



## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ЗАЩИТАМ ОТ УДАРОВ РУКАМИ, НОГАМИ, НОЖОМ (ПРЕДМЕТОМ)

Глубокий В.А.

**Введение.** Нападение на сотрудника полиции с применением колющих или режущих предметов может осуществляться в момент задержания правонарушителя в качестве ответного действия. Кроме того, нападение может быть осуществлено, когда сотрудник находится не на службе – по пути к месту своего проживания, в общественных местах (торговые центры, магазины, рынки), также может произойти в общественном транспорте.

Анализ литературных источников [1] и видеоматериалов, размещенных в свободном доступе в сети Интернет на You Tube, показал, что формирование навыков у сотрудников полиции защиты от ударов руками, ногами, ножом (предметом) является весьма актуальным. Обучение защитам от указанных ударов актуально не только в качестве пресечения противоправных действий, но и в плане обеспечения личной безопасности.

Считаем, что с целью разработки оптимальной методики обучения защитам от различных видов ударов необходимо:

- изучить современные системы ножевого боя, системы самообороны;
- выполнить анализ видеоматериалов, фактов и способов нападений на граждан и сотрудников полиции, с ударами руками, ногами, колюще-режущими предметами, кастетным оружием;
- рассмотреть Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации с целью изучения методики формирования навыков защит от ударов руками, ногами, ножом



(предметом).

**Методы и организация исследования.** При проведении научного исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, видеоматериалов; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Научное исследование проводилось на базе Сибирского юридического института МВД России с 2016 г. по 2017 г. Цель педагогического наблюдения заключалась в проверке эффективности действий по защите от нападения, совершаемого с ножом. Эффективность действий оценивалась на учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» по теме «Технико-тактическая подготовка». В исследовании принимали участие слушатели 5 курса дневной формы обучения в количестве 50 человек (n= 50).

Цель проведения учебно-тренировочных поединков – защититься от ударов ножом, обезоружить, ограничить свободу передвижения болевым приемом.

Для профилактики травматизма использовалось защитное снаряжение: шлем для кудо, жилет защитный, перчатки для рукопашного боя, защита на ноги (футы), бандаж на пах. Запрещалось наносить удары макетом ножа прямо в шею. В качестве оружия использовались деревянные макеты ножей, применяемые на спортивных соревнованиях по ножевому бою по правилам танто-дзюцу.

Разрешалось наносить макетом ножа колющие и рубящие удары. Разрешались атаки головы, туловища и конечностей (порезы рук, тычковые удары в бедро).

Защищаться от ударов макета ножа можно было уходами с линии атаки, разрывом дистанции, отбивами, подставками, уклонами, нырками, ответными ударами руками и ногами, захватами, болевыми приемами.



Формула учебно-тренировочного поединка – 1 мин.

Параллельно изучались прикладные направления рукопашного боя: система активной самообороны «Стрела» (автор В. Крючков); система Neo Combat (автор Д. Васильев); израильская система самообороны крав мага; система армейского ножевого боя, разработанная А. Кистенем.

Кроме того, анализировалась доступная нам учебно-методическая и научная литература.

### **Результаты и их обсуждение.**

Учебно-тренировочные поединки показали, что наиболее подготовленные слушатели (спортивная квалификация кандидат в мастера спорта или 1 разряд по рукопашному бою, кикбоксингу) за 1 одну минуту боя пропускают в среднем 3-5 атак макетом ножа.

Остальные слушатели, которых можно отнести к среднестатистическим, за одну минуту пропускали от 12 до 23 атак. Наименее подготовленные слушатели умудрялись пропустить за одну минуту 30 и более атак.

Мы отметили, что наиболее успешно защищаются слушатели, которые могут хорошо передвигаться на ногах, техника передвижений как в боксе – «челнок», «сайд-степ». Кроме того, эти обучающиеся хорошо владеют техникой ударов руками и ногами и успешно их применяют.

Болевые приемы получалось выполнять только после перевода атакующего в положение лежа, это в связи с тем, что количество степеней свободы уменьшалось, отключались мышцы ног, исключались движения туловищем, т.е. появлялась возможность провести болевой прием на руку.

Если от колющих ударов слушатели могли защищаться относительно успешно, то нанесение рубящих ударов по конечностям, сверху по голове показало трудность защиты от такого вида атак. Сложно защититься от множественных повторных ударов.



Мы не рассматривали возможность атак при удержании ножа обратным хватом, данные техники разработаны А. Кистенем, В. Крючковым. Удары наносятся по короткой траектории, могут наноситься сверху, сбоку, наотмашь, снизу.

Рассмотрев систему активной самообороны «Стрела», мы пришли к выводу, что эта система является наступательной и имеет немало общего с израильской системой самозащиты крав мага, принципы которой сформулировал И. Лихтинфельд.

Крав мага состоит из логически простых принципов защиты и легко запоминающихся техник выполнения приемов и действий, основанных на естественных движениях человека. Данная система применяется военными, полицейскими и может быть адаптирована для гражданского населения.

Система, разработанная В. Крючковым (автор системы 17 лет являлся инструктором по боевой и физической подготовке ГУВД МВД России по Рязанской области), также построена на естественных движениях человека, на принципах «маятника». Является синтезом разных направлений спортивных и прикладных единоборств.

