для самозащиты и защиты окружающих.

В ситуации, когда сотрудники правоохранительных органов или граждане подвергаются нападению, рукопашный бой становится важным средством защиты. Вот как может происходить сценарий применения навыков рукопашного боя:

*Распознавание угрозы:* сотрудник или гражданин осознает, что находится в опасной ситуации, когда преступник демонстрирует агрессивное поведение или совершает нападение.

*Анализ ситуации.* Сотрудник органов внутренних дел быстро анализирует ситуацию, определяя наиболее подходящие действия для защиты себя и окружающих.

*Применение подходящих техник.* В зависимости от характеристик нападения и обстановки, сотрудник может использовать различ-

ные приемы рукопашного боя, такие как блокировки, удары, захваты и т. д., чтобы отразить нападение и нейтрализовать преступника.

Оценка ситуации. После того как угроза будет обезврежена, сотрудник органов внутренних дел оценивает обстановку и принимает дальнейшие меры, например, задержание преступника или вызов скорой помощи в случае необходимости. Например, сотрудник полиции находится на улице, когда внезапно обращает внимание на человека, который нападает с ножом на одного из прохожих. Сотрудник, обученный рукопашному бою, быстро реагирует, используя блокировку удара, а затем осуществляет контратаку, чтобы обезвредить преступника и предотвратить дальнейшую угрозу. Это действие не только спасает жизнь атакованному гражданину, но и защищает остальных людей в окружении от возможного вреда.

*Проведение оперативных действий с минимальным риском.* Рукопашный бой позволяет сотрудникам органов внутренних дел оперативно действовать и выполнять задачи в сложных и опасных ситуациях, минимизируя риск для себя и окружающих. Например, при задержании опасного преступника в тесном пространстве, где использование огнестрельного оружия может представлять угрозу для граждан, рукопашный бой позволяет быстро и безопасно обезвредить преступника.

Проведение оперативных действий с минимальным риском является ключевой задачей сотрудников органов внутренних дел. Рукопашный бой играет важную роль в таких сценариях, позволяя быстро и безопасно реагировать на угрозы и решать поставленные задачи.

Оценка ситуации: сотрудники органов внутренних дел получают информацию о предстоящем задержании или операции и проводят анализ рисков. Если использование огнестрельного оружия может создать угрозу для граждан или окружающей среды (например, в тесном пространстве), то предпочтительным решением будет использование рукопашного боя.

Выбор оптимальной тактики. На основе оценки рисков сотрудники органов внутренних дел выбирают оптимальную тактику действий. В случае использования рукопашного боя они могут определить приемы и тактики, наиболее подходящие для задержания преступника с минимальным риском.

Применение навыков рукопашного боя. Сотрудники органов внутренних дел используют навыки рукопашного боя для обезвреживания преступника и выполнения служебных задачи. Это может включать в себя захваты, сбивания, удары и другие приемы, которые позволяют эффективно контролировать ситуацию.

Минимизация риска для всех участников. При использовании рукопашного боя сотрудники органов внутренних дел стремятся минимизировать риск для себя, преступника и окружающих. Они учитывают сложившуюся обстановку, применяют необходимую силу с учетом обстоятельств и стремятся выполнить задачу с максимальной безопасностью. Пример: сотрудники органов внутренних дел получили информацию о том, что в тесном подвале склада скрывается опасный преступник, вооруженный ножом. Использование огнестрельного оружия в этой ситуации может создать риск для самих сотрудников и окружающих. Сотрудники применяют навыки рукопашного боя для быстрого и безопасного задержания преступника, используя захваты и блокировки, чтобы обезвредить его и предотвратить дальнейшую угрозу.

*Предотвращение эскалации конфликтов.* Рукопашный бой также используется для предотвращения эскалации конфликтов и разрешения ситуаций без применения огнестрельного оружия. Например, сотрудники органов внутренних дел могут использовать навыки рукопашного боя для разделения конфликтующих сторон и предотвращения дальнейшей драки или насилия.

Предотвращение эскалации конфликтов — одна из важнейших задач, которую выполняют сотрудники органов внутренних дел. Рукопашный бой является эффективным инструментом в подобных ситуациях, поскольку позволяет быстро и эффективно вмешаться, прекратив дальнейшее насилие и конфронтацию. Вот как это может происходить:

*Разделение конфликтующих сторон.* Сотрудники органов внутренних дел, обученные рукопашному бою, могут быстро и эффективно вмешаться в конфликтную ситуацию, разделяя конфликтующие стороны и предотвращая их физический контакт (используя такие приемы, как захваты и блокировки, они могут отделять участников конфликта).

*Успокоение «страстей».* Применение приемов рукопашного боя также позволяет сотрудникам органов внутренних дел успокоить возбужденных участников конфликта и предотвратить дальнейшую эскалацию.

*Профилактика дальнейшего насилия.* После того как конфликт разрешен, сотрудники органов внутренних дел могут использовать свое присутствие и авторитет, чтобы предотвратить возобновление насилия. Они могут оставаться на месте происшествия, обеспечивая безопасность и контролируя обстановку, что уменьшает вероятность повторного возникновения конфликта.

Пример: группа сотрудников органов внутренних дел прибыла на место массовой драки в ночном клубе. С помощью навыков рукопашного боя и профессионального подхода они быстро и эффективно разделили конфликтующие стороны, успокоили возбужденных участников и предотвратили дальнейшее насилие, способствуя восстановлению общественного порядка и безопасности.

*Защита объектов и инфраструктуры* является одной из ключевых задач, которые выполняют сотрудники органов внутренних дел. Рукопашный бой играет важную роль в обеспечении безопасности

этих объектов и предотвращении возможных угроз. Рассмотрим эту задачу более подробно:

*Защита периметра объектов.* Сотрудники органов внутренних дел, обученные рукопашному бою, могут использовать свои навыки для обеспечения безопасности периметра ключевых объектов. Они могут патрулировать территорию, проводить проверки и контролировать доступ на объект, предотвращая несанкционированные проникновения.

Пример: представим ситуацию, когда нарушитель пытается проникнуть на территорию важного государственного объекта. Сотрудники органов внутренних дел, имея навыки рукопашного боя, могут быстро и безопасно задержать нарушителя, применив соответствующие техники и приемы.

*Задержание нарушителей.* В случае возникновения угрозы со стороны нарушителей, сотрудники органов внутренних дел должны быть готовыми оперативно действовать, чтобы задержать и нейтрализовать потенциальных преступников. Рукопашный бой позволяет сотрудникам быстро реагировать на ситуацию и предотвращать ущерб.

Пример: представим, что нарушитель пытается ворваться на территорию важного объекта. Сотрудники органов внутренних дел, используя навыки рукопашного боя, могут эффективно задержать нарушителя, предотвратив его проникновение на объект и обеспечив безопасность окружающих.

*Предотвращение террористических атак.* В условиях повышенной угрозы террористических атак сотрудники органов внутренних дел могут использовать рукопашный бой для предотвращения и отражения таких угроз. Они могут быть задействованы для защиты объектов от вооруженных нападений и нейтрализации террористических групп.

Пример: в случае если на объекте возникает подозрительная ситуация, сотрудники органов внутренних дел могут использовать рукопашный бой для задержания и обезвреживания потенциальных

террористов, предотвращая тем самым возможное нападение и минимизируя угрозу для гражданского населения.

*Помощь в спасательных операциях.* В непредвиденных ситуациях, таких как естественные катастрофы или аварии, сотрудники органов внутренних дел, обученные рукопашному бою, могут оказывать помощь в спасательных операциях. Вот несколько способов, как рукопашный бой может быть полезен в таких ситуациях:

**Освобождение людей из опасных ситуаций.** В случае если люди оказались заблокированными в опасных условиях, сотрудники органов внутренних дел могут использовать навыки рукопашного боя для быстрого и безопасного освобождения. Они могут применять приемы и техники, чтобы преодолеть препятствия и достать пострадавших из опасных зон.

**Пример:** в случае землетрясения или обрушения здания сотрудники органов внутренних дел могут помочь в спасательных операциях, используя навыки рукопашного боя для проникновения в обломки и освобождения заблокированных людей.

*Поддержка других правоохранительных служб.* В ситуациях, когда требуется совместное действие нескольких правоохранительных служб, сотрудники органов внутренних дел могут оказывать помощь в спасательных операциях, используя навыки рукопашного боя. Они могут поддерживать спасателей при выполнении их задач и обеспечивать безопасность в районах проведения спасательных работ.

**Пример:** в случае крупной аварии или стихийного бедствия сотрудники органов внутренних дел могут работать совместно с пожарными, медицинскими службами и другими правоохранительными органами для организации спасательных операций и предоставления помощи пострадавшим. Их навыки рукопашного боя могут быть использованы для обеспечения безопасности и эффективности операций.

Охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности — одна из ключевых задач сотрудников органов внутренних дел; рукопашный бой может играть важную роль в этом процессе. Рассмотрим более подробно, как именно рукопашный бой используется в этом направлении деятельности.

*Восстановление общественного порядка в случаях массового скопления людей.* В случае возникновения массовых скоплений людей, например, на улицах во время массовых мероприятий или митингов, сотрудники органов внутренних дел могут применять навыки рукопашного боя для контроля ситуации и обеспечения безопасности. Они могут использовать тактики перемещения и управления толпой, чтобы предотвратить беспорядки или инциденты.

Пример: во время политической демонстрации начинается столкновение между двумя противоположными группами. Сотрудники органов внутренних дел, обученные рукопашному бою, могут вмешаться, используя свои навыки и тактики для разделения конфликтующих сторон и восстановления общественного порядка. Рукопашный бой для обеспечения общественной безопасности подразумевает не только применение физических навыков, но и умение эффективно управлять ситуацией и предотвращать насилие.

*Предотвращение массовых беспорядков.* Рукопашный бой может быть использован для предотвращения эскалации конфликтов и массовых беспорядков. Сотрудники органов внутренних дел могут использовать свои навыки, чтобы быстро и эффективно реагировать на потенциально опасные ситуации и предотвратить дальнейшее насилие.

Пример: во время футбольного матча возникает конфликт между болельщиками двух команд, который грозит перерасти в массовую драку. Сотрудники органов внутренних дел могут вмешаться, используя навыки рукопашного боя, чтобы быстро и эффективно разделить конфликтующие группы и предотвратить дальнейшее насилие. Эти приме-

ры иллюстрируют важность и значимость рукопашного боя в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, подтверждая его эффективность в разнообразных сценариях, с которыми они сталкиваются ежедневно. Рукопашный бой не только предоставляет им средства самозащиты, но и является инструментом для поддержания общественной безопасности и выполнения служебных обязанностей.

Кроме того, эти примеры демонстрируют необходимость профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел в области рукопашного боя. Тренировки и обучение позволяют им не только овладеть техниками и приемами борьбы, но и развить необходимые навыки, такие как быстрое принятие решений, управление стрессом и тактическое мышление, что важно для успешного выполнения их служебных обязанностей.

Таким образом, приемы и действия боевых приемов борьбы являются неотъемлемой частью арсенала инструментов сотрудников органов внутренних дел и играют важную роль в обеспечении общественной безопасности, защите прав и интересов граждан. Регулярная тренировка и постоянное совершенствование умений и навыков в этой области являются важными компонентами профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

## ГЛАВА 4. ОСНОВЫ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В МВД РОССИИ

### 4.1. Качества, развиваемые у сотрудников органов внутренних дел на занятиях по боевым приемам борьбы

**Физическая подготовка.** Занятия по боевым приемам борьбы не только улучшают физическую форму сотрудников органов внутренних дел, но и помогают им развивать специфические навыки, необходимые для эффективного применения рукопашных техник. Например, регулярные тренировки позволяют улучшить выносливость, что особенно важно в ситуациях, требующих продолжительного физического напряжения, например, при преследовании преступника или при проведении спецопераций.

**Выносливость и выдержка:** регулярные тренировки по боевым приемам борьбы помогают сотрудникам органов внутренних дел развивать выносливость и выдержку. Эти качества необходимы для того, чтобы они могли продолжать действовать в условиях физического напряжения и стресса, сохраняя контроль над собой и ситуацией даже в длительных боевых ситуациях.

**Гибкость и подвижность:** занятия боевыми приемами борьбы способствуют улучшению гибкости и подвижности сотрудников органов внутренних дел. Это позволяет им лучше контролировать свое тело во время боя, быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства и эффективно выполнять различные приемы и техники.

**Сила и скорость:** тренировки по боевым приемам борьбы также способствуют развитию силы и скорости у сотрудников. Эти физические качества необходимы для эффективного проведения необходимых действий, выполнения ударов, защиты и других приемов в условиях быстро меняющейся боевой обстановки.

**Координация и точность:** занятия по боевым приемам борьбы помогают улучшить координацию движений и точность выполнения техник. Эти качества необходимы для того, чтобы сотрудники органов внутренних дел могли эффективно применять приемы в реальных ситуациях, минимизируя риск для себя и окружающих.

**Психологическая устойчивость:** тренировки по боевым приемам борьбы также способствуют развитию психологической устойчивости у сотрудников органов внутренних дел. Они учатся контролировать свои эмоции и реагировать на стрессовые ситуации, сохраняя ясность мысли и принимая обдуманные решения даже в условиях опасности.

**Тактическое мышление:** занятия по боевым приемам борьбы способствуют развитию тактического мышления у сотрудников органов внутренних дел. Они учатся анализировать ситуацию, выбирать оптимальные стратегии действий и применять подходящие тактики в зависимости от конкретных обстоятельств.

Таким образом, занятия по боевым приемам борьбы не только развивают физическую форму сотрудников органов внутренних дел, но и способствуют формированию широкого спектра навыков и качеств, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей.

**Уверенность в себе:** занятия по боевым приемам борьбы помогают сотрудникам органов внутренних дел не только освоить технику боя, но и повысить уверенность в собственных силах. На практических занятиях они учатся преодолевать страх перед конфликтными ситуациями и действовать решительно в условиях стресса. Например, регулярные тренировки могут помочь сотрудникам уверенно реагировать на угрозы и быстро принимать решения в критических ситуациях, таких как конфликты на улице или стычки с преступниками.

Уверенность в себе играет ключевую роль в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, особенно в ситуациях, связанных с потенциальными опасностями и стрессом. Рассмотрим

подробнее, как занятия по боевым приемам борьбы способствуют развитию этого качества.

