

по 30-45 минут. При хорошем самочувствии допускаются ежедневные тренировки.

Библиографический список

1. Буланов, Ю.Б. Дыхательная гимнастика доктора Буланова Ю.Б. / Ю.Б. Буланов. – Тверь : Тверская областная типография, 2003. – 472 с.
2. Временные методические рекомендации : медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19). – URL: <https://covid19.rosminzdrav.ru/>.
3. Глубокая, М.В. Гипоксическая тренировка курсантов и слушателей образовательной организации МВД России / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий, С.М. Струганов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып. 6. – С. 26-30.
4. Зеленкова, И.Е. Наполненные глубиной / И.Е. Зеленкова. – М. : Нестор-История, 2020. – 216 с.
5. Иорданская, Ф.А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность : монография / Ф. А. Иорданская. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2019 – 160 с.
6. Мана, Ф. Компенсация в апноэ / Ф. Мана ; пер. с итальянского. – Кривой Рог : Бюро переводов «Світ мов», Юзов В.А., 2012 – 208 с.

DOI 10.51980/2022_12_53

А.В. Горелик, Г.Л. Аракелян

К ДИСКУССИИ О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ «РАСЛАБЛЯЮЩЕГО» УДАРА ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Одна из сложнейших задач в работе инструктора, преподавателя физической подготовки – развить самостоятельную способность ведения спортивной борьбы и противоборства в служебной деятельности, применяя наиболее эффективные приемы в нужный момент, исходя из анализа ситуации, наиболее рационально расходуя силы для получения максимально высокого результата.

Тактическое мастерство необходимо во всех видах борьбы, в том числе в единоборствах, где, планируя схватку и стараясь предвосхитить и обмануть действия противника, спортсмен применяет разнообразные тактические приемы. Это могут быть уходы с линии атаки, обманные дейст-

вия, расслабляющие удары для отвлечения внимания соперника, чтобы провести наиболее эффективно запланированный технический прием.

Наличие расслабляющего удара является обязательным формальным элементом при оценивании уровня владения техникой боевых приемов борьбы, он включен в структуру практически всех приемов ограничения свободы передвижения, в том числе и бросков¹.

Формально проверяемый сотрудник органов внутренних дел при демонстрации выполнения броска «задняя подножка» обязан сначала «левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой обозначить расслабляющий удар, после чего захватить его шею либо одежду в области шеи или груди...», только после указанных двигательных операций следует выполнять сам бросок. Сотрудникам, обладающим двигательным опытом применения указанного выше приема и других бросков, приобретенного в результате занятий служебно-прикладными видами спорта (дзюдо, самбо), трудно понять обоснованность включения в конструкцию подобного типа приемов и удара.

Предполагается, что расслабляющему удару в двигательной конструкции броска отводится отвлекающая роль. При этом не гарантировано, что за ударом последуют признаки расслабленности оппонента. В то же время ни один боевой прием борьбы не вызывает столько споров и разногласий в системе физической подготовки, осуществляемой в МВД России, как расслабляющий удар, в силу его исключительности [1]. Уместно напомнить, что предтечей расслабляющего удара являлся так называемый «спецудар» или «рассредоточивающий удар».

Упрощенный анализ существующих классификаций боевых приемов борьбы, а также практики их применения² позволяет утверждать, что расслабляющий удар фактически одновременно можно относить как минимум к двум основным группам боевых приемов борьбы:

- 1) нетравмирующие (малотравмирующие);
- 2) жесткие, в том числе летальные.

Например, с точки зрения С.В. Кузнецова, сущность расслабляющего удара в контексте полицейской техники выполнения боевых приемов борьбы заключается в том, что этот удар без причинения вреда здоровью человека позволяет на миг изменить его мышечный тонус, обеспечивая тем

¹ П. 58.1 приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

² Следует отметить, что официальных статистических данных о применении того или иного боевого приема борьбы мы не обнаружили. Анализу подвергались сведения, содержащиеся в региональных исследованиях, отдельных исследователей.

самым ослабление мышечного напряжения, межмышечной и двигательной координации, сосредоточения внимания, утрату устойчивости, равновесия.

Идеальный логический образ расслабляющего удара, предполагаемый С.В. Кузнецовым, на практике, с большой вероятностью, не сработает в силу сбивающих факторов, имеющих в своем составе как субъективные, так и объективные компоненты, при этом нетрудно увидеть, что за объективными факторами всегда стоят люди, их профессиональные знания, навыки, ценностные ориентиры и имеющееся правосознание.

Расслабляющий удар может быть неэффективным или опасным из-за низкого уровня его выполнения или неподготовленности сотрудника, что принесет только обратный эффект, вызовет агрессию или чрезмерное травмирование.

Отдельные исследователи в области боевых приемов борьбы скептически оценивают эффективность расслабляющего удара, настаивая на том, что при его нанесении очень сложно соблюсти баланс желаемого и действительного результата. В пылу схватки сотруднику не удастся контролировать силу удара, последствия его могут быть как крайне тяжелые, так и минимальные, не причиняющие абсолютно никакого вреда.

В специальной литературе отмечается, что при реализации расслабляющего удара у сотрудника органа внутренних дел возникает риск того, что удар может оказаться недостаточной силы и его последствия не производят ожидаемого эффекта. То есть недостаточно эффективный удар не позволит провести планируемый прием. Например, агрессор (злоумышленник) может не «расслабиться», а наоборот «взбодриться» и продолжить свои противоправные действия. В этом случае могут возникнуть проблемы со здоровьем у сотрудника, если правонарушитель будет превосходить его в физическом развитии и физической подготовленности.

Более того, отдельные специалисты в области боевых приемов борьбы, в частности В.М. Гуралев, выделяет негативную тенденцию, заключающуюся в том, что на учебных занятиях по физической подготовке такой удар в большинстве случаев имитируется, то есть обозначается сотрудником, его наносящим, а также симулируется состояние беспомощности сотрудником, принимающим удар [3].

Закономерным итогом такой «имитации бурной деятельности» в области изучения техники боевых приемов борьбы является выхолащивание, обесценивание представлений у сотрудников органов внутренних дел о полицейской ударной технике и, как следствие, создание ложной уверенности сформированности навыка приема, что в целом имеет деструктивный характер в деле обеспечения личной безопасности, а также при выполнении задач, связанных с охраной общественного порядка.

Кроме того, у ассистента, «принимающего» расслабляющий удар, в вышеописанных условиях не формируется соответствующая двигательная культура, элементы которой культивируются только в ситуациях реального противоборства, моделируемого в том числе при проведении учебно-тренировочных поединков.

В связи с этим следует поддержать мнение В.Н. Лаврова, подвергнувшего сравнительному анализу положения УК РФ и Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» в контексте возможности нанесения расслабляющего удара, который пришел к выводу, что нанесение удара будет признано правомерным тогда, когда правонарушитель окажет сопротивление с применением насилия по отношению к сотруднику [2, с. 66-67].

Использование расслабляющего удара в качестве обязательного критерия оценки физического ограничения свободы передвижения «правонарушителя», по мнению В.Н. Лаврова, способствует формированию готовности сотрудников органов внутренних дел к неправомерному применению приемов, так как расслабляющий удар – это, как правило, удар вызывающий болевой шок.

Мы солидарны с этим мнением, но следует добавить, что при демонстрации боевых приемов борьбы на несопротивляющемся условном «противнике», то есть ассистенте, императивное требование о нанесении (обозначении) расслабляющего удара излишне, оно способствует закреплению обучающихся, дальнейшему росту процента формализации в процессе обучения, имеющего, как известно, негативную сторону. Иными словами, сотрудник органов внутренних дел должен сам определять возможность нанесения удара, без потери боевого темпоритма выполнения приема. Кроме того, принятие решения сотрудником органов внутренних дел о применении боевого приема борьбы тесно коррелируется с принципом комбинирования и является составной частью действий по выведению атакуемого из равновесия с последующим задержанием. Следовательно, тактика ведения противоборства должна предусматривать множество вариантов, зависящих от различных факторов – от роста-весовых данных соперника до количества одежды, времени года, места (улица или помещение).

Сотруднику органов внутренних дел надлежит иметь в своем арсенале множество технико-тактических вариантов действия и применять их сообразно с актуальной ситуацией, что позволит снизить риски, связанные с причинением чрезмерного вреда здоровью правонарушителя, так как, по данным социологических опросов населения, граждане ожидают к себе гуманного отношения в общении с представителем власти.

Библиографический список

1. Горелик, А.В. Феномен расслабляющего удара в полицейской технике боевых приемов борьбы / А.В. Горелик // Актуальные проблемы организации физической подготовки в образовательной организации высшего образования МВД России : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2020. – С. 27-31.
2. Лавров, В.Н. Об отсутствии внедрения работ по научному обеспечению физической подготовки сотрудников полиции / В.Н. Лавров // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России. – С. 66-67.
3. Особенности формирования навыков применения ударной техники в процессе выполнения боевых приемов борьбы : отчет о НИР / В.В. Силантьев [и др.]. – Красноярск, 2022. – 49 с. – ГР № 07182703.

DOI 10.51980/2022_12_57

В.М. Гуралев

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ, ПРИЕМОВ ИЗ БОРЬБЫ САМБО

Повышение уровня физической подготовленности слушателей факультетов профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России является важной задачей процесса физической подготовки. Непростая криминогенная обстановка в обществе, кроме того, значительный приток мигрантов из стран ближнего зарубежья в Россию, которые нередко становятся участниками противоправных действий, добавляют тревоги и озабоченности законопослушным гражданам и ответственным руководителям правоохранительных ведомств.

Серьезную тревогу вызывает уровень физической подготовленности многих правонарушителