

УДК 796:378

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ  
ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОТ УДАРОВ У  
СЛУШАТЕЛЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДОЛЖНОСТИ  
СЛУЖАЩЕГО «ПОЛИЦЕЙСКИЙ»**

**SOME PECULIARITIES OF FORMING DEFENSE  
TECHNIQUES AGAINST STRIKES, KICKS AND PUNCHES  
IN RECRUITS TRAINED ON POLICE VOCATIONAL  
TRAINING PROGRAMS**

**Глубокий Владимир Анатольевич,**

*доцент кафедры физической подготовки  
Сибирского юридического института  
МВД России (г. Красноярск), кандидат  
педагогических наук, доцент*

glubokiy@mail.ru



**Глубокая Мария Владимировна,**

*преподаватель кафедры физической  
подготовки Сибирского юридического  
института МВД России (г. Красноярск)*



**Ключевые слова:**

программа профессиональной подготовки, защитные действия, физическая подготовка, базовые движения, удары руками и ногами.

В статье представлены результаты научно-методического исследования, выполненного в Сибирском юридическом институте МВД России, рассматриваются методические особенности формирования техники защитных действий от ударов руками, ногами, ножом (предметом) у слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».

## Keywords:

vocational training program, defense techniques, physical training, basic motions, punches and kicks.

The results of methodological research carried out at the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation are presented in the article. Some methodological characteristics of forming defense technique against punches, kicks and knife attacks in recruits trained on police vocational training programs are considered by the authors.

**П**рактика проведения занятий со слушателями, обучающимися по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», показала, что лица, считающиеся сотрудниками полиции, имеют разный уровень базовой физической подготовленности. [1] Педагогические наблюдения позволили установить, что слушатели имеют разный уровень развития координационных способностей. [2] Данное обстоятельство отрицательно сказывается на процессе обучения. Это связано с тем, что сотрудники с недостаточно развитыми координационными способностями, тратят большое количество времени на формирование техники боевых приемов борьбы, что не всегда возможно из-за высокой служебной загруженности. Мы предположили, что если техника боевых приемов борьбы будет построена на относительно простых движениях, то это позволит более рационально выстраивать учебный процесс. [3] Этими движениями относительно немного – несколько базовых перемещений в стойках, несколько движений руками, ногами, туловищем и головой. Сочетания этих базовых движений позволят выстроить порядок обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы. При этом следует руководствоваться положением о том, что специфика выполнения боевых приемов борьбы полицейскими заключается в защитно-контратакующих действиях с последующим ограничением свободы передвижения правонарушителя. Защита от ударов рукой или ногой с последующими контратакующими действиями и ограничением свободы передвижения ассистента должна быть идентична технике защиты от ударов ножом, предметом, что позволит ускорить процесс формирования умений и навыков демонстрации боевых приемов борьбы. Целью научного исследования была разработка методики обучения боевым приемам борьбы, в основу которой положена единая форма защитных действий от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами.

Научно-исследовательская работа выполнялась на базе Сибирского юридического института МВД России с 2017 по 2019 годы.

В целях сбора информации по теме исследования авторским коллективом изучены научные и методические материалы. Рассматривались нормативные акты, регламентирующие организацию и проведение физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Кроме того, был проведен анализ методов и методик обучения двигательным действиям, методик формирования навыков ведения поединка в спортивных и прикладных направлениях единоборств.

В исследовании принимали участие слушатели факультета профессиональной подготовки, обучающиеся в 2017-2018 учебном году по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». Педагогический эксперимент проводился в ходе учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка». Формирование техники защиты от ударов руками, ногами, предметами происходило на основе нескольких базовых двигательных действий.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в ходе учебного процесса, а также во время взаимных посещений занятий, проводимых другими преподавателями кафедры физической подготовки СибЮИ МВД России.

Техника боевых приемов борьбы оценивалась в ходе проведения занятий по физической подготовке, а также на промежуточной аттестации (экзамене). При оценивании демонстрации техники боевых приемов борьбы использовался метод экспертной оценки. Критерии оценки боевых приемов борьбы прописаны в Порядке организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации. [4]

Наблюдение за 150 сотрудниками полиции, прошедшими обучение по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», практика проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка», взаимные посещения занятий по физической подготовке выявили ряд проблем.

1. Разный уровень физической подготовленности, невысокий уровень развития координационных способностей у большинства обучающихся.