**Преодоление страха:** занятия по боевым приемам борьбы помогают сотрудникам органов внутренних дел преодолевать страх перед конфликтными ситуациями и угрозами. Через систематическую практику и освоение техник боя они постепенно становятся более уверенными в своих силах и способностях, что позволяет им действовать эффективно даже в стрессовых ситуациях.

**Развитие решительности:** регулярные тренировки по боевым приемам борьбы способствуют развитию решительности у сотрудников органов внутренних дел. Они учатся принимать быстрые и обдуманные решения в критических ситуациях, основываясь на своем опыте и навыках, а не поддаваясь панике или страху.

**Повышение самооценки:** успешное освоение техник боевых приемов борьбы и достижение прогресса на тренировках способствуют повышению самооценки у сотрудников органов внутренних дел. Они начинают верить в себя и свои способности; повышается их уверенность в том, что они способны справиться с любыми вызовами, с которыми сталкиваются на службе.

**Улучшение коммуникаций:** занятия по боевым приемам борьбы также способствуют улучшению коммуникационных навыков сотрудников. В ходе тренировок они учатся эффективно взаимодействовать с партнерами по тренировке, обсуждать тактики и стратегии, что способствует более эффективному выполнению служебных задач в коллективе.

Таким образом, уверенность в себе, приобретаемая на занятиях по боевым приемам борьбы, играет важную роль в повышении профессиональной компетентности и успешном выполнении служебных обязанностей сотрудниками органов внутренних дел.

Способность к быстрому принятию решений: в ходе тренировок по боевым приемам борьбы сотрудники учатся быстро анализировать ситуацию и принимать решения на основе доступной информации и своего опыта. Например, при симулированных учебных боях с инструкторами они могут сталкиваться с различными тактическими сценариями, где приходится быстро реагировать на действия противника и выбирать оптимальные стратегии действий. Способность к быстрому принятию решений является важным аспектом служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, особенно в ситуациях, где каждая секунда имеет значение для обеспечения безопасности и поддержания общественного порядка. Вот некоторые дополнительные аспекты этого качества, развиваемого на тренировках по боевым приемам борьбы:

Принятие решений под давлением: тренировки по боевым приемам борьбы проводятся в условиях, максимально приближенных к реальным боевым ситуациям. Это позволяет сотрудникам органов внутренних дел привыкнуть к действию под давлением и при стрессе, что помогает сохранять ясность мышления и принимать обдуманные решения даже в сложных и непредсказуемых ситуациях.

Тактическое мышление: занятия по боевым приемам борьбы способствуют развитию тактического мышления у сотрудников органов внутренних дел. Они учатся анализировать окружающую обстановку, оценивать возможные угрозы и выбирать оптимальные стратегии действий в зависимости от конкретных обстоятельств.

Реакция на изменяющиеся условия: во время тренировок сотрудникам предлагаются различные сценарии, которые могут меняться динамически. Это помогает им развивать гибкость мышления и умение быстро адаптироваться к изменяющимся условиям боя, принимая эффективные решения на ходу.

Оптимизация ресурсов: в условиях ограниченных временных и материальных ресурсов сотрудники органов внутренних дел должны уметь принимать решения, направленные на оптимизацию этих ресурсов. Тренировки по боевым приемам борьбы учат их эффективно распределять время, силы и другие ресурсы для достижения поставленных целей.

Таким образом, способность к быстрому принятию решений, развиваемая на занятиях по боевым приемам борьбы, является важным элементом профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, обеспечивающим успешное выполнение служебных обязанностей в различных ситуациях.

Тактическое мышление: занятия по боевым приемам борьбы способствуют формированию у сотрудников органов внутренних дел тактического мышления и развитию тактического интуитивного реагирования на изменяющиеся условия боя. Например, при выполнении упражнений по тактическим сценариям они учатся адаптировать свои действия к различным ситуациям, выбирать оптимальные позиции и тактики в зависимости от обстоятельств. Тактическое мышление играет ключевую роль в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, особенно в контексте рукопашного боя, где каждое решение может иметь значительное влияние на исход конфликта. Вот некоторые аспекты, которые развиваются на занятиях по боевым приемам борьбы.

Оценка обстановки. Сотрудники учатся быстро анализировать окружающую обстановку, определять потенциальные угрозы и идентифицировать ключевые факторы, влияющие на развитие ситуации. Это помогает им принимать осознанные решения и выбирать подходящие тактики для достижения поставленных целей.

Выбор оптимальных стратегий. В процессе тренировок сотрудники изучают различные тактические приемы и стратегии, которые

могут быть применены в различных ситуациях боя. Они учатся выбирать наиболее подходящие стратегии в зависимости от задач, характеристик противника и окружающей обстановки.

Адаптация к изменяющимся условиям. Рукопашный бой часто происходит в динамической и непредсказуемой обстановке, где ситуация может меняться мгновенно. Сотрудники учатся гибко реагировать на изменения в сценарии боя, быстро переориентируясь и выбирая новые тактические решения в соответствии с обстоятельствами.

Сотрудничество и координация. Рукопашный бой часто требует сотрудничества и координации действий в команде. Сотрудники учатся эффективно взаимодействовать с партнерами, обмениваться информацией, координировать атаки и защиту, чтобы достичь общих целей.

Таким образом, занятия по боевым приемам борьбы не только развивают технические навыки борьбы, но и способствуют формированию тактического мышления у сотрудников органов внутренних дел, что делает их более эффективными и компетентными в выполнении своих служебных обязанностей.

Пример: в ходе тренировочных сценариев сотрудники органов внутренних дел могут сталкиваться с ситуациями, имитирующими реальные угрозы, такие как нападение с использованием оружия или агрессивное поведение опасного преступника. В таких учебных ситуациях их уверенность в себе и способность к быстрому принятию решений подвергаются реальному испытанию, а развитие тактического мышления помогает им эффективно реагировать на изменяющиеся обстоятельства и нейтрализовать угрозу.

## **4.2. Основные понятия боевых приемов борьбы**

Боевые приемы борьбы в системе МВД России базируются на ряде основных понятий и принципов, которые определяют их эффек-

тивность и действенное применение в служебной практике. Ниже представлены основные из них.

**Дистанция.** Понимание дистанции является критически важным для успешного применения приемов рукопашного боя. Сотрудники органов внутренних дел должны уметь оценивать и контролировать расстояние до противника, чтобы эффективно использовать приемы и тактики. Например, если противник находится на дальней дистанции, то использование ударов руками может быть наиболее эффективным, в то время как на ближней дистанции можно применять захваты и броски.

**Дальняя дистанция:** на дальней дистанции сотрудники могут использовать различные удары и техники, которые позволяют им атаковать противника издалека, минимизируя риск контратаки. Например, удары ногой или прямые удары руками могут быть эффективными на дальней дистанции.

**Средняя дистанция:** на средней дистанции сотрудники имеют возможность использовать комбинации ударов и блокировок, чтобы контролировать пространство и держать противника под давлением. Здесь они могут эффективно применять разнообразные техники борьбы в стойке.

**Ближняя дистанция:** на ближней дистанции сотрудники могут применять захваты, сбивания и техники борьбы в партере для контроля над противником и его обезвреживания. В таких близких схватках важно умение использовать тело в целом для контроля и нанесения ударов.

**Переходы между дистанциями:** сотрудники должны быть способными быстро переходить между различными дистанциями в зависимости от ситуации. Например, после блокировки удара на дальней дистанции они могут моментально подойти к противнику и перейти к схватке на ближней дистанции.

Понимание и умение контролировать дистанцию в рукопашном бою являются ключевыми навыками для сотрудников органов внутренних дел, позволяющими им эффективно использовать приемы и тактики в различных ситуациях.

**Атака и защита.** Рукопашный бой включает как атакующие, так и защитные действия. Сотрудники органов внутренних дел должны быть способны как наносить удары и проводить атаки, так и защищаться от атак противника. Например, при выполнении упражнений на тренировках они могут чередовать атаки и защитные действия, чтобы развивать свои навыки и реагировать на изменяющиеся ситуации.

В рукопашном бою сотрудники органов внутренних дел должны быть оснащены как атакующими, так и защитными навыками. Рассмотрим основные аспекты атаки и защиты:

**Атака:** атакующие действия включают в себя нанесение ударов разными частями тела, использование захватов и бросков, а также применение других техник нападения на противника. Сотрудники органов внутренних дел должны уметь выбирать подходящие моменты для атаки и применять разнообразные приемы в зависимости от ситуации.

**Защита:** защитные действия включают в себя блокировки ударов, уклонения, защиту от захватов и контратаки. Сотрудники должны уметь эффективно реагировать на атаки противника, минимизируя получаемый ущерб и создавая возможности для контратаки.

**Чередование атаки и защиты:** важно, чтобы сотрудники органов внутренних дел умели чередовать атакующие и защитные действия в зависимости от хода боя и действий противника. Это помогает им не только защищаться от угроз, но и создавать возможности для успешной контратаки.

**Тренировки:** проведение упражнений на тренировках, где сотрудники чередуют атаку и защиту, помогает им развивать свои навыки в реальном времени и адаптироваться к различным сценариям боя.

Применение в реальных ситуациях: на службе сотрудники органов внутренних дел должны быть способными быстро переключаться между атакой и защитой в зависимости от обстановки и действий противника, чтобы обеспечить свою безопасность и достичь поставленных целей.

Только совместное использование атакующих и защитных навыков позволяет сотрудникам органов внутренних дел эффективно выполнять свои обязанности на службе и обеспечивать безопасность общества.

Баланс и стабильность: поддержание баланса и стабильности играет важную роль в рукопашном бое, поскольку обеспечивает сотрудникам устойчивость и контроль над своими движениями. Например, при выполнении техники захвата или броска сотрудники должны обеспечивать правильное распределение веса и сохранять стабильное положение тела, чтобы избежать потери равновесия и потери контроля над ситуацией. Поддержание баланса и стабильности является критически важным аспектом рукопашного боя для сотрудников органов внутренних дел, поскольку это обеспечивает контроль над собой в боевой ситуации и повышает эффективность действий. Рассмотрим основные аспекты баланса и стабильности.

Устойчивость: правильное распределение веса и поддержание устойчивого положения тела позволяют сотрудникам оставаться стойкими даже при сопротивлении противника или при выполнении сложных боевых приемов. Это обеспечивает возможность сохранять контроль над собой и продолжать действовать эффективно.

Контроль движений: поддержание баланса помогает сотрудникам контролировать свои движения, что особенно важно при выполнении технически сложных приемов, таких как захваты, броски и удары. Это позволяет точно выполнять приемы и управлять силой, необходимой для их применения.

Профилактика травм: поддержание стабильного баланса помогает снизить риск получения травм во время боевых действий. Сотрудники органов внутренних дел, сохраняя устойчивость и стабильность, имеют возможность предотвратить падения, неправильные движения и другие ситуации, которые могут привести к травмам как им самим, так и их противнику.

Применение приемов: правильное поддержание баланса и стабильности является ключевым для успешного выполнения различных приемов рукопашного боя. Например, при захвате или броске сотрудники должны обеспечивать устойчивое положение, чтобы эффективно контролировать противника и выполнить прием без риска для себя.

Тренировка: развитие навыков баланса и стабильности достигается через систематические тренировки, включающие упражнения на развитие координации, гибкости и силы. Тренировки также включают симуляцию боевых ситуаций, где сотрудники могут применять свои навыки в реальном времени и улучшать свою устойчивость в различных условиях.

Только обладая уверенным балансом и стабильностью, сотрудники органов внутренних дел могут эффективно выполнять свои обязанности на службе и обеспечивать безопасность общества.

Дыхание и релаксация: управление дыханием и способность к релаксации играют важную роль в поддержании физической и эмоциональной стабильности во время боевых действий. Например, на тренировках сотрудники органов внутренних дел могут использовать методы глубокого дыхания и релаксации для снятия стресса и напряжения, что помогает им оставаться сосредоточенными и эффективными в ситуациях с повышенной напряженностью. Управление дыханием и релаксация являются важными аспектами поддержания эффективности и контроля во время выполнения служебных задач со-

трудниками органов внутренних дел. Вот некоторые аспекты, которые стоит учесть:

**Физическая выносливость:** правильное дыхание помогает поддерживать выносливость во время физически интенсивных действий. Глубокие вдохи и выдохи обеспечивают организм сотрудника достаточным количеством кислорода, что помогает поддерживать работоспособность мышц и предотвращает утомление.

**Контроль эмоций:** релаксация помогает сотрудникам сохранять эмоциональную стабильность в стрессовых ситуациях. Путем контроля дыхания и применения техник релаксации они могут снизить уровень тревоги и напряжения, что позволяет принимать обдуманные решения и действовать эффективно даже в сложных ситуациях.

**Улучшение концентрации:** глубокое дыхание и релаксация способствуют улучшению концентрации внимания сотрудников органов внутренних дел. Они могут лучше сосредотачиваться на текущей задаче и быстрее анализировать ситуацию, что позволяет принимать обоснованные решения и действовать оперативно.

**Снижение уровня стресса:** боевые ситуации могут быть связаны с высоким уровнем стресса и тревожности. Глубокое дыхание и релаксация помогают снизить уровень стресса и предотвратить возникновение паники, что позволяет сотрудникам сохранять ясность мышления и контролировать собственные действия.

**Повышение эффективности действий:** сотрудники, обладающие навыками управления дыханием и релаксации, могут действовать более эффективно в стрессовых ситуациях. Они могут оставаться спокойными и собранными, что способствует точному и безопасному выполнению служебных обязанностей даже в условиях повышенной опасности.

Таким образом, управление дыханием и релаксация являются неотъемлемой частью тренировочного процесса сотрудников органов внутренних дел, подготавливающих к боевым ситуациям.

Пример: в ходе тренировочных сценариев сотрудники могут практиковать контроль дистанции, выполняя упражнения по обходу и захвату противника. Они должны уметь оценивать оптимальное расстояние для проведения атаки или защиты, чтобы максимально эффективно использовать свои навыки и техники. Кроме того, они могут учиться поддерживать баланс и стабильность в различных позах и положениях, что помогает им эффективно реагировать на движения противника и сохранять контроль над ситуацией.

Эти понятия служат основой для освоения и применения рукопашного боя сотрудниками органов внутренних дел.

