

*Авдюнин А. В.<sup>1</sup>,*

*старший преподаватель*

*кафедры физической подготовки Рязанского филиала*

*Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ СПОСОБОВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Во все времена вопрос о профессиональном обучении сотрудников правоохранительных органов стоял очень остро. Считается, что сотрудники должны быть грамотными, профессионально подготовленными для успешного выполнения возложенных на них оперативно-служебных задач по охране общественного порядка и общественной безопасности. Немаловажную, а может быть, и ключевую роль играет физическая подготовка, в том числе владение приёмами силового задержания правонарушителей.

В становлении системы физической подготовки в структуре МВД России прослеживается её прикладная значимость.

Ещё в начале 19 века предпринимались попытки систематизации и внедрения для использования сотрудниками правоохранительных органов различных боевых систем.

Больших результатов в этом достиг выпускник токийского института В. С. Кодокан Ощепков, который был учеником Дзигаро Кано, основателя дзюдо.

В 1915 г. И.В. Лебедев для сотрудников полиции разработал учебное пособие «Самооборона и арест», которое основывалось на элементах техники джиу-джитсу и французского бокса.

А. С. Спиридонов, В. С. Ощепков, Н. Ознобшин разработали в 20-х годах XX столетия боевую систему самбо, в котором существует два раздела: спортивный и боевой.

Необходимо сказать, что инструктор общества «Динамо», коим являлся В. А. Спиридонов написал первую книгу по самозащите без оружия, где обобщен опыт подготовки сотрудников правоохранительных органов к действиям в экстремальных ситуациях силового задержания преступников. Им были разра-

---

<sup>1</sup> © Авдюнин А. В., 2021.

ботаны конкретные способы защиты от ударов, освобождения от обхватов и захватов и т. д. Кроме того, предлагалась система тренировки, которая включала и общеразвивающие, и специальные упражнения для развития необходимых качеств [8, 9]. Данное пособие вышло в 1928 г.

В 40-е годы значительный вклад в процесс подготовки сотрудников милиции внес В. П. Волков. Он разработал свою систему обучения самбо, где изучалась не только техника, но и тактика выполнения тех или иных приёмов. Он предлагал в процессе проведения занятий изучать реальные случаи нападения на сотрудников, встречающихся в их повседневной работе и отрабатывать приемы с учетом данных обстоятельств.

Необходимо отметить, что в 30–40-х годах XX столетия единой системы подготовки сотрудников правоохранительных органов не существовало. Существенно выделялись две школы рукопашного боя: В. А. Спиридонова и В. С. Ощепкова. Лишь задача была одина: «подготовка в короткий срок физически развитых молодых людей, способных выполнять любые ставящиеся перед ними задачи».

Дальнейшее развитие самбо получило в 50–70 годы XX века в работах А. А. Харлампиева, в которых он указывал на то, что именно от степени подготовленности работника милиции, от конкретных складывающихся обстоятельств, от знания им разного рода уловок, ухищрений, применяемых преступниками, зависит применение приемов самозащиты [11].

В последующие годы система подготовки сотрудников правоохранительных органов дорабатывалась. В данное время в силовых структурах России практикуется система боевых приемов борьбы, основанная на борьбе самбо.

Если вспомнить приказы МВД СССР [1, 2, 3, 4, 5] и МВД России [6] по организации физической подготовки, то по сути, содержанию, требованиям к технике выполнения приемов мало что менялось. Исключением составило Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел 2017 г. [7], которое внесло изменения в технику выполнения некоторых приемов. Данный факт не снискал одобрения у большого количества сотрудников практических органов, а у преподавателей и инструкторов, имеющих большой опыт обучения личного состава боевым приемам борьбы. Дело в том, что с конца XX века активно начали развиваться так называемые смешанные единоборства, где существуют как приемы борьбы, так и удары руками и ногами. В условиях современного мира это направление единоборств завоевывает все больше и больше поклонников. А значит, по мнению многих авторов, для сотрудников правоохрани-

тельных органов нужна более гибкая система подготовки, которая позволит целенаправленно формировать необходимые для силового противоборства физические качества [10].