Обе указанные выше системы самозащиты при определенной адаптации могут применяться сотрудниками правоохранительных структур, позволяют решать широкий круг задач, стоящих как перед военными, так и перед полицейскими.

Система Neo Combat, которую разработал Д. Васильев, строится на базе ударных спортивных единоборств – бокса, кикбоксинга и тайского бокса. К этим направлениям добавлен динамичный вариант стиля А. Кадочникова. Система Neo Combat имеет в себе хорошую научную основу, вобрала в себе методики подготовки, заимствованные из теории и практики подготовки спортсменов. Данная система может являться



только системой самозащиты.

Армейский ножевой бой, разработанный А. Кистенем, приемлем для полицейских только в части защит от ударов ножом или руками, стиль рассчитан на максимальное поражение противника. В связи с этим может быть полезной для военнослужащих, в задачи которых входит уничтожение противника.

Занятия названными направлениями (стилями) прикладных единоборств позволяют улучшить физическое состояние занимающихся, способствует развитию у них координационных способностей, формируют прикладные двигательные навыки. Считаем, что их можно применять в качестве базовой подготовки для формирования навыков выполнения боевых приемов борьбы.

Анализ Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации показал, что в целом оно соответствует требованиям, предъявляемым служебной деятельностью сотрудника полиции. В Наставлении достаточно приемов и действий, владение которыми позволит эффективно защищаться от ударов руками, ногами, ножом (предметом). Большой плюс действующего Наставления заключается в критериях оценивания боевых приемов борьбы.

Считаем, что проблема заключается в самой методике обучения. Оптимально чтобы вся защита от ударов должна выстраиваться на одной основе, т.е. защиты от ударов руками должны быть такие же, как и защиты от ударов ножом (предметом). Таким образом, у сотрудника формируется двигательный навык по типу условно выработанного рефлекса. Слишком большой объем двигательных действий, которые он должен изучить, затрудняют выбор, а, как известно, отсутствие выбора облегчает сам выбор.



**Заключение.** Исходя из наблюдений за учебно-тренировочными поединками, анализа прикладных систем рукопашного боя, мы выяснили, что наиболее рациональной является защита разрывом дистанции, уходом с линии атаки с возможным отбивом атакующей конечности с последующим (назовем его) расслабляющим ударом.

Захват вооруженной руки лучше всего выполнять двумя руками, при этом не должно быть пауз и остановок, т.е. должна исключаться возможность перехвата противником оружия свободной рукой.

При захвате вооруженной руки необходимо одновременно наносить сильные и быстрые удары ногами, с последующей попыткой проведения болевого приема, т.е. следует выполнять расцентровку двигательного аппарата противника – с целью выведения его из равновесия наносить удары, толчки по разным уровням.

Если стоит задача просто защититься от нападения, то лучше всего не вступать в длительное противоборство с вооруженным правонарушителем, целесообразно выполнить защиту подставкой или отбивом с быстрым ответным ударом. Желательно попытаться избежать повторной атаки и ретироваться.

При обучении сотрудников полиции защитам от ударов руками, ногами, ножом (предметом), необходимо уделять большое внимание передвижениям на ногах, техника такая же, как в боксе или схожих с ним видах единоборств. Кроме того, необходимо формировать навыки нанесения ответных ударов руками (они быстрее), ногами (они сильнее). Также, при обучении сотрудников полиции следует обращать внимание на то, что во время демонстрации боевых приемов борьбы (после защиты от ударов руками, ногами, ножом (предметом)) они должны выходить на болевой прием, который входит в содержание Наставления по



организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Анализ прикладных систем, показал, что прикладные техники должны накладываться на базовую основу, заложенную на занятиях спортивными единоборствами. В тоже время, склоняемся к тому, что при нападении на полицейского с холодным оружием, сотрудник должен больше уделять внимания своей защите с применением специальных средств или огнестрельного оружия. С целью приведения в боевую готовность оружия, специального средства следует избегать попыток правонарушителя приблизиться, необходимо пытаться разорвать дистанцию.

Для эффективной подготовки к противоборству с вооруженным правонарушителем из психофизических качеств, нужно развивать скоростно-силовые и координационные способности. Методики их развития рассмотрены в учебно-методической [2, 3] и научной литературе [4], посвященной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, спортсменов в спортивных видах единоборств.

#### **Список литературы.**

1. Литвин Д.В. Правомерность и эффективность действий вооруженного сотрудника полиции при отражении посягательств, совершаемых с помощью колюще-режущих предметов / Д. В. Литвин [и др.]. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2016. – 132 с.
2. Кравчук А.И. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2007. – 280 с.
3. Глубокий В.А. Использование техники кикбоксинга в процессе формирования боевой готовности ОВД : учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий, Е.И. Кокова. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2007. – 70 с.



4. Панов Е.В. Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России : дисс. ... кан. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Панов ; КГПУ. – Красноярск, 2002. – 147 с.

***Сведения об авторе:***

***Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук,  
доцент, доцент кафедры физической подготовки  
Сибирский юридический институт МВД России  
Glubokiy@mail.ru***