## ГЛАВА 5. ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

### 5.1. Классификация приемов и действий боевых приёмов борьбы

Приемы и действия в боевых приемам борьбы классифицируются в соответствии с их целями, техникой выполнения и обстоятельствами применения. Вот основные виды приемов и действий, используемых сотрудниками органов внутренних дел.

**Удары.** Удары являются основным способом нанесения повреждений противнику и могут выполняться разными частями тела. Например, удар кулаком может быть направлен на голову, торс или другие уязвимые точки, такие как ребра или живот. В зависимости от ситуации и цели удара сотрудники органов внутренних дел могут использовать различные техники и комбинации ударов, чтобы максимально эффективно атаковать противника.

**Блокировки.** Блокировки предназначены для защиты от ударов противника и предотвращения получения повреждений. Например, блокировка удара кулаком может быть выполнена путем поднятия руки для защиты головы или торса. Сотрудники могут использовать различные типы блокировок в зависимости от направления и силы удара противника, чтобы минимизировать ущерб от атаки.

**Сбивания и броски.** Сбивания и броски используются для вывода противника из равновесия и обезвреживания его. Например, сотрудники органов внутренних дел могут использовать прием «основание-бросок», чтобы сбить противника на землю и обезоружить его. Это особенно полезно в случаях, когда противник является сильным и физически подготовленным и другие методы ударов и захватов могут быть менее эффективными.

**Захваты и контроль.** Захваты и контроль используются для управления движениями противника и ограничения его возможно-

стей сопротивления. Например, сотрудники органов внутренних дел могут использовать захват руки или шеи, чтобы контролировать противника и предотвратить его попытки атаки или побега. Это позволяет эффективно задерживать преступников и обезвреживать угрозу.

**Удушение.** В ситуациях, когда противник продолжает сопротивляться, сотрудник органов внутренних дел может использовать приемы удушения, чтобы вынудить его к сотрудничеству без применения чрезмерной силы. Удушение — это эффективный способ контроля над противником без необходимости нанесения ему серьезных травм. Сотрудники, обученные таким техникам, могут использовать удушение для обезвреживания сопротивляющегося противника и задержания его безопасным для всех участников способом.

Приемы удушения могут быть выполнены различными способами, включая применение давления на артерии или дыхательные пути. Например, удушение с помощью захвата шеи позволяет быстро контролировать противника, лишив его возможности продолжать агрессивное поведение. Этот прием также может быть применен с целью заставить противника сдаться или предотвратить его дальнейшие действия.

При применении удушения необходимо проявлять осторожность и использовать его только в случаях крайней необходимости, когда другие методы контроля оказываются недостаточно эффективными. Кроме того, обучение сотрудников органов внутренних дел правильному применению удушения и его безопасному использованию является важной частью подготовки по рукопашному бою.

**Контратака.** При атаке противника сотрудник органов внутренних дел может использовать контратаку, чтобы мгновенно ответить на удар и выиграть время для принятия контрмер. Контратака представляет собой стратегию ответной атаки, применяемую сотрудниками в рукопашном бою. Она позволяет быстро реагировать на

атаку противника, контролировать ситуацию и создавать возможность для последующих действий.

Применение контратаки требует от сотрудника высокой скорости реакции и точности исполнения техники. Например, при атаке противника кулаком сотрудник может использовать контратаку, чтобы увернуться от удара и одновременно ответить контратакой, направленной на уязвимые точки противника.

Контратака может служить не только для защиты, но и для перехода к наступлению. Например, успешная контратака может ослабить противника и создать возможность для последующего проведения контрольного захвата или дальнейшей атаки.

Эффективное использование контратаки требует от сотрудников органов внутренних дел хорошей подготовки, высокой координации движений и умения четко анализировать боевую обстановку. Тренировки по контратаке включают в себя упражнения по улучшению реакции, техники блокировки и атаки в ответ на движения противника.

**Использование окружающей среды.** В случае если нет возможности нанести удар кулаком или выполнить захват, сотрудник может использовать предметы окружающей среды, такие как столы или стулья, для обезвреживания противника. Использование окружающей среды является важным аспектом рукопашного боя для сотрудников органов внутренних дел. В ситуациях, когда необходимо обезвредить противника или защитить себя или других, они могут воспользоваться предметами, доступными в окружающей обстановке, чтобы повысить свою эффективность.

Примеры использования окружающей среды в рукопашном бою включают:

Импровизированные оружия: сотрудник может использовать различные предметы (такие как палки, бутылки, камни и другие под-

ручные средства) как временные орудия для защиты или нанесения ударов противнику.

**Защита от ударов:** сотрудник может использовать мебель или другие препятствия в окружающей среде для создания временной защиты от атак противника, обеспечивая себе дополнительное время для размышлений и подготовки к дальнейшим действиям.

**Препятствия для противника:** сотрудник может использовать окружающие объекты для создания препятствий для передвижения противника или затруднения его атак. Например, установка преград или перекрытие проходов могут помочь в управлении боевой обстановкой.

**Тактическое преимущество:** использование окружающей среды может также помочь сотруднику органов внутренних дел создать тактическое преимущество над противником, например, используя высоту или структуру помещения для укрытия или незаметного приближения.

Тренировки по использованию окружающей среды включают в себя симуляции реальных сценариев и практические упражнения, направленные на развитие интуитивного понимания и способности к адаптации к различным условиям боя.

**Борьба на земле:** если борьба переходит на землю, сотрудник МВД может использовать техники грэпплинга и борьбы на земле, чтобы удержать противника и предотвратить его попытки освободиться. Борьба на земле является важным аспектом рукопашного боя для сотрудников органов внутренних дел, особенно в ситуациях, когда противник пытается сбежать или сопротивляется аресту. Использование техник грэпплинга и борьбы на земле может помочь сотруднику контролировать ситуацию, удерживать противника на месте и предотвращать его дальнейшие атаки.

Примеры техник борьбы на земле:

**Фиксация и удержание.** Сотрудник органов внутренних дел может использовать техники фиксации, такие как полная или частичная

фиксация тела противника, чтобы предотвратить его дальнейшие попытки движения или освобождения.

**Контроль позиции.** Поддержание контроля над позицией противника на земле позволяет сотруднику эффективно управлять ходом боя и минимизировать риск для себя и окружающих.

**Применение заключений и захватов.** Использование заключений и захватов позволяет сотруднику органов внутренних дел контролировать движения противника и приводить его в более уязвимое положение для дальнейших мероприятий.

**Транспортировка и задержание.** После того как противник был удержан на земле, сотрудник может приступить к его транспортировке или задержанию, чтобы обеспечить безопасность окружающих и дальнейшее ведение служебных мероприятий.

Тренировки по борьбе на земле включают в себя упражнения по фиксации, контролю позиции, применению заключений и захватов, а также симуляции реальных сценариев, чтобы сотрудники органов внутренних дел могли эффективно применять эти навыки в различных ситуациях.

**Психологическое давление.** Важной частью рукопашного боя является использование психологического давления, чтобы дезориентировать и деморализовать противника, что делает его менее способным к сопротивлению. Психологическое давление играет важную роль в эффективном применении боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел. Этот аспект включает в себя использование различных тактик и стратегий, направленных на создание стресса, дезориентации и деморализации противника, что снижает его способность к сопротивлению и облегчает контроль над ситуацией.

Приведем примеры методов психологического давления, которые могут быть использованы сотрудниками органов внутренних дел в рукопашном бою:

Агрессивная коммуникация: сотрудники органов внутренних дел могут использовать сильный, уверенный голос и язык жестов для демонстрации своей решимости и уверенности. Это создает впечатление силы и убеждает противника в бесполезности сопротивления.

Демонстрация навыков: в начале стычки или во время ее развития, сотрудники могут проявлять высокий уровень мастерства и профессионализма в выполнении рукопашных приемов. Это вызывает у противника чувство беспомощности и страха перед исходом борьбы.

Использование психологических трюков: к психологическим трюкам можно отнести различные приемы, такие как устрашение, преувеличение размера сил и намерений, а также манипуляции с эмоциональной составляющей противника. Например, сотрудники могут демонстрировать спокойствие и уверенность даже в самых напряженных ситуациях, что вызывает у противника страх и неуверенность в своих действиях.

Психологическое превосходство: важно также понимать, что психологическое превосходство над противником не всегда зависит от физической силы или технического мастерства. Это может быть достигнуто через умение четко оценивать ситуацию, контролировать эмоции и принимать эффективные решения даже в стрессовых условиях.

Использование психологического давления в рукопашном бою позволяет сотрудникам органов внутренних дел контролировать ход ситуации, минимизировать риск для себя и окружающих, а также обеспечивать безопасность и порядок в сложных и опасных ситуациях.

**Сотрудничество с партнером.** В случае если противник является более сильным (или численно превосходит) важно сотрудничать с партнером, чтобы обеспечить безопасность и эффективность действий. Сотрудничество с партнером в рукопашном бою является ключевым аспектом для обеспечения безопасности и эффективности действий сотрудников органов внутренних дел. В сложных ситуациях

работа в паре позволяет распределить нагрузку, лучше контролировать ситуацию и повысить шансы на успешный исход борьбы.

**Синхронизированные атаки:** сотрудники органов внутренних дел, работая в паре, могут проводить синхронизированные атаки, направленные на противника одновременно или последовательно. Это создает дополнительное давление на противника и увеличивает вероятность его быстрого обезвреживания.

**Взаимодействие и координация:** работа в паре требует от сотрудников хорошего взаимодействия и координации действий. Они должны быть способны оперативно реагировать на действия партнера, согласовывать свои приемы и тактики, чтобы действовать как единое целое.

**Поддержка и защита:** в паре каждый сотрудник может играть роль как нападающего, так и защищающего. Одновременно один может атаковать противника, а другой обеспечивать его защиту от возможных ударов или контратак.

**Блокировка и контроль:** важно также, чтобы партнеры умели взаимодействовать в тактических ситуациях, где один из них может блокировать удары противника, а другой использовать этот момент для контратаки или захвата.

**Помощь в случае атаки сзади:** в случае атаки сзади или из других неожиданных направлений партнер может быстро отреагировать и оказать помощь, что повышает безопасность каждого из сотрудников.

Сотрудничество с партнером в рукопашном бою является не только стратегическим решением, но и демонстрирует важность командной работы и взаимодействия в службе правопорядка.

**Пример:** в ходе тренировок по рукопашному бою сотрудники органов внутренних дел могут проводить упражнения, имитирующие реальные боевые ситуации. Например, они могут практиковать блокировку удара и последующий контратакующий удар, чтобы нейтрализовать

противника и защитить себя. Также они могут тренировать сбивания и броски, используя специальные техники и комбинации, чтобы быстро и эффективно обезвредить противника. Эти упражнения помогают им развивать навыки и реагировать на реальные ситуации службы.

Классификация приемов и действий рукопашного боя в системе МВД России помогает систематизировать и организовать тренировочный процесс.

## **5.2. Правовая база применения боевых приемов борьбы в системе МВД России**

Основными документами, регламентирующими применение боевых приемов борьбы, являются федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (далее — федеральный закон «О полиции») и приказ МВД России от 2 марта 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее — приказ № 44). Эти документ описывают и систематизируют основные аспекты организации и проведения тренировок, применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел.

Раздел приказа № 44 о содержании боевых приемов борьбы является ключевым документом, определяющим стратегию и методы обучения сотрудников в этом направлении. В данном разделе определяются цели, задачи, программы обучения, требования к уровню подготовки, методы оценки знаний и навыков, а также меры безопасности и сотрудничество с другими подразделениями МВД России. Кроме того, каждая образовательная организация МВД России разрабатывает свою программу по физической подготовке, включающую раздел «Боевые приемы борьбы».

Рассмотрим более подробно содержание этого раздела.

Цели и задачи: определение основных целей и задач, которые стоят перед МВД России в области боевых приемов борьбы. Это включает в себя обеспечение безопасности сотрудников и граждан, повышение их профессиональной компетентности в области физической подготовки и самозащиты, а также содействие в обеспечении общественного порядка.

Программы обучения и тренировок: подробное описание программ обучения, которые включают в себя теоретическое обучение, практические занятия, симуляции сценариев реальных ситуаций и регулярные тренировки для поддержания и улучшения навыков.

Требования к уровню подготовки: установление стандартов и критериев, которым должны соответствовать сотрудники органов внутренних дел в области боевых приемов борьбы, включая физическую подготовку, знание основных техник и тактик, а также способность применять их в различных сценариях.

Методы оценки: описание методов оценки знаний и навыков сотрудников, включая проведение тестирования, практических упражнений, симуляций и ситуационных учений, а также оценку реакции на стрессовые ситуации.

Меры безопасности: установление правил и мер безопасности, которые должны соблюдаться во время тренировок, включая использование защитного снаряжения, контроль за физическим состоянием участников и предотвращение возможных травм.

Сотрудничество с другими подразделениями МВД России: описание сотрудничества и взаимодействия с другими подразделениями и специализированными отделами МВД России (например, с силами специального назначения или сотрудниками медицинской службы) для обеспечения координации действий в критических ситуациях. Этот раздел определяет комплексный подход к организации и прове-

дению тренировок по рукопашному бою в целях обеспечения эффективной подготовки сотрудников к реальным ситуациям на службе.

Цели и задачи тренировок по боевым приемам борьбы могут включать в себя обеспечение безопасности сотрудников и граждан, поддержание общественного порядка, а также развитие физической подготовки, навыков самозащиты и умений владения различными техниками боя.

Программа может предусматривать изучение различных приемов и техник рукопашного боя, таких как удары, захваты, броски, удушения, контратаки и другие. Важно, чтобы программа обучения была структурированной и систематизированной (для обеспечения последовательного развития навыков у сотрудников).

Квалификационные требования определяют необходимый уровень квалификации, которого сотрудники органов внутренних дел должны достичь в области боевых приемов борьбы для выполнения определенных служебных обязанностей. Например, для участия в специальных операциях может потребоваться высокий уровень подготовки и опыта в рукопашной бою.

Методы оценки знаний и навыков могут включать в себя проведение тестирования, практических упражнений, ситуационных учебных боев и других методов, чтобы убедиться, что сотрудники обладают необходимыми навыками и знаниями для эффективного применения в реальных ситуациях.

Важным аспектом является обеспечение безопасности на тренировках, поскольку боевые приемы борьбы представляют травмоопасный вид и требуют соблюдения определенных мер предосторожности. Эти меры предусматривают использование защитного снаряжения, проведение инструктажа по безопасности, наличие квалифицированных инструкторов и соблюдение правил безопасности на тренировочных площадках.