В 80-е годы прошлого столетия существовала достаточно стройная система взаимодействия добровольного спортивного общества «Динамо» и органов внутренних дел МВД СССР. Именно в этом обществе, после того как в нашей стране был введен запрет на преподавание карате, появились секции рукопашного боя. С 1984 г. все тренеры японского единоборства стали преподавателями рукопашного боя. В 1986 г. была создана общероссийская федерация рукопашного боя (ОФРБ), начали разрабатываться техника и правила ведения поединка. Впоследствии стали проводиться соревнования. И опять немаловажную роль в становлении данного вида единоборств сыграли силовые структуры, в том числе и МВД России. А в 2006 г. уже зарегистрирован союз общественных объединений «Международная федерация рукопашного боя» (МФРБ/HSIF). На данное время правила вида спорта «Рукопашный бой» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.04.2018.

Техника рукопашного боя как вида спорта включает в себя удары руками и ногами (в том числе, удары руками в корпус по противнику, находящемуся в положении лёжа и так называемые лоу-кики), бросковую технику, удушающие и болевые приёмы. Такие прославленные бойцы, как Александр Шлеменко, успешно выступающие в ММА и др. промоушенах, начинали свой путь с рукопашного боя.

Так как достаточно большое количество соревнований проводится среди сотрудников силовых структур, то первый тур обычно проводится, когда спортсмены выполняют приемы самообороны. И если боец набирает минимально необходимое количество баллов, его допускают к поединкам. Сейчас это уже два отдельных раздела: раздел «Поединок» (fight) и раздел «Самооборона» (self defense). Можно сказать, что боевая и спортивная составляющие в рукопашном бое тесно связаны.

Отмечено, что сотрудники, занимающиеся рукопашным боем как видом спорта, обычно легче и спокойней справляются с возложенными на них оперативно-служебными задачами, в том числе и с задачами, связанными с применением мер силового задержания правонарушителей. Из этого можно сделать вывод, что система подготовки бойцов рукопашного боя может применяться для подготовки сотрудников правоохранительных органов, особенно на начальном этапе (для курсантов вузов МВД России, а также слушателей, проходящих первоначальную подготовку).

Проводя практические занятия по дисциплине «Физическая подготовка» для лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский», совместно со старшим преподавателем кафедры физической подготовки, подполковником полиции Д. А. Колесниченко, кандидатом экономических наук, было принято решение в одном из взводов, проводить специальную разминку применяя некоторые способы и методы подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки. Задачей было всестороннее гармоничное развитие физических качеств; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой; формирование интереса к занятиям спортом. Взвод в составе 29 человек, из которых было 5 девушек. Средний возраст 23–24 года.

После проведения общей разминки в течение 15–20 мин. давались упражнения, формирующие навык передвижения и нанесения ударов как в боевых стойках.

На первом занятии после изучения приемов страховки и само страховки показана техника нанесения ударов руками. Акцент делался на правильность формирования ударной конечности в последней стадии удара. Слушателям было показано, как правильно принимать фронтальную и боевую стойку. В дальнейшем стали добавляться передвижения во фронтальной стойке с одновременным нанесением ударов под разноименную ногу (в разножку). Причем удары наносились как по прямой, так и сбоку, и снизу. Передвижения осуществлялись и грудью вперед и спиной вперед. Цель – расширить координационные способности обучающихся, научить их преследовать быстро отступающего спиной вперед противника, не снижая скорости атаки, или уходить от противника резко атакующего сотрудника. Время выполнения данного упражнения около двух минут. Постепенно стали добавляться уклоны в сторону в различных вариантах (удар–уклон, уклон–удар и т. д.). Слушатели выполняли упражнение как самостоятельно при движении по периметру зала, так и по команде преподавателя (по свистку или по хлопку). К уклонам добавились перемещения с линии атаки прыжком в сторону и после этого уходы с линии атаки с шагом в сторону (сайд-степ) и с шагом назад (боксерский циркуль). Соответственно движения выполнялись с ударами и без и с передвижением спиной вперед. Это всё не разные упражнения, а усложнение одного и того же. Усложнения вводились по мере привыкания слушателей к предыдущему варианту.