Проведение учебных занятий по физической подготовке со слушателями факультета профессиональной подготовки позволило установить, что в учебных группах обучаются сотрудники разных возрастных групп и разного уровня подготовки. В учебных группах могут одновременно обучаться как квалифицированные спортсмены, так и лица с относительно невысоким уровнем физического развития. Было установлено, что сотрудники, имеющие возраст 25 лет и старше, поступившие на службу в органы внутренних дел, тратят больше времени на освоение техники боевых приемов борьбы, чем более молодые сотрудники.

Слушатели, проходящие профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», не способные в запланированные программой обучения часы физической подготовки освоить учебный материал, вынуждены заниматься дополнительно. Исходя из этого, необходимо найти такой подход и выстраивать занятия таким образом, чтобы упражнения были доступны для

большинства занимающихся и в тоже время обладали определенной сложностью в исполнении. Практика показала, что на первых занятиях по физической подготовке необходимо давать большой объем двигательных действий, направленных на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности суставов. Данные упражнения по кинематической структуре должны быть схожими с служебно-прикладными приемами и действиями. В дальнейшем данные упражнения выполняются постоянно в конце подготовительной или начале основной части занятия.

2. Отсутствие у большинства обучающихся умений и навыков передвижений, перемещений при демонстрации техники нанесения ударов и защит от ударов руками, ногами, предметами.

Педагогические наблюдения, проведенные в ходе учебного процесса, позволили установить, что у 30-40% слушателей отсутствуют начальные понятия о технике защиты от ударов, технике передвижений и перемещений при демонстрации техники боевых приемов борьбы. Это связано с тем, что они никогда не занимались единоборствами, до поступления на службу в органы внутренних дел имели большой перерыв в занятиях физической подготовкой или никогда целенаправленно не занимались физическими упражнениями. Данная проблема решается посредством включения в занятия физической подготовкой: передвижений и перемещений в боевых стойках; упражнений, связанных с переходом из одной стойки в другую; упражнений, направленных на разрыв дистанции и сближение на дистанцию, благоприятную для проведения боевого приема борьбы; упражнений, позволяющих формировать навыки ухода с линии атаки, удара. На начальном этапе упражнения выполняются обучающимися по одному в форме имитации, по мере становления навыка, предпочтение должно отдаваться работе в парах (парной работе).

3. В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [5] отсутствует иллюстрированный материал, который бы дополнял текстовое описание техники боевых приемов борьбы.

Анализ действующего Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации показал, что в нем нет иллюстраций, которые позволяли бы создать полное представление о технике боевых приемов борьбы. Предполагаем, что выразительное и точное изображение приема является фундаментом для верного понимания его технической основы и служит наглядным образцом для его двигательного освоения. Такой эффект достигается в силу того, что прием схватывается во всех деталях сразу и в целом. Решить проблему отсутствия наглядных материалов, которые позволяют создать более полное представление о приемах и действиях, входящих в содержание Наставления по организации физической подготовки в органах

внутренних дел Российской Федерации, можно путем разработки методических видеоматериалов, наглядных пособий. Причем иллюстрированный материал должен отображать технику боевых приемов борьбы, изложенную в Наставлении, а не противоречить ей. Это связано с тем, что при инспекторских проверках, промежуточной и итоговой аттестации, текущем контроле учебного процесса процедура оценивания должна соответствовать требованиям и критериям, изложенным в действующем приказе. [4]

Должна оцениваться не техника, сформированная на базе личных предпочтений преподавателя, инструктора, а техника боевых приемов борьбы, которая соответствует действующему Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Учет данного обстоятельства упрощает процедуру оценивания и защищает проверяемого от произвола проверяющего. Наставление по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в целом соответствует требованиям, предъявляемым служебной деятельностью сотрудника полиции. В Наставлении достаточно приемов и действий, владение которыми позволит эффективно ограничивать свободу передвижения правонарушителей, обеспечить личную безопасность сотрудникам при нападении на них.

В ходе проделанной научной и методической работы были выяснены следующие обстоятельства, которые необходимо учитывать при проведении занятий по физической подготовке со слушателями, обучающимися по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».

1. Перед обучением защитным действиям у слушателей необходимо сформировать умения и навыки ограничения свободы передвижения болевыми приемами: «толчком», «рывком», «нырком», «замком», «рычагом (скручиванием) руки наружу», «рычагом (скручиванием) руки внутрь», «дожимом кисти». Особое внимание должно уделяться обучению рычагу руки внутрь и рычагу руки наружу с последующим переходом на загиб руки за спину.

2. Базовой стойкой перед выполнением боевого приема борьбы является фронтальная стойка, затем следует обучать переходам в левостороннюю боевую, правостороннюю боевую стойки. Базовыми движениями ногами являются шаг, подшаг, передвижения приставными шагами. Базовыми движениями туловищем являются скручивание туловища вправо-влево и маятникообразные движения. Базовыми движениями руками являются удары руками – прямой в голову, туловище, боковой в голову, туловище и удар ногой снизу.