Сотрудничество с другими подразделениями МВД России также может быть включено в программу для обеспечения совместных тренировок, обмена опытом и координации действий в реальных ситуациях.

В целом содержание раздела по боевым приемам борьбы должно быть детальным, структурированным и охватывать все аспекты подготовки сотрудников в этом направлении.

Один из вариантов тренировочной программы может содержать описание конкретных упражнений и сценариев тренировок (например, симуляция конфликтных ситуаций на улице или в помещении, учебные бои с использованием защитного снаряжения, тренировки по технике захвата и удушения, тренировки на управление стрессом и т. д.).

Совершенствование раздела «Боевые приемы борьбы» связано также с получением фактов о реальных ситуациях. Сюда могут входить подробные отчеты о реальных случаях, когда сотрудники органов внутренних дел успешно применили навыки боевых приемов борьбы для обезвреживания преступников или предотвращения насилия (например, описание задержания опасных преступников без применения огнестрельного оружия с использованием методов статистики для выявления наиболее эффективных приемов и действий).

Статистика обучения и подготовки: данные о проценте сотрудников, успешно прошедших обучение по боевым приемам борьбы, статистика по результатам тестирования и оценки знаний и навыков, а также информация о повышении квалификации и регулярных тренировках.

Примеры методов оценки: тестирование по теоретическим знаниям, оценка выполнения практических упражнений, ситуационные учебные бои под контролем инструкторов и т. д.

Планы совместных тренировок: информация о планируемых совместных тренировках с другими подразделениями МВД России или другими правоохранительными структурами, которые могут

включать в себя обмен опытом, совместное решение сценариев и совместные учения.

Кроме указанных аспектов, раздел, посвященный содержанию боевых приемов борьбы может также включать описание современных методик обучения и использования специализированного оборудования для максимально эффективной подготовки сотрудников. Это подразумевает использование тренажеров, симуляторов и других средств, которые помогают сотрудникам развивать навыки рукопашного боя.

Эффективность обучения повышается в условиях переменной среды. Это может быть проведение тренировок в различных условиях, включая изменяющийся климат, освещение, площадку и препятствия, чтобы подготовить сотрудников к реальным условиям, с которыми они могут столкнуться в служебной практике.

Необходимый аспект подготовки — это обучение тактике и стратегии (подготовка сотрудников к анализу ситуаций, разработке тактики и принятию стратегических решений во время рукопашных схваток). Это может включать в себя обучение принципам скрытного подхода, обхода противника и выбора оптимальных позиций для действий.

Следует обращать внимание сотрудников на знание ими требований федерального закона «О полиции» (четкие инструкции относительно применения силы при использовании боевых приемов борьбы, включая ограничения по применению ударов и захватов в зависимости от уровня угрозы и с учётом законодательства).

Психологическая составляющая подготовки включает в себя обучение сотрудников методикам контроля стресса, адаптации к стрессовым ситуациям и поддержания психического здоровья в условиях высокой нагрузки и опасности. Проведение практических упражнений и сценариев, имитирующих реальные ситуации, помогает улучшить реакцию сотрудников на различные виды угроз и действий противника.

## **ГЛАВА 6. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

### **6.1. Особенности методики проведения занятий по боевым приемам борьбы**

Методика организации и проведения занятий по боевым приемам борьбы в подразделениях органов внутренних дел нацелена на обеспечение эффективной подготовки сотрудников правоохранительных органов к самым разнообразным и опасным сценариям, с которыми они могут столкнуться в ходе выполнения своих обязанностей. Во многих ситуациях сотрудникам органов внутренних дел приходится иметь дело с конфликтами различной степени сложности, включая задержание преступников, подавление массовых беспорядков, выполнение спецзаданий и защиту как себя, так и гражданских лиц от угроз. В связи с этим методика занятий по боевым приемам борьбы разрабатывается с учетом специфики подразделений МВД России и их основных задач, а также актуальных требований безопасности и законности. Такие занятия представляют собой важную часть общей подготовки сотрудников, помогая им развить необходимые физические, технические и психологические навыки для эффективного реагирования на различные угрозы и вызовы в служебной деятельности.

Такие занятия включают в себя как физическую, так и психологическую подготовку. Физическая подготовка ориентирована на развитие силы, гибкости, выносливости и скорости, что позволяет сотрудникам поддерживать высокий уровень физической формы для эффективного выполнения своих обязанностей. Занятия включают в себя различные виды физических упражнений и тренировок, направленных на укрепление мышц, повышение выносливости и улучшение общей физической подготовки (силовые тренировки,

бег, плавание, аэробные упражнения, работу с собственным весом и другие виды физической активности). Помимо этого, физическая подготовка также включает тренировку координации движений, реакции и быстроты мышления, что особенно важно для успешного применения навыков рукопашного боя в реальных ситуациях.

Техническая подготовка включает в себя изучение и практику основных приемов и техник боевых приемов борьбы, включая удары, блокировки, захваты, броски и контратаки. Это важно для того, чтобы сотрудники могли реагировать на угрозы и атаки различными способами, а также для самозащиты и защиты окружающих. Занятия по боевым приемам борьбы обычно включают в себя демонстрацию и объяснение каждого приема или техники, а затем их практическое применение в упражнениях и спарринге. Участники тренировок учатся выполнять различные движения, реагировать на движения оппонента, а также эффективно использовать свои силы и навыки для достижения целей в схватке. Это помогает им быть готовыми к разнообразным ситуациям и эффективно справляться с потенциальными угрозами как в индивидуальных, так и в групповых ситуациях.

Психологическая подготовка сотрудников подразделений МВД России играет ключевую роль в обеспечении их эффективности и безопасности в разнообразных ситуациях, с которыми они сталкиваются в своей профессиональной деятельности. В рамках такой подготовки особое внимание уделяется не только развитию физических навыков и технических умений, но и формированию психологической устойчивости и готовности к действию в стрессовых и опасных ситуациях.

Одним из основных компонентов психологической подготовки является тренировка управления стрессом. Сотрудники органов внутренних дел регулярно оказываются в ситуациях, требующих быстрой и адекватной реакции на стрессовые воздействия; их способность эффективно управлять стрессом может существенно повлиять на ис-

ход ситуации. В рамках тренировок управления стрессом проводятся упражнения по релаксации, дыхательные практики, а также симуляции стрессовых ситуаций для развития навыков сохранения спокойствия и ясности мышления в экстремальных условиях.

Другим важным аспектом психологической подготовки является развитие уверенности и самоконтроля у сотрудников. Тренировки по развитию уверенности и самоконтроля включают упражнения по укреплению самооценки, самодисциплины, а также ролевые игры и симуляции, помогающие сотрудникам развивать уверенность в своих способностях и эффективно контролировать свои эмоции в различных ситуациях.

Наконец, психологическая подготовка также включает в себя понимание принципов эффективного взаимодействия в конфликтных ситуациях. Сотрудники органов внутренних дел должны быть способными эффективно общаться и взаимодействовать как внутри своего подразделения, так и с гражданским населением, особенно в конфликтных или напряженных ситуациях. Тренировки в этом направлении включают ролевые игры, групповые дискуссии и симуляции, позволяющие сотрудникам развивать навыки коммуникации, управления конфликтами и сотрудничества в команде для эффективного решения возникающих задач и преодоления трудностей. Управление стрессом играет ключевую роль в подготовке сотрудников органов внутренних дел, поскольку они часто оказываются в ситуациях, где на них может быть оказано значительное психологическое давление. Тренировки включают методы релаксации, дыхательные упражнения и практики медитации, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом и сохранять ясность мышления в экстремальных ситуациях.

Развитие уверенности и самоконтроля также является важным направлением психологической подготовки. Сотрудники органов внутренних дел должны быть уверены в своих способностях и уме-

нии справиться с любыми вызовами, с которыми они могут столкнуться. Тренировки включают упражнения по укреплению самооценки и самодисциплины, а также психологические игры и ролевые сценарии, которые помогают сотрудникам развивать уверенность и контроль над своими эмоциями.

Понимание принципов эффективного взаимодействия в конфликтных ситуациях является ключевым аспектом психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Тренировки включают разнообразные методы, такие как ролевые игры, групповые дискуссии и симуляции. Эти упражнения помогают сотрудникам развивать навыки коммуникации, находить общий язык с разными людьми и эффективно управлять конфликтными ситуациями. В ходе тренировок сотрудникам предоставляется возможность практиковать такие навыки, как активное слушание, эмпатия, умение управлять эмоциями и находить конструктивные решения в различных ситуациях. Это помогает им лучше понимать потребности и ожидания окружающих, а также эффективно решать возникающие проблемы в сотрудничестве с коллегами и гражданским населением. Такие тренировки способствуют формированию сильной и дружной команды, способной эффективно справляться с вызовами и достигать поставленных целей в любых условиях.

Ролевые игры предоставляют возможность сотрудникам испытать различные роли и ситуации, с которыми они могут столкнуться в реальной жизни. Это помогает им понять позицию других людей, научиться воспринимать ситуации с разных точек зрения и применять адаптивные подходы в разрешении конфликтов.

Групповые дискуссии способствуют обмену мнениями, выработке согласованных решений и совместному поиску оптимальных стратегий действий в различных ситуациях. В рамках таких дискуссий сотрудники обсуждают проблемы, анализируют возможные ва-

рианты решения и вырабатывают планы действий для эффективного взаимодействия.

Симуляции позволяют сотрудникам органов внутренних дел практиковать свои навыки в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям (они могут проводиться как на тренировочных площадках, так и в виртуальной среде, что позволяет сотрудникам получить опыт работы с различными сценариями и улучшить свои навыки реагирования на конкретные вызовы и угрозы).

В ходе тренировок сотрудникам предоставляется возможность практиковать такие навыки, как активное слушание, эмпатия, умение управлять эмоциями, и находить конструктивные решения в различных ситуациях. Это помогает им лучше понимать потребности и ожидания окружающих, а также эффективно решать возникающие проблемы в сотрудничестве с коллегами и гражданским населением.

Активное слушание позволяет сотрудникам внимательно воспринимать информацию, выражаемую окружающими, и учитывать их точку зрения при принятии решений. Эмпатия позволяет почувствовать эмоциональное состояние других людей и проявить сочувствие и понимание в сложных ситуациях. Умение управлять эмоциями позволяет сотрудникам оставаться спокойными и собранными даже в стрессовых ситуациях, что способствует принятию обоснованных решений.

Нахождение конструктивных решений в различных ситуациях требует умения анализировать информацию, оценивать альтернативы и выбирать наиболее подходящий вариант действий. Это важно как для разрешения конфликтов с гражданами, так и для эффективной работы в команде с коллегами. Такие тренировки помогают сотрудникам органов внутренних дел развивать навыки межличностного взаимодействия и сотрудничества, что повышает их профессиональную компетентность и способствует эффективному выполнению служебных обязанностей.

Занятия проводятся под руководством опытных инструкторов и тренеров, которые имеют специализированное образование и опыт работы с правоохранительными органами. Они разрабатывают программы обучения, учитывая специфику задач и требований подразделений МВД России, а также регулярно обновляют методики в соответствии с изменяющимися условиями и угрозами.

Такие тренировки способствуют формированию сильной и дружной команды, способной эффективно справляться с вызовами и достигать поставленных целей в любых условиях. Развитие навыков коммуникации, управления конфликтами и сотрудничества позволяет членам коллектива лучше понимать друг друга, доверять и действовать согласованно в различных ситуациях. Это способствует укреплению взаимоотношений внутри команды, повышению ее эффективности и уровня взаимодействия. Кроме того, подобные тренировки укрепляют чувство общей цели и мотивируют каждого участника команды к достижению высоких результатов. Результатом является не только эффективная работа в экстремальных ситуациях, но и лучшее сотрудничество в повседневных задачах, что способствует общему успеху и достижению поставленных целей.

## **6.2. Меры предупреждения травматизма на занятиях рукопашному бою с сотрудниками органов внутренних дел**

Меры предупреждения травматизма на занятиях боевым приемом борьбы с сотрудниками органов внутренних дел являются важной составляющей процесса обучения и требуют комплексного подхода для обеспечения безопасности участников.

В первую очередь, необходимо строго придерживаться правил безопасности. Это включает в себя демонстрацию и объяснение правильной техники выполнения ударов, защиты и других боевых действий. Каждый

участник должен осознавать свою ответственность за соблюдение этих правил, чтобы минимизировать риск получения травм.

В целом комплексный подход к предупреждению травмирования на занятиях по боевым приемам борьбы с сотрудниками органов внутренних дел включает в себя обучение правилам безопасности, правильный выбор оборудования, постепенное увеличение нагрузок и наличие квалифицированных инструкторов, что позволяет максимально снизить риск получения травм и обеспечить эффективное и безопасное обучение.

Первоначально основные принципы безопасности должны быть четко и ясно объяснены всем участникам занятий. Это включает в себя демонстрацию правильной техники выполнения ударов, защиты и других элементов боевых действий, а также обучение техникам падения и уклонения для предотвращения получения травм.

Демонстрация правильной техники является основой безопасности на тренировках. Участники должны видеть, как правильно выполняются различные движения и удары, чтобы избежать ошибок, которые могут привести к травмам. Обучение техникам падения и уклонения также играет важную роль в предотвращении травм. Умение правильно падать может значительно снизить риск получения серьезных повреждений при падении на твердую поверхность.

Кроме того, важно обучать участников методам уклонения от ударов и атак с целью минимизации вероятности получения ушибов и переломов. Это включает в себя обучение умению отводиться от ударов, блокировать их или реагировать другими способами для предотвращения получения повреждений.

Помимо обучения технике, не менее важно обучать участников осознанию собственных возможностей и ограничений, а также умению оценивать риски. Это поможет им избегать ситуаций, в которых они могут быть подвергнуты повышенному риску получения травм.

В итоге четкое объяснение основных принципов безопасности, демонстрация правильной техники, обучение техникам падения и уклонения, а также развитие у участников навыков осознания собственных возможностей и оценки рисков существенно снижают вероятность получения травм на занятиях по боевым приемам борьбы с сотрудниками органов внутренних дел.

Для минимизации риска травмирования также важно правильно подбирать инвентарь и экипировку для тренировок. Экипировка должна быть качественной, соответствовать стандартам безопасности и обеспечивать надежную защиту ключевых частей тела (голова, руки, ноги).

Выбор экипировки играет решающую роль в предотвращении получения травм на тренировках. Качественные защитные средства должны обеспечивать адекватную поддержку и амортизацию, чтобы смягчить удары и уменьшить риск повреждений. Например, шлемы и маски должны иметь прочную конструкцию и хорошую амортизацию, чтобы защитить голову от ударов и травмирования.

Особое внимание следует уделить защите суставов и конечностей. Экипировка для рук и ног должна обеспечивать надежную защиту суставов и костей, чтобы предотвратить их повреждения во время тренировок. Также важно, чтобы экипировка не ограничивала свободу движений участников и позволяла им выполнять различные техники боевых действий без ограничений.

Помимо качества экипировки, важную роль играет ее правильная подгонка для каждого участника. Экипировка должна быть комфортной и хорошо сидеть на теле, чтобы не мешать движениям и обеспечить максимальный уровень защиты. Регулярная проверка состояния экипировки и ее своевременное обновление также необходимы для поддержания высокого уровня безопасности на тренировках.

Таким образом, правильный выбор и подгонка экипировки являются важными составляющими предотвращения травмирования на занятиях по рукопашному бою с сотрудниками органов внутренних дел. Качественная и соответствующая стандартам безопасности экипировка обеспечивает не только защиту участников, но и уверенность в их безопасности во время тренировок.

Постепенное увеличение интенсивности тренировок и нагрузок играет важную роль в предотвращении травм. Начальные уровни тренировок должны быть адаптированы к уровню подготовки участников, а интенсивность постепенно нарастать с улучшением их навыков и физической подготовки.

Этот подход помогает участникам постепенно адаптироваться к тренировочным нагрузкам и избежать перенапряжения, что может привести к травмам. Плавное увеличение интенсивности тренировок также позволяет участникам эффективнее развивать свои физические и технические навыки, не подвергая себя излишнему риску получения повреждений.

Кроме того, адаптация тренировочных программ к индивидуальным потребностям и возможностям каждого участника играет важную роль в предотвращении травм. Тренеры должны учитывать физическую форму, уровень подготовки и медицинские ограничения участников, чтобы разработать оптимальные тренировочные планы, которые будут способствовать их безопасному и эффективному развитию.

Важно также обеспечить адекватный период восстановления после тренировок, чтобы участники могли отдыхать и восстанавливать силы перед следующей нагрузкой. Это позволяет избежать переутомления и уменьшить вероятность получения травм из-за избыточной усталости.

Таким образом, постепенное увеличение интенсивности тренировок, адаптация программ тренировок к индивидуальным потребно-

стям участников и обеспечение адекватного периода восстановления являются важными мерами предотвращения травм на занятиях по рукопашному бою с сотрудниками органов внутренних дел.

Важным аспектом безопасности является также наличие квалифицированных инструкторов, которые могут контролировать процесс занятий, обеспечивать соблюдение правил безопасности и оперативно реагировать на любые потенциально опасные ситуации.

Квалифицированные инструкторы обладают не только профессиональными знаниями в области рукопашного боя, но и опытом в обучении и управлении группой. Их задача — не только обучать участников техникам и тактике боя, но и следить за их безопасностью на протяжении всей тренировки.

В случае обнаружения травмы или другой потенциально опасной ситуации инструктор должен немедленно принять соответствующие меры. Это может включать в себя моментальное прекращение тренировки, вызов скорой помощи и оказание первой помощи пострадавшему. Быстрая и адекватная реакция инструктора способствует минимизации последствий возможных происшествий и обеспечивает безопасность всех участников тренировки.

Помимо этого, инструкторы играют важную роль в мотивации и поддержке участников. Они помогают развивать уверенность и мотивацию участников, предоставляют им необходимую обратную связь для улучшения навыков и результатов.

Таким образом, квалифицированные инструкторы являются неотъемлемой частью процесса обучения боевым приемам борьбы в подразделениях МВД России. Их профессионализм, опыт и способность эффективно управлять тренировками и обеспечивать безопасность участников играют ключевую роль в успешной и безопасной подготовке сотрудников к реальным ситуациям.

### **6.3. Методика проведения подготовительной части занятия по боевым приемам борьбы**

Подготовительная часть занятия по боевым приемам борьбы играет важную роль в создании оптимальных условий для успешной тренировки и предотвращения травмирования занимающихся. Необходимо не только подготовить тело, но и настроить психологический фон для эффективной работы.

Первоначальный этап подготовительной части занятия по боевым приемам борьбы — разминка — является важным моментом для подготовки участников к более интенсивной тренировке. Она включает набор упражнений, направленных на улучшение кровообращения, разогрев организма, подготовку мышц и суставов к более специфической интенсивной физической нагрузке. Разминка помогает предотвратить травмы, связанные с недостаточным разогревом мышц и суставов. Разминка обычно начинается с легких аэробных упражнений, таких как бег, прыжки на месте с использованием скакалки. Эти упражнения помогают участникам привести в рабочее состояние мышцы и суставы, повысить температуру тела и улучшить кровообращение.

Подобные аэробные упражнения также способствуют улучшению гибкости и координации движений, что важно для эффективного выполнения техник боевых приемов борьбы. Они помогают подготовить организм к более интенсивной физической активности, снижая риск получения травм и повышая общий уровень подготовленности.

В разминку на занятиях по боевым приемам борьбы также могут включаться упражнения для укрепления мышц, развития силы и повышения выносливости. Сюда могут входить разнообразные упражнения, такие как упражнения на пресс, отжимания, подтягивания, выпады, прыжки и другие. Эти упражнения помогают участникам улучшить свою физическую форму и готовность к выполнению тех-

ник боевых приемов борьбы. Упражнения на пресс являются важным элементом тренировок по боевым приемам борьбы, поскольку направлены на укрепление мышц кора и пресса. Они позволяют улучшить стабильность корпуса, что, в свою очередь, ведёт к повышению эффективности техник боя. Сильный пресс помогает сохранять баланс и контролировать свои движения во время выполнения различных приемов и защитных действий.

Отжимания и подтягивания на тренировках по боевым приемам борьбы способствуют развитию силы верхней части тела. Эти упражнения помогают не только удерживать противника, но и выполнять захваты и маневры, требующие силы и выносливости верхней половины тела.

Выпады являются еще одним важным компонентом физической подготовки, способствуя развитию силы и гибкости нижней части тела. Это особенно полезно при выполнении ударов ногами, защитных действий и перемещений во время схваток. Сильные и гибкие ноги позволяют участникам эффективно использовать свои нижние конечности в условиях рукопашной схватки, улучшая общую маневренность и реакцию на изменяющиеся ситуации. Эти упражнения имеют целью не только укрепление мышц, но и развитие выносливости и гибкости, что необходимо для эффективного выполнения техник боевых приемов борьбы. Развитие выносливости позволяет участникам оставаться активными на протяжении всего боя, а гибкость улучшает диапазон движений и помогает избежать травм.

Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств в процессе разминки является важным этапом подготовки на занятиях боевым по приемам борьбы. Способствуя развитию силы, выносливости и гибкости, эти упражнения являются необходимыми для эффективного выполнения техник боевых приемов борьбы и общего улучшения физической формы участников.

Помимо физической подготовки, значительное внимание уделяется и психологической подготовке участников на занятиях по боевым приемам борьбы. Этот аспект включает в себя различные методы и техники, направленные на подготовку ума и эмоционального состояния к тренировке. Психологическая подготовка включает в себя методы релаксации, концентрации и визуализации, которые помогают участникам сконцентрироваться на задаче, снять стресс и повысить мотивацию к тренировке.

Релаксация является одним из ключевых моментов психологической подготовки. Это время, когда участники могут расслабиться, освободиться от напряжения и сосредоточиться на настоящем моменте. Релаксация помогает снять стресс и усталость, что позволяет участникам максимально сконцентрироваться на упражнениях.

Кроме того, важным аспектом психологической подготовки является тренировка концентрации. Участники обучаются сосредотачивать внимание на конкретной задаче или упражнении, игнорируя внешние отвлекающие факторы. Это помогает улучшить качество выполнения упражнений и реакцию на изменяющиеся ситуации во время тренировки.

Также важным элементом психологической подготовки является визуализация. Участники обучаются создавать ментальные образы успешного выполнения упражнений или техник боя. Визуализация позволяет участникам лучше представить себе желаемый результат и настроиться на успешное выполнение тренировочных задач.

В целом психологическая подготовка играет важную роль в обеспечении эффективности тренировок по боевым приемам борьбы. Она помогает участникам сконцентрироваться на тренировке, снять стресс и напряжение, а также настроиться на успешное выполнение упражнений, что способствует повышению общей эффективности тренировочного процесса.

Таким образом, методика проведения подготовительной части занятия по боевым приемам борьбы основана на комплексном подходе, включающем несколько ключевых составляющих. Вначале проводится разминка, направленная на разогревание мышц и суставов, улучшение кровообращения и подготовку организма к более интенсивной физической активности. Затем следует комплекс упражнений, цель которого — укрепление и развитие физических качеств участников. Эти упражнения включают в себя разнообразные упражнения на пресс, отжимания, подтягивания, выпады и другие, направленные на развитие силы, выносливости и гибкости, необходимых для эффективного выполнения техник рукопашного боя. Помимо физической подготовки, важным аспектом является проведение психологической подготовки. Это включает в себя моменты релаксации, концентрации и визуализации, направленные на улучшение концентрации и эмоционального состояния участников.

Такой комплексный подход позволяет создать оптимальные условия для эффективной и безопасной тренировки по боевым приемам борьбы, обеспечивая занимающимся необходимую подготовку как физически, так и психологически.

Правильно организованная подготовительная часть помогает курсантам и слушателям достичь высоких результатов, повышает их мотивацию и уверенность в своих силах, а также снижает риск получения травм. Важно помнить о необходимости индивидуализации подхода к каждому участнику, учитывая его физическую подготовку, цели тренировки и психологические особенности.

Только при наличии комплексного подхода к проведению подготовительной части занятия можно обеспечить эффективное и безопасное обучение. Учитывая значимость каждого аспекта подготовки, следует уделять особое внимание не только физической, но и пси-

хологической подготовке занимающихся, создавая тем самым основу для достижения успеха в рукопашном бою.

#### **6.4. Методика проведения основной части занятия по боевым приемам борьбы**

Основная часть занятия по боевым приемам борьбы играет фундаментальную роль в формировании навыков и подготовке курсантов и слушателей к различным сценариям конфликтных ситуаций. В этой фазе тренировки занимающиеся активно применяют изученные приемы и техники в реалистичных условиях, что способствует их прогрессу в боевой подготовке.

Основная часть занятия включает широкий спектр упражнений, направленных на развитие разнообразных аспектов боевой подготовки. Это могут быть упражнения на укрепление физической выносливости, на тренировку реакции и быстрых решений, а также сценарии с имитацией реальных боевых ситуаций.

Цель основной части занятия состоит в том, чтобы участники могли эффективно и уверенно применять свои навыки в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям. Такие тренировочные сценарии позволяют участникам оценить свои сильные и слабые стороны, а также развивать стратегии действий в различных сценариях.

Важным аспектом основной части занятия является также адекватная реакция на стрессовые ситуации. Участники обучаются поддерживать ясность мышления и сохранять спокойствие в ситуациях повышенной напряженности, что важно для принятия обоснованных и эффективных решений.

Таким образом, основная часть занятия по боевым приемам борьбы является неотъемлемой частью процесса обучения, направленного на развитие участников как бойцов и подготовку их к реальным ситуациям в сфере правоохранительной деятельности.

Важно отметить, что выполнение базовых техник боевых приемов борьбы под строгим контролем преподавателя способствует не только формированию необходимых умений и навыков, но и безопасному обучению, обеспечивающему правильное распределение усилий и предотвращение возможных травм.

Важным условием для эффективного прогресса каждого занимающегося и предотвращения формирования неправильных технических навыков является индивидуальный подход, учитывающий особенности каждого участника. Кроме того, под руководством опытного преподавателя участники могут получить обратную связь и рекомендации по улучшению своих навыков. Это способствует постоянному совершенствованию и повышению уровня подготовки каждого участника.

Таким образом, выполнение базовых техник по боевым приемам борьбы под контролем преподавателя является необходимым этапом в процессе обучения, который обеспечивает не только безопасность, но и качественный прогресс участников в освоении боевых навыков.

После отработки базовых техник боевых приемов борьбы участники приступают к выполнению тренировочных сценариев, которые имитируют реальные боевые ситуации. Этот этап тренировки направлен на применение изученных навыков и техник в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям на службе.

Тренировочные сценарии могут включать в себя симуляции нападения, где участникам предстоит действовать в условиях стресса и неожиданности, разрабатывая эффективные стратегии защиты и контратак. Также проводятся сценарии защиты от нападения, где участникам предоставляется возможность применить изученные приемы и техники в ответ на агрессивные действия противника.

Дополнительно могут быть задействованы сценарии, связанные с выполнением задач по охране общественного порядка, задержанию преступников или защите гражданских лиц. Эти сценарии позволяют

участникам развивать не только навыки боевого взаимодействия, но и умение принимать быстрые и обоснованные решения в сложных и динамичных ситуациях.

Таким образом, участие в тренировочных сценариях играет ключевую роль в процессе подготовки к реальным условиям, обеспечивая участникам необходимый опыт и уверенность в применении изученных навыков в различных ситуациях.

Кроме того, важным элементом основной части занятия является тренировка реакции и принятия быстрых решений в условиях ограниченного времени и действий противника. Этот аспект тренировки направлен на развитие тактического мышления и способности быстро оценивать обстановку, принимать обоснованные решения и действовать эффективно в любых ситуациях.

В процессе тренировки участники подвергаются различным воздействиям, которые требуют от них мгновенного реагирования на изменяющиеся условия и действия противника. Это может включать в себя имитацию нападения с неожиданной стороны, ситуации с несколькими противниками или срочного решения критической ситуации. Такие упражнения способствуют развитию участников как физически, так и психологически, обучая их адаптироваться к переменным и непредсказуемым ситуациям, сохранять спокойствие и принимать эффективные решения даже в стрессовых условиях. Это особенно важно для сотрудников правоохранительных органов, чья работа требует быстрой и грамотной реакции на любые угрозы и вызовы.

В целом основная часть занятия по боевым приемам борьбы представляет собой интенсивный и разнообразный этап, на котором участники имеют возможность практиковать и совершенствовать навыки ближнего боя в различных сценариях. Этот этап тренировки является ключевым в процессе подготовки, поскольку обеспечивает

участникам необходимый опыт и уверенность в применении изученных техник и приемов в реальных условиях.

Путем отработки различных сценариев нападения и защиты, выполнения служебных задач обучающиеся приобретают не только технические навыки, но и тактическое мышление, умение принимать быстрые и обоснованные решения в стрессовых ситуациях. Это способствует повышению их профессиональной подготовки и формированию навыков, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей в сфере правоохранительной деятельности.

В плане воспитательных задач основная часть занятия по боевым приемам борьбы способствует укреплению командного духа и взаимодействия в группе. В процессе совместной тренировки курсанты и слушатели учатся доверять друг другу, эффективно взаимодействовать и поддерживать своих товарищей в различных ситуациях, что является важным аспектом в работе правоохранительных органов.

Таким образом, основная часть занятия по боевым приемам борьбы не только способствует развитию и совершенствованию боевых навыков участников, но и формирует их как профессионалов, способных эффективно действовать в служебных ситуациях, где требуется применение навыков ближнего боя.

Основная часть занятия по боевым приемам борьбы — ключевой этап в процессе подготовки сотрудников правоохранительных органов. Этот этап тренировки играет решающую роль в формировании и усовершенствовании боевых навыков участников, позволяя им приобрести опыт и навыки, необходимые для эффективного реагирования на различные служебные ситуации.

Основная часть занятия по боевым приемам борьбы обеспечивает участникам возможность практиковать различные аспекты ближнего боя в контролируемой среде. С помощью разнообразных упражнений и тренировочных сценариев они могут отработать различные

техники нападения, защиты и взаимодействия в группе. Это способствует улучшению их реакции, принятию быстрых и обоснованных решений, а также уверенности в собственных силах.

Таким образом, правильная организация и проведение основной части занятия по боевым приемам борьбы имеет большое значение для подготовки сотрудников правоохранительных органов. Этот этап тренировки не только развивает участников как бойцов, но и формирует их как профессионалов, способных эффективно действовать в служебных ситуациях, где требуются навыки ближнего боя.

### **6.5. Методика проведения заключительной части занятия по боевым приемам борьбы**

Заключительная часть занятия по боевым приемам борьбы играет важную роль в процессе обучения, обеспечивая закрепление полученных знаний и навыков. На этом этапе тренировки осуществляются обобщение опыта, оценка достигнутого прогресса каждого участника, а также анализ выполненных упражнений и тренировочных сценариев. Это позволяет инструктору и участвующим в занятии сотрудникам оценить эффективность проведенной работы, выявить сильные стороны и области для улучшения.

Один из ключевых аспектов заключительной части занятия — это проведение обсуждения занятия. Под руководством инструктора участники обсуждают впечатления от тренировки, делятся своими наблюдениями и впечатлениями. Обсуждение выполненных упражнений и сценариев помогает участникам лучше понять свои сильные стороны и те аспекты, которые требуют дополнительной работы. Такой обмен опытом стимулирует обучающий процесс и способствует лучшему усвоению материала.

Кроме того, в заключительной части занятия проводятся различные упражнения, направленные на укрепление командного духа

и развитие тактического мышления. Это могут быть симуляции боевых ситуаций, командные упражнения или игры на развитие стратегического мышления. Такие активности помогают участникам не только закрепить навыки, но и научиться эффективно работать в команде, что крайне важно в условиях реального боевого действия.

Значимым компонентом заключительной части является проведение расслабляющих упражнений и растяжки. После интенсивной физической активности такие упражнения помогают участникам расслабиться, снять напряжение в мышцах и ускорить процесс восстановления. Это помогает предотвратить возможные травмы и подготовить организм к следующим тренировкам.

Таким образом, заключительная часть занятия по боевым приемам борьбы играет важную роль в процессе обучения, обеспечивая не только закрепление полученных навыков, но и оценку прогресса, развитие командного духа и расслабление после тренировки.

Одним из важных аспектов заключительной части занятия по боевым приемам борьбы является проведение обсуждения результатов тренировки. Инструктор анализирует выполненные упражнения и сценарии, выделяет сильные стороны и области для улучшения, а также предоставляет участникам обратную связь. Это помогает обучающимся лучше понять свой прогресс и определить конкретные области, на которые стоит обратить внимание при последующих тренировках. Проведение обсуждения занятия предоставляет преподавателю и участникам возможность вместе проанализировать упражнения, сценарии и их выполнение. Преподаватель осуществляет детальный разбор каждой выполненной задачи, обращая внимание на сильные и слабые стороны участников, а также на те аспекты, которые требуют дальнейшего совершенствования.

Обсуждение тренировок также способствует формированию общей стратегии развития участников. Оно помогает определить при-

оритетные направления для последующих тренировок, а также разработать индивидуальные планы обучения для каждого участника. Это позволяет эффективно использовать время и ресурсы на тренировках, сосредотачиваясь на ключевых аспектах, которые требуют улучшения.

В заключительной части занятия по боевым приемам борьбы могут проводиться различные игры и соревнования, которые способствуют закреплению полученных навыков и развитию командного духа. Эти игры и упражнения разнообразны и адаптированы под конкретные цели и потребности группы.

Одной из возможных форм соревнований является симуляция боевых ситуаций с командным выполнением задач. Участники могут быть разделены на группы, которые должны совместно решить определенные тактические задачи или выполнить определенные цели. Это помогает развивать командную работу, координацию действий и умение работать в условиях стресса. Такие мероприятия могут включать в себя симуляции боевых ситуаций с командным выполнением задач, игры на развитие тактического мышления или специальные упражнения для проверки реакции и силы. Это не только делает тренировку более интересной и захватывающей, но и способствует укреплению дружественных отношений между участниками и формированию чувства единства команды. В играх на развитие тактического мышления участникам предлагается анализировать ситуации, принимать решения и действовать согласно стратегии. Это способствует развитию умения быстро оценивать ситуацию, принимать обоснованные решения и адаптироваться к переменным условиям.

Другой вариант — специальные упражнения для проверки реакции и силы участников. Это могут быть быстрые игры или упражнения, включающие элементы силовой работы, упругости и гибкости. Такие упражнения помогают обучающимся развивать физические ка-

чества, необходимые для успешного выполнения задач в рукопашном бою, а также повышают уровень стрессоустойчивости.

В целом проведение игр и соревнований в заключительной части занятия по боевым приемам борьбы не только делает тренировку более интересной и захватывающей, но и способствует более эффективному закреплению навыков и развитию командного духа у участников.

В заключительной части занятия стретчинг и расслабление играют важную роль в восстановлении и подготовке организма к следующим тренировкам. Стретчинг (растяжка) помогает участникам расслабить и укрепить мышцы, которые могли быть подвергнуты интенсивной нагрузке во время тренировки. Растяжка также улучшает гибкость и подвижность суставов, что важно для предотвращения травм и обеспечения более эффективного выполнения техник боя. Правильно выполненные упражнения по стретчингу также способствуют улучшению кровообращения и ускорению процесса восстановления мышц.

Расслабление после тренировки помогает обучающимся снизить уровень стресса и напряжения в организме. Это важно не только для физического, но и для эмоционального восстановления после интенсивной физической активности. Медитативные практики, дыхательные упражнения и расслабляющие техники могут помочь участникам снять напряжение, улучшить настроение и сосредоточиться на внутренних ощущениях. Кроме того, проведение расслабляющих упражнений в конце тренировки также способствует снижению риска травм и переутомления, позволяет организму более эффективно восстановиться после нагрузки и подготовиться к следующей тренировке. Это делает заключительную часть занятия полноценным завершением тренировочного процесса и гарантирует, что участники получают максимальную пользу от проведенной работы.

Таким образом, заключительная часть занятия по боевым приемам борьбы играет фундаментальную роль в общем процессе обучения и требует внимательного планирования и реализации. Этот этап не только нацелен на закрепление полученных навыков и знаний, но и способствует формированию полноценного спортивного опыта, развитию командного духа и укреплению связей между участниками.

### **6.6. Порядок оценки приемов и действий на занятиях по рукопашному бою**

На занятиях по боевым приемам борьбы оценивание обучающихся играет важную роль, поскольку помогает выявить их прогресс и слабые места, а также определить необходимые корректировки в обучении. Оценивая техники выполнения упражнений, преподаватель уделяет особое внимание каждому участнику, следя за тем, как он выполняет как базовые, так и более сложные технические приемы. Подробная аналитика включает в себя оценку правильности движений, уровня координации и гибкости, а также эффективности применения этих техник в реальных условиях.

Преподаватель наблюдает за тем, как участники выполняют удары, блокировки, защитные приемы и другие элементы боя, обращает внимание на правильное положение тела, технику дыхания, правильность распределения веса и позиционирование в пространстве. Это позволяет оценить уровень владения боевыми приемами борьбы каждым участником и выявить области, требующие дополнительной работы.

Важным аспектом оценки является полнота понимания учебного материала. Преподаватель должен проверить, насколько хорошо занимающиеся понимают основные принципы и концепции рукопашного боя и способны применять эти знания на практике. Обучающиеся должны не только повторять движения, но и понимать их смысл,

контекст и возможные вариации для успешного применения в различных ситуациях.

Кроме того, оценивается эффективность применения техник в практических упражнениях. Преподаватель наблюдает, как участники справляются с различными сценариями, имитирующими реальные боевые ситуации, и оценивают их способность применять изученные техники в динамичной и стрессовой обстановке. Это позволяет давать обратную связь участникам и помочь им улучшить свои навыки боевых приемов борьбы.

Оценка реакции и скорости играет важную роль в процессе обучения боевым приемам борьбы. Преподаватель уделяет особое внимание способности обучающихся реагировать на различные сигналы и изменения в упражнениях, что помогает им развивать не только физические, но и тактические навыки.

Способность быстро реагировать на движения противника является ключевым моментом в эффективном рукопашном бою. Оценивается, насколько оперативно курсанты могут воспринимать и анализировать действия ассистента, а затем применять соответствующие маневры или контратаки. Это включает в себя адекватную реакцию на удары, захваты, нападения с различных направлений и другие сценарии, имитирующие реальные боевые ситуации.

Кроме того, оценка скорости реакции также важна для оценки эффективности участников в боевых ситуациях. Преподаватель проверяет, насколько быстро к занимающиеся могут переключаться между различными действиями, принимать решения и адаптироваться к переменным условиям боя. Это включает в себя не только физическую скорость выполнения движений, но и скорость мыслей и принятия решений.

Обучающиеся оцениваются по их способности принимать быстрые и обоснованные решения в условиях стресса и давления. Препода-

ватель может создавать сценарии, которые требуют от участников принятия мгновенных решений в критических ситуациях. Это помогает развивать у курсантов и слушателей не только физическую, но и психологическую готовность к действию в реальных боевых условиях.

Развитие общей физической подготовленности является важной составной частью в процессе обучения боевым приемам борьбы. Особое внимание обращается на уровень развития выносливости, быстроты, силы и гибкости участников, поскольку эти факторы существенно влияют на способность эффективно выполнять технику и справляться с физическими нагрузками во время боя.

Выносливость играет важную роль в рукопашном бою, поскольку боевые ситуации могут быть продолжительными и требовать высокого уровня энергии. Она влияет на общую физическую форму, стабильность психики и возможность сохранять высокий уровень активности в течение длительного времени. Преподаватель оценивает, насколько занимающиеся могут удерживать высокий темп активности и оставаться боеспособными на протяжении всей тренировки. Выносливость подразделяется на два основных типа — аэробную и анаэробную.

Аэробная выносливость обеспечивает длительное поддержание физической нагрузки умеренной интенсивности благодаря использованию кислорода организмом. Этот тип выносливости важен для длительных схваток, продолжительного боя или многораундовых соревнований (поддержание стабильного пульса и дыхания во время боя, быстрое восстановление между раундами), а также для поддержания необходимой интенсивности при длительных тренировках.

Методы тренировки аэробной выносливости включают в себя длительные пробежки на свежем воздухе, интервальные беговые тренировки, езду на велосипеде или плавание на длинные дистанции, специальные комплексы кроссфит-тренировок и другие упражнения, выполняемые длительное время с умеренной интенсивностью.

Анаэробная выносливость важна для коротких периодов высокой интенсивности, когда организм работает в условиях недостатка кислорода. Такие ситуации часто возникают в рукопашном бою, особенно в конечной фазе длительного поединка или при нанесении серии мощных ударов.

Анаэробная выносливость позволяет поддерживать взрывную активность на высоком уровне, способствует улучшению восстановления после короткого отдыха и повышению устойчивости к усталости мышц.

Основные способы увеличения анаэробной выносливости предполагают использование коротких интервальных высокоинтенсивных упражнений, силовую подготовку с акцентом на максимальную мощность движений, интенсивные занятия боевыми искусствами, имитирующие реальные бои, специализированные тренировки по принципу табата (короткие раунды максимальной интенсивности с минимальным отдыхом) и т. п.

Помимо физических компонентов, важна психологическая составляющая выносливости. Умение терпеть, высокая стрессоустойчивость помогают справляться с давлением и оставаться собранным даже в сложных ситуациях.

Развитие общей выносливости — ключ к успеху в любом виде единоборства. Комплексная программа тренировок, включающая элементы аэробной и анаэробной подготовленности, способствует повышению эффективности подготовки и улучшению результатов. Важно помнить, что процесс развития качества выносливости длительный и требует систематического подхода.

Сила является еще одним важным аспектом физической подготовки курсантов и слушателей при обучении боевым приемам борьбы. Целями включения силовых упражнений в тренировочные программы по рукопашному бою являются:

- повышение силовых показателей отдельных групп мышц и всего организма в целом;
- улучшение скоростно-силовых характеристик, позволяющих быстрее и мощнее проводить технические элементы;
- укрепление костно-связочного аппарата, предотвращающее травмы и обеспечивающее стабильность суставов;
- обеспечение базиса для эффективного усвоения техник и стратегий боя.

Силовая подготовка обеспечивает повышение ударной мощности. Развитие мышечной массы и увеличение взрывной силы позволяют значительно усилить удары руками и ногами, повышая их эффективность в поединке. Развитие силовых качеств помогает дольше поддерживать высокий темп боя, сохраняя способность эффективно защищаться и атаковать вплоть до финальной стадии поединка. Кроме того, более сильные мышцы защищают суставы и кости от чрезмерных нагрузок, минимизируя риски возникновения серьезных травм. Высокая физическая сила способствует улучшению координации движений, облегчению выполнения технических приемов и снижению вероятности потери равновесия во время схватки. Необходимо сказать и о психологической составляющей: физически подготовленный боец чувствует себя увереннее в поединке, что положительно сказывается на тактике ведения боя и моральном состоянии.

Методы силовой подготовки включают в себя:

- упражнения с собственным весом (сгибания — разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания, приседания, ходьба выпадами, выпрыгивания из приседа, упражнения для мышц спины и пресса помогают укрепить мышечный корсет и повышают общую физическую подготовленность);

— работу с утяжелителями (использование гантелей, гирь, штанг укрепляет крупные группы мышц и развивает специфическую взрывную силу; сюда же входят и упражнения на тренажерах);

— интервальные тренировки (короткие высокоинтенсивные силовые упражнения чередуются с периодами отдыха, способствуя повышению силовой выносливости).

Следует отметить, что тренировки должны носить комплексный характер; это позволит достичь максимальных результатов. Важно сочетать силовые тренировки с работой над техникой, дыхательными практиками и психологической устойчивостью. Грамотное распределение нагрузок и регулярность занятий обеспечат оптимальный прогресс и позволят избежать перетренированности.

Качество быстроты является одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность применения боевых приемов борьбы. Быстрота включает в себя быстроту двигательной реакции, быстроту передвижения, быстроту нанесения ударов и защиту от атак противника. Каждый аспект качества быстроты вносит свой вклад в эффективность использования боевых приемов борьбы. Рассмотрим это подробнее.

Быстрота двигательной реакции — это способность быстро реагировать на действия соперника. Это качество развивается тренировкой рефлексов и постоянным взаимодействием с разными противниками. Чем быстрее боец сможет распознать атаку и принять решение о контратаке или защите, тем больше шансов на победу. Быстрота двигательной реакции тренируется:

— упражнениями на реакцию с партнером (например, бросок мяча);

— работой с боксерским мешком или грушей с быстрой сменой направлений удара;

— использованием специальных тренажеров и приложений для развития зрительно-моторной координации и др.

Быстрое перемещение позволяет бойцу занимать выгодные позиции относительно противника, избегать ударов и осуществлять собственные атаки. Для этого важны координация движений, гибкость и выносливость.

Улучшение быстроты перемещения достигается:

- беговыми упражнениями на короткие дистанции (спринт);
- прыжковыми упражнениями (скакалка, прыжки в длину);
- тренировкой техники шагов и перемещений на ринге или та-тами и др.

Умение быстро наносить удары имеет решающее значение в рукопашном поединке. Чем быстрее удары наносятся, тем сложнее сопернику защититься и отреагировать. Важна также точность попадания, поскольку быстрая атака должна попадать точно в цель.

Повышение скорости ударов достигается с помощью:

- отработки комбинаций быстрых ударов перед зеркалом или с тренером;
- выполнения упражнений с утяжелителями и резиновыми амортизаторами;
- регулярной работы на скоростных снарядах (боксёрская груша, мяч-пауэрбол) и др.

Эффективность защитных действий зависит не только от умения блокировать удары, но и от способности мгновенно реагировать на угрозы. Хороший боец должен уметь защищаться даже тогда, когда нападение неожиданно.

Защитные действия тренируются:

- партнерскими спаррингами с непредсказуемым нападением;
- применением специальной экипировки (защита головы, тела), позволяющей ощутить силу удара и правильно её отражать;
- изучением различных техник уклонения и блоков в зависимости от направления атаки и др.

Таким образом, развитие качества быстроты требует комплексного подхода, включающего работу над реакцией, скоростью движений, точностью ударов и эффективностью защиты.

Гибкость также играет важную роль в методике обучения боевым приемам борьбы, поскольку позволяет увеличить амплитуду движений, повысить эффективность ударов и защит, снизить риск травмирования мышц и суставов. Гибкое тело способно быстрее и точнее реагировать на атаки противника, обеспечивая возможность наносить удары из неожиданных позиций. Хорошая растяжка позволяет повысить эффективность техники боевых приемов борьбы. Например, высокие удары ногами становятся доступнее и мощнее благодаря хорошей подвижности тазобедренных суставов. Регулярные упражнения на гибкость укрепляют мышцы и связки, снижая вероятность повреждений во время тренировок и поединков. Кроме того, высокий уровень гибкости способствует улучшению общей координации тела, позволяя занимающимся лучше контролировать положение своего тела и сохранять равновесие даже в сложных ситуациях.

Для достижения высокого уровня гибкости рекомендуется регулярно включать следующие упражнения в тренировочный процесс:

*Статическая растяжка:*

- выпады вперед с глубокими наклонами корпуса вперед, держась руками за голень впереди стоящей ноги;
- глубокий наклон назад, упираясь ладонями в пол позади себя;
- поза бабочки (сидя, соединяя стопы вместе перед собой).

*Динамическая растяжка:*

- махи ногами вперед и в стороны, постепенно увеличивая высоту махов;
- наклоны туловища вперед и назад, стараясь коснуться пола пальцами рук.

### *Баллистические упражнения:*

- удары ногой по воздуху с максимальной амплитудой движения;
- быстрые вращения бедрами и плечами для повышения эластичности мышц.

Тренировки по развитию гибкости должны начинаться с разминки, с разогревания всего тела, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Больше всего для этого подходит медленный бег. Заниматься лучше ежедневно, уделяя внимание постепенному увеличению нагрузки. В занятии сочетать как статические, так и динамические упражнения. Регулярная работа над развитием гибкости существенно повышает шансы на успех в любом виде единоборств.

Оценка понимания тактики и стратегии в рукопашном бою является важным аспектом обучения на занятиях. Помимо технических навыков, участники должны обладать способностью анализировать ситуацию на поле боя, принимать быстрые и обоснованные решения и выбирать подходящие тактические приемы в зависимости от ситуации. Занимающиеся боевыми приемами борьбы должны четко понимать стратегические и тактические аспекты боя. Это включает в себя способность адаптироваться к переменным условиям на поле боя, определять слабые и сильные стороны противника, а также выбирать оптимальные стратегии и тактики в зависимости от ситуации.

Курсанты и слушатели должны быть готовыми не только выполнять отдельные технические приемы, но и понимать, как эти приемы могут быть включены в общую стратегию боя. Необходимо развивать способность к планированию и координации действий, а также умение принимать решения в условиях стресса и давления.

Понимание тактики и стратегии в рукопашном бою позволяет участникам эффективно управлять собственными действиями, предугадывать действия противника и адаптироваться к изменяющейся обстановке на поле боя. Это важно для достижения успеха в реальных

боевых ситуациях и обеспечения безопасности как самих участников, так и для окружающих.

Обратная связь и разбор занятий являются неотъемлемой частью процесса обучения. После каждого занятия отводится специальное время для обсуждения и анализа проделанной работы. Подробно обсуждаются наблюдения, сделанные во время тренировки, выделяются позитивные моменты, отмечаются улучшения и успехи участников. Одновременно обращается внимание на области, где есть потенциал для улучшения, и предлагаются рекомендации по развитию навыков. Этот процесс позволяет участникам лучше понять свои сильные и слабые стороны, а также оценить свой прогресс в обучении. Открытая обратная связь также способствует развитию доверия между инструкторами и курсантами, создавая условия для эффективного обучения и роста как в физическом, так и в психологическом плане.

В рамках обратной связи курсанты и слушатели имеют возможность задавать вопросы и уточнять непонятные моменты, что способствует более глубокому пониманию материала. Такой диалог между преподавателем и занимающимися играет важную роль в процессе обучения, помогая сформировать у курсантов и слушателей четкое представление о целях и методах обучения и мотивируя их к постоянному совершенствованию своих навыков.

Регулярные контрольные проверки уровня сформированности умений и навыков являются важным инструментом для оценки степени подготовленности каждого занимающегося. Эти проверки могут быть разнообразными и варьироваться в зависимости от целей и методов обучения, но их цель всегда одна — оценить индивидуальные достижения и определить области для улучшения.

В процесс обучения целесообразно включать выполнение определенных отдельных упражнений или техник на время. Например, это

может быть выполнение серии ударов или защитных приемов за определенный промежуток времени с целью оценки их скорости и точности.

Другим примером проверки усвоения пройденного материала может быть демонстрация техник в спарринге. Во время спарринга курсанты и слушатели могут показать свои навыки в реальной боевой ситуации, что позволяет оценить их уровень подготовки, реакцию на действия противника и способность адаптироваться к переменным условиям боя.

Кроме того, проверки могут включать и оценку знаний теоретической части. Это может быть проведение тестов или заданий по правилам и принципам рукопашного боя, тактике и стратегии боя, а также по другим теоретическим аспектам обучения.

Результаты этих проверок позволяют оценить индивидуальные успехи каждого занимающегося и адаптировать обучающие программы с учетом их потребностей. Также это мотивирует курсантов и слушателей к постоянному совершенствованию своих умений и навыков и достижению новых высот в овладении техникой боевых приемов борьбы.

Оценивание слушателей и курсантов на занятиях по боевым приемам борьбы представляет собой систематический процесс, направленный на оценку сформированности их умений и навыков, уровня подготовки и прогресса в обучении. Оно может проводиться в несколько этапов, начиная с оценки техники выполнения упражнений. Преподаватель внимательно отслеживает правильность движений, глубину понимания учебного материала и эффективность применения техник в практических упражнениях. Также оценивается способность обучающихся к быстроте реакции и скорости выполнения заданий. Это включает скорость реагирования на движения противника и способность принимать обоснованные решения в условиях ограничения времени, стресса. Сюда также входит оценка физиче-

ской подготовленности участников, включающая выносливость, силу и гибкость, что является важным аспектом в рукопашном бою.

Помимо технических навыков и физической подготовки, оценивается также понимание тактики и стратегии боя. Курсанты и слушатели должны уметь анализировать ситуацию, выбирать подходящие тактические приемы и принимать обоснованные решения в условиях боя.

После каждого занятия проводится обсуждение с занимающимися, где предоставляется обратная связь и оказывается помощь в понимании ими своих сильных и слабых сторон. В процессе обучения также проводятся регулярные тесты и проверки прогресса, чтобы оценить уровень подготовки каждого участника.

Таким образом, оценка является неотъемлемой частью обучения, которая помогает курсантам и слушателям стать более компетентными и уверенными в своих силах сотрудниками.

### **6.7. Методика обучения отдельным приемам и действиям боевых приемов борьбы**

Методика обучения отдельным приемам и действиям боевых приемов борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России представляет собой систему, которая включает несколько этапов и строится на основе опыта и передовых практик в области боевой подготовки. Этот процесс обучения предназначен для эффективного освоения различных приемов и тактических действий, необходимых для выполнения служебных обязанностей в сфере правоохранительной деятельности.

На подготовительном этапе участники знакомятся с основами боевых приемов борьбы. Этот этап направлен на ознакомление с основными принципами и техниками, необходимыми для эффективного выполнения служебных обязанностей.

На данном этапе участники получают информацию о базовых понятиях рукопашного боя, включая основные стойки, удары и защитные приемы; изучают принципы действия в боевых приемах борьбы, такие как контроль дистанции, управление силой и направление движения. Обучающиеся овладевают базовыми ударами (удары руками и ногами), а также осваивают защитные приемы, направленные на минимизацию получаемых повреждений. Они изучают технику выполнения ударов и защитных действий, обучаясь эффективно применять их в различных ситуациях.

Обучающиеся узнают о принципах действия в рукопашном бою, таких как использование интуитивных реакций, адаптация к изменяющимся условиям и эффективное взаимодействие с противником. Они также изучают базовые стратегии боя (контроль дистанции, создание угроз и использование тактических преимуществ). Подготовительный этап играет важную роль в формировании основных знаний и навыков обучающихся перед более интенсивной тренировкой. Он помогает им освоить базовые принципы и техники, необходимые для успешного выполнения дальнейших заданий и сценариев в рамках обучения рукопашному бою.

На этапе демонстрации и объяснения преподаватель представляет курсантам и слушателям конкретные приемы и действия, которые они будут учиться выполнять в рамках рукопашного боя. Этот этап играет ключевую роль в усвоении материала, поскольку он позволяет занимающимся наглядно увидеть, как каждый прием или действие должны быть выполнены, и понять его цель и применение в различных ситуациях боя.

Преподаватель демонстрирует прием, подробно объясняя каждый его шаг и особенности. Обращается внимание на технические аспекты выполнения приема, такие как положение тела, распределение веса, точка контакта и движение. При этом объясняют принципы

действия каждого приема, показывая его применение в различных ситуациях и стратегическую значимость.

Занимающиеся имеют возможность наблюдать за демонстрацией, внимательно изучая каждый шаг и движение преподавателя. Они задают вопросы и уточняют детали выполнения приемов, чтобы полностью понять их механику и применение. Этот этап обучения позволяет обучающимся получить ясное представление о том, как правильно выполнять каждый прием и какие результаты ожидать от его использования в реальном боевом действии.

На этапе практического обучения курсанты и слушатели активно применяют изученные приемы и действия в практических упражнениях под руководством преподавателя. Этот этап является ключевым для закрепления навыков, развития мускульной памяти и формирования автоматизма в выполнении боевых приемов борьбы.

Обучающиеся выполняют упражнения, повторяя приемы многократно с разными партнерами или в условиях спарринга. Они сосредотачиваются на точном воспроизведении каждого движения, следуя инструкциям преподавателя и корректируя свои действия в соответствии с обратной связью.

Преподаватель внимательно следит за выполнением занимающимися приемов, обеспечивая коррекцию техники и поддерживая мотивацию. Создаются разнообразные сценарии и условия для тренировок, чтобы курсанты и слушатели могли применить изученные приемы в различных контекстах и ситуациях, что способствует улучшению их адаптивности и реакции на переменные условия боя.

Практическое обучение включает в себя как индивидуальные упражнения, так и работу в парах или группах, что позволяет курсантам и слушателям развивать не только личные навыки, но и умение взаимодействовать с партнерами и координировать свои действия в команде. Этот этап обучения также способствует укреплению фи-

зической выносливости и улучшению общей физической подготовки курсантов и слушателей, что необходимо для успешного применения приемов рукопашного боя в реальных условиях.