Через три недели к этим упражнениям добавились передвижения в боевой стойке, в основном методом шаг–подшаг. Слушатели выполняли их как при

движении по периметру зала, так и на месте (по кресту, по квадратам и др.). Так как к этому времени обучающиеся привыкли держать руки у головы, выкидывать удары уже не думая и держать ноги на необходимой ширине, то добавление защитных действий путем перемещений из боевой стойки не вызвало у них сильного непонимания. Уже на этой стадии более детально разбирались техника нанесения ударов руками из боевой стойки и добавилась техника нанесения ударов ногами (прямой удар подошвенной частью или коленом в живот, удары ногой сбоку по бедру или в корпус). Высокие удары ногами в корпус не отработывались, так как зачастую сотрудники несут службу в сложных погодных условиях, экипированными огнестрельным оружием, средствами бронезащиты и связи, что снижает возможность (да и желание) наносить сильные удары ногами в голову.

Параллельно с этим обучающиеся выполняли упражнения в парах. Так отрабатывалось передвижение вперед-назад (челнок), движение приставными шагами по кругу при фронтальной атаке ассистента и др. В парах же отработывались упражнения, включающие в себя элементы борьбы. Особое внимание уделялось на выполнение действий, не позволяющих противнику произвести захват за руки или одежды, обхватить сотрудника или сделать проход в ноги с последующим броском.

После отработки технических действий, давались и упражнения на развитие силы, выносливости и скорости, применяемые для подготовки спортсменов рукопашного боя.

Напомню, что все описанные выше действия производились в течение 15–20 минут на специальной разминке с достаточно большой интенсивностью. Подбор упражнений осуществлялся исходя из физических возможностей всех членов взвода и степени усвояемости материала.

В основной части занятия отработывались боевые приемы борьбы, согласно тематического плана и расписания занятий.

Через три месяца занятий, которые проводились 3 раза в неделю по 2 академических часа, у всех обучающихся сформировался навык передвижения при проведении защитных действий именно за счет движения на ногах. Было отмечено, что расслабляющий удар наносился сразу, без пауз.

При проведении итогового экзамена по физической подготовке, где сотрудники решали 5 задач, связанных с применением боевых приемов борьбы, защитные действия от ударов руками, ногами, предметом или ножом 100 % сдающих выполнили без малейших ошибок, в хорошем темпе. Все остальные действия тоже выполнялись практически без ошибок.

В заключении можно сказать, что методы, применяемые для тренировки спортсменов рукопашного боя, несомненно дали положительный результат в подготовке сотрудников органов внутренних, как в физическом, так и в техническом плане. Сотрудники увереннее выполняли те боевые приемы, которые давались в процессе обучения. Скорость защитных и ответных действий, а именно нанесение расслабляющего удара, была намного быстрее, чем у сотрудников, проходящих обучение в параллельном взводе по стандартной программе. Все обучающиеся отмечали, что стали гораздо увереннее себя чувствовать при выполнении боевых приемов борьбы. Как иногда говорят, если хочешь научиться защищаться от ударов руками или ногами, учись наносить эти удары сам. Это, наверное, можно отнести и к другому – хочешь противостоять людям, занимающимся каким-либо видом смешанных единоборств, изучай эту технику. И рукопашный бой в этом отлично поможет.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод. Рукопашный бой как вид спорта стремительно развивается. Для органов внутренних дел данная система, при необходимой доработке под узконаправленную деятельность сотрудников правоохранительных органов, несомненно, полезна и нужна.

### Список литературы

1. Приказ МВД СССР от 12.06.1972 № 215 «Об организации физической подготовки в органах внутренних дел» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

2. Приказ МВД СССР от 11.02.1982 №5 0 «О мерах по дальнейшему улучшению физической подготовки и массовой физкультурно-оздоровительной работы в органах внутренних дел и учебных заведениях МВД СССР» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

3. Приказ МВД СССР от 29.07.1986 № 145 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава органов внутренних дел» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

4. Приказ МВД СССР от 16.06.1989 № 136 «О мерах по совершенствованию физической подготовки личного состава органов внутренних дел» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

5. Приказ МВД СССР от 29.07.1996 № 412 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава органов внутренних дел» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

6. Приказ МВД СССР от 15.05.2001 № 510 «О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное Приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

7. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ» // СПС «Гарант». – URL: <https://base.garant.ru/1352824/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 01.08.2021).

8. Баркалов, С. Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, А. В. Кателкин. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2010.

9. Волков, А. А. Педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Волков. – Тула, 1999.

10. Невзоров, О. А. Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Невзоров. – М., 2000.

11. Харлампиев, А. А. Борьба самбо / А. А. Харлампиев. – М. : Физическая культура и спорт, 1957.