3. Защитными действиями руками являются: от прямых ударов – отбивы внутрь, от боковых ударов в туловище – подставки предплечья с одновременным скручиванием туловища в сторону удара; от боковых ударов – подставки предплечий с одновременным разворотом туловища в сторону удара; от ударов сверху – подставки предплечья с уходом с линии атаки наружу по отно-

шении к бьющей конечности. Защита от ударов наотмашь идентична защите от ударов руками сбоку в туловище и голову.

4. Уходы с линии атаки осуществляются шагом вперед под углом  $45^\circ$  по отношению к ассистенту влево или вправо с последующим разворотом лицом к ассистенту и переходом во фронтальную стойку или левостороннюю боевую (правостороннюю боевую) стойку. Отмечаем, что защита от угрозы огнестрельным оружием в упор спереди идентична защите от прямого удара рукой в туловище или голову.

5. Первоначально необходимо обучать стойкам и передвижениям в стойке, переходам из одной стойки в другую, затем осуществляется обучение передвижениям, параллельно с передвижениями начинается формирование умений выполнять болевые приемы ограничения свободы передвижения, после чего рассматриваются защиты от ударов подставками, отбивами с одновременным уходом с линии удара (атаки).

6. Когда у слушателей сформированы умения выполнять двигательные действия по отдельности, начинается обучение защитным действиям от ударов руками, ножом или предметом по схеме «защита от удара (подставкой, отбивом с уходом с линии атаки) – захват конечности (руки) с последующим расслабляющим ударом – выполнение болевого приема ограничения свободы передвижения (рычаг руки внутрь или рычаг руки наружу) с последующим переходом на загиб руки за спину – сопровождение (конвоирование) под воздействием болевого приема (загиб руки за спину)». При обучении защитным действиям от ударов необходимо обращать внимание обучающихся на правильный выбор дистанции, она должна составлять не менее полутора метров от ассистента.

7. Так как траектория ударов ножом, палкой или другим предметом схожа с траекторией ударов невооруженной рукой, не имеет смысла обучать средне-статистического сотрудника полиции сложным техникам. Следовательно, защитные действия от ударов вооруженной рукой аналогичны защитным действиям от ударов кулаком, ребром ладони или ладонью. В связи с этим следует придерживаться схожих по структуре двигательных действий, что способствует более быстрому процессу обучения боевым приемам борьбы.

8. При формировании техники боевых приемов борьбы акцент должен смещаться к полицейской технике задержания правонарушителя. Слушатель должен учиться действовать с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства. Кроме того, он должен учитывать характер и силу оказываемого ему сопротивления. При этом сотрудник органов внутренних дел обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

9. Формирование техники защиты должно происходить параллельно с обучением приемам задержания и сопровождения, освобождения от захватов и

обхватов, действиям по личному (наружному) досмотру. Такая форма построения учебных занятий не влияет отрицательно на результаты обучения, а оказывает только положительное воздействие.

10. Для эффективной подготовки к применению физической силы из психофизических качеств у обучающихся необходимо развивать скоростно-силовые и координационные способности. [6]

Учет вышеуказанных обстоятельств позволяет успешно применять методику обучения защитным действиям, основанную на единой форме двигательных действий. Проведение учебных занятий с использованием техники, основанной на базовых движениях, по темам, связанным с обучением защитам от ударов руками, ногами, защитам от ударов ножом (предметом) или защитам от угрозы огнестрельным оружием, позволяет за 60-100 часов сформировать на достаточном уровне навыки демонстрации боевых приемов борьбы.

### Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Методика обучения сотрудников полиции защитам от ударов руками, ногами, ножом (предметом) / В.А. Глубокий // Научный журнал «Дискурс». – 2018. – №1 (15). – С. 49-56.
2. Глубокий, В.А. Проблемы, связанные с обучением сотрудников полиции защитным действиям от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами / В.А. Глубокий, М.В. Глубокая // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей / Министерство внутренних дел Республики Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь»; редкол. : Ю.П. Шпаклеров (отв. ред.) [и др.]. – Могилев : Могилев. институт МВД, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Загл. с экрана. – С. 60-66.
3. Глубокий, В.А. Обоснование действий сотрудников полиции, связанных с защитой от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами / В.А. Глубокий // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 2018. – №2(31). – С.85-89.
4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01 июля 2017 г. №450 // СПС КонсультантПлюс.
5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 №275 // СПС КонсультантПлюс.
6. Панов, Е.В. Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Панов. – Красноярск, 2002. – 147 с.