На этапе симуляции реальных сценариев обучающиеся сталкиваются с практическим применением изученных приемов и действий в условиях, максимально приближенных к реальным боевым ситуациям. Это важный этап обучения, который позволяет проверить эффективность и применимость изученных навыков в реальных условиях, а также развить способность принимать быстрые и обоснованные решения в динамичной боевой обстановке.

Курсанты и слушатели выполняют упражнения в парах или группах, где одни играют роль нападающих, а другие — защищающихся. Эти упражнения могут включать в себя различные сценарии нападения, например, на одиночного или группового противника, на вооруженного или невооруженного оппонента, а также ситуации охраны объектов или задержания преступников.

В процессе занятия создаются реалистичные условия для симуляции, например, используют защитное снаряжение, различные виды имитационного оружия и предметы для моделирования реальных ситуаций. Это помогает курсантам и слушателям приобрести опыт работы в реальном времени, адаптироваться к стрессовым ситуациям и развивать уверенность в себе и своих способностях.

В ходе симуляции реальных ситуаций преподаватель наблюдает за действиями курсантов и слушателей, оценивая их реакцию, принимаемые решения и технику выполнения приемов. Он предоставляет обратную связь и рекомендации, помогает занимающимся разбираться в сложных ситуациях и развивать тактическое мышление. Этот этап обучения является ключевым для развития практических навыков и подготовки курсантов и слушателей к реальным боевым ситуациям. Он помогает занимающимся улучшить свою реакцию, прини-

мать обоснованные решения в стрессовых условиях и эффективно применять изученные техники и приемы в различных ситуациях.

На последнем этапе обучения проводятся тренировки в условиях стресса, которые представляют собой ключевой компонент в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к реальным ситуациям служебной деятельности. Эти тренировки направлены на развитие способности принимать обоснованные решения и действовать эффективно в условиях стресса и давления.

В процессе тренировок в условиях стресса создаются сценарии, максимально приближенные к реальным боевым условиям. Это может быть симуляция внезапной атаки, террористического акта, драки на улице или другой экстремальной ситуации. Курсанты и слушатели сталкиваются с ограниченным временем на принятие решений, нехваткой ресурсов и неожиданными обстоятельствами, что позволяет им практиковать применение своих навыков в реальном времени.

Важной частью тренировок в условиях стресса является эмуляция физиологических и психологических аспектов стресса. Преподаватель может использовать различные методы, такие как ограничение времени на выполнение заданий, создание шума и хаоса, физическая усталость, чтобы максимально приблизить тренировку к реальной ситуации.

В процессе тренировок преподаватель обязан обеспечить полный контроль за действиями занимающихся, наблюдать за их реакцией на стрессовые ситуации и оценивать эффективность принимаемых решений. После завершения упражнений проводится анализ результатов, выявляются сильные стороны и области для улучшения, обсуждаются стратегии действий и принципы работы в стрессовых условиях.

Тренировки в условиях стресса являются неотъемлемой частью обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, поскольку они позволяют занимающимся развивать способности к принятию решений и действию в экстремальных усло-

виях, что существенно повышает их готовность и эффективность в реальных боевых ситуациях.

Обратная связь и коррекция играют важную роль в методике обучения сотрудников органов внутренних дел отдельным приемам и действиям рукопашного боя. Весь процесс обучения тесно сопряжен с оценкой и анализом действий обучающихся, что позволяет им не только улучшить свои умения и навыки, но и более глубоко понять принципы и методы рукопашного боя. По ходу выполнения учащимися приемов и действий преподаватель дает обратную связь, наблюдая за техникой выполнения, эффективностью применения и соблюдением правил безопасности. После каждого упражнения или симуляции боевой ситуации проводится анализ произведенных действий, выявляются ошибки и недочеты, а также отмечаются сильные стороны.

Обратная связь бывает как индивидуальной, так и групповой. Преподаватель может непосредственно обсуждать с обучающимися их действия, подробно объяснять ошибки и давать рекомендации по их исправлению. Кроме того, для более детального изучения техники выполнения тех или иных приемов и выявления ошибок и недостатков может использоваться видеоанализ.

Оценка и коррекция действий обучающихся не только помогают им совершенствовать свои навыки, но и способствуют формированию правильных привычек и подходов к рукопашному бою. Постоянное внимание к деталям и акцент на постепенном улучшении позволяют достичь высокого уровня мастерства в данной области.

После завершения основного этапа обучения курсантам и слушателям предоставляется время для самостоятельного повторения и закрепления изученных приемов и действий в рамках методики обучения боевым приемам борьбы. Этот этап играет важную роль в процессе обучения, поскольку позволяет занимающимся углубить свои знания и навыки, а также закрепить их в памяти.

Во время этого этапа курсанты и слушатели могут проводить индивидуальные тренировки (в том числе в рамках самоподготовки), многократно повторяя изученные приемы и действия. Это может включать в себя упражнения на демонстрацию отдельных приемов, а также их применение в условиях, смоделированных на тренировочных площадках.

Особое внимание уделяется правильности выполнения приемов и действий, а также их эффективности. Курсанты и слушатели могут использовать различные методы для закрепления навыков, включая медленное повторение, поэтапное увеличение скорости и интенсивности тренировок.

Кроме того, важной частью этого этапа является самоконтроль и самооценка. У курсантов и слушателей необходимо сформировать умение критически оценивать выполнение приемов и действий, выявлять возможные ошибки и стремиться к их исправлению.

Повторение и закрепление изученных приемов и действий способствуют формированию автоматизма в их выполнении, что является важным аспектом в реальных боевых ситуациях. Этот этап обучения обеспечивает курсантам и слушателям уверенность в своих силах и готовность к применению полученных навыков на практике.

Методика обучения отдельным приемам и действиям боевых приемов борьбы сотрудников органов внутренних дел имеет в своей основе комплексный и структурированный подход, направленный на полноценное освоение необходимых навыков и умений для успешного выполнения служебных обязанностей в области правоохранительной деятельности. Этот процесс обучения строится на опыте и передовых практиках в области боевой подготовки, а также с учетом специфики задач и требований, стоящих перед сотрудниками правоохранительных органов. Выделяют несколько этапов подготовки.

Первоначальный этап начинается с ознакомления с основами боевых приемов борьбы и усвоения базовых понятий, таких как стойка, базовые удары и защитные приемы. Обучающимся предоставляется информация о принципах действия, базовых движениях и стратегиях рукопашного боя.

Далее следует этап демонстрации и объяснения, на котором детально демонстрируются отдельные приемы и действия, даются пояснения по их выполнению и применению в различных ситуациях. Это позволяет понять механику каждого приема и овладеть основными навыками.

После этого начинается практическое обучение, в ходе которого курсанты и слушатели начинают отрабатывать изученные техники и приемы под наблюдением преподавателя. Они проводят тренировки, повторяя приемы многократно для закрепления навыков и развития автоматизма в выполнении.

Следующий этап — симуляция реальных боевых ситуаций, в которых курсанты и слушатели применяют изученные приемы и действия в условиях, максимально приближенных к реальности. Это позволяет им адаптироваться к непредсказуемым ситуациям и развить умение принимать обоснованные решения в стрессовых условиях.

И, наконец, последний этап — тренировки в условиях стресса, где курсанты и слушатели сталкиваются с симуляцией реальных боевых условий с ограниченным временем и ресурсами. Этот этап помогает им привыкнуть к стрессовым ситуациям и развить способность к принятию решений в условиях давления.

Таким образом, методика обучения отдельным сотрудникам органов внутренних дел приемам и действиям боевых приемов борьбы основана на систематическом и последовательном подходе, который обеспечивает эффективное освоение необходимых навыков и умений для успешного выполнения служебных обязанностей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методика обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России отдельным приемам и действиям боевых приемов борьбы представляет собой систему, разработанную на основе требований и особенностей службы в правоохранительных органах.

В настоящем учебно-методическом пособии предпринята попытка не только проанализировать существующие методики и подходы к обучению рукопашному бою, но и выявить их сильные и слабые стороны, а также предложить пути их совершенствования с учетом современных тенденций и потребностей правоохранительных органов.

Учебно-методическое пособие может стать исходным материалом для разработки новых курсов и программ обучения в области рукопашного боя для сотрудников органов внутренних дел. На основе представленных в нем рекомендаций можно создать более эффективные и адаптированные под конкретные потребности обучения программы, что в конечном итоге повысит уровень профессиональной подготовки и компетентности сотрудников правоохранительных органов.

Кроме этого, данное учебно-методическое пособие имеет потенциал стать основой для дальнейших исследований в области рукопашного боя в контексте МВД России и других правоохранительных органов. Оно предлагает широкий спектр тем и проблем для дальнейшего изучения и анализа, таких как разработка новых методик обучения, исследование эффективности различных подходов к обучению, а также адаптация знаний и опыта из других областей для улучшения практики рукопашного боя в МВД России.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашкинази С. М., Картамышев Д. А. Анализ системы обучения и подготовки к рукопашному бою в армии Китая // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2017. — № 1. — С. 20.

2. Ашкинази С. М., Картамышев Д. А. Направления модернизации подготовки по рукопашному бою в Вооруженных силах Российской Федерации с учетом анализа систем обучения в армиях зарубежных стран // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2017. — № 2. — С. 17.

3. Ашкинази С. М., Кузин П. А. Оценка эффективности навыков спортивных единоборств у выпускников военных общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2017. — № 3. — С. 27.

4. Ашкинази С. М. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах / С. М. Ашкинази, К. В. Климов. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, 2007. — 104 с.

5. Ашкинази С. М. Единоборства в мире спортивной науки // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 11. — С. 38.

6. Бавыкин Е. А. Проблема выбора средств физической подготовки в смешанных единоборствах / Е. А. Бавыкин, С. М. Ашкинази // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год. В 3 ч. Ч. 1. — Минск : Белорусский государственный университет физической культуры, 2016. С. 115–118.

7. Варжеленко И. И., Рогожников М. А., Лосев Ю. Н. Определение оптимальных параметров обратно-кругового удара ногой с вращением на 900° // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2018. — № 1. — С. 12.

8. Володин В. Н. Индивидуальный подход в процессе физической подготовки военнослужащего / В. Н. Володин, Д. С. Яковлев // ScienceTime. — 2014. — № 12. — С. 67–69.

9. Гавриленко Р. А. Повышение результативности боевых приемов борьбы в ограниченном пространстве средствами рукопашного боя : дис. ... канд. пед. наук / Гавриленко Р. А. ; Московский университет МВД России. — Москва, 2009. — 192 с.

10. Евдокимов М. А. Психолого-педагогические основы регуляции психического состояния обучаемых в вузах средствами физической подготовки и спорта : монография / М. А. Евдокимов, А. В. Караван ; ВИТУ. — СПб. : [б. и.], 2006. — 176 с.

11. Исламов В. А. Рукопашный бой : учебник / В. А. Исламов и др. — Санкт-Петербург : ВИФК, 2021. — 178 с.

12. Картамышев Д. А., Мехед С. Н., Матвеев Е. Л., Берлинде В. Э. Комплексование занятий рукопашным боем с занятиями по предметам боевой подготовки // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2019. — № 1. — С. 78.

13. Картамышев Д. А., Мехед С. Н., Матвеев Е. Л., Берлинде В. Э. Развитие специальной выносливости в армейском рукопашном бое // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2018. — № 3. — С. 8.

14. Картамышев Д. А. Пути совершенствования обучения рукопашному бою в Вооружённых силах Российской Федерации с учётом опыта подготовки в армиях зарубежных стран : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Картамышев Дмитрий Алексеевич. — Москва, 2017. — 24 с.

15. Кочергин А. Н. Интеграция физической, технико-тактической и психологической подготовки по рукопашному бою : дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Кочергин ; НГУ имени П. Ф. Лесгафта. — Санкт-Петербург, 2011. — 147 с.

16. Методика спортивной тренировки спортсменов-рукопашников : учебное пособие / А. Х. Ариткулов. — Санкт-Петербург : Военный институт физической культуры, 2006. — 115 с.

17. Никифоров М. Ю. Содержание и методика обучения рукопашному бою оперативных сотрудников МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Ю. Никифоров ; Военный институт физической культуры. — Санкт-Петербург, 2012. — 24 с.

18. Обвинцев А. А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази // Спорт, Человек, Здоровье. VI Международный конгресс : материалы конгресса. — Санкт-Петербург : НГУ имени П. Ф. Лесгафта, 2013. — С. 86–90.

19. Рукопашный бой : учебник / под общ. ред. А. Х. Ариткулова. — Ч. II–III. — Санкт-Петербург : МО РФ, 2015. — 410 с.

20. Селуянов В. Н. Современные подходы построения физической подготовки в спортивных единоборствах / В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков, Д. В. Максимов // Самозащита без оружия. Прилож. Секция самбо. — 2005. — № 6 (17). — С. 22–23.

21. Сущенко В. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих подразделений специального назначения Вооруженных сил Российской Федерации / В. П. Сущенко ; Воен. ин-т физ. культуры. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2006. — 356 с.

22. Теория, методика и практика спортивных единоборств : учебник / под общ. ред. В. А. Исламова. — Санкт-Петербург : МО РФ, 2022. — 226 с.

23. Торопов В. А. Физическая подготовка : учебное пособие. — Санкт-Петербург : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2008. — 311с.

24. Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И. Рекомендации по организации и проведению учебных занятий по физической подготовке : учебное пособие. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбУ МВД России, 2010. — 50 с.

25. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2003. — № 2. — С. 54–61.

Учебное издание

**Куликов Михаил Львович,**  
*кандидат педагогических наук, доцент;*  
**Картамышев Дмитрий Алексеевич,**  
*кандидат педагогических наук;*  
**Хыбыртов Рустам Борисович,**  
*доцент;*  
**Гамидуллаев Роман Играмеддинович;**  
**Шахваледов Марат Нариманович**

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ  
С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *Корчуганова И. А.*  
Компьютерная верстка *Душкова А. Ю.*

EDN: WKINLG



---

Подписано в печать 31.10.2025. Формат 60x84<sup>1/16</sup>  
Печать цифровая. Объем 6,5 п. л. Тираж 100 экз. Заказ № 113/25

---

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России  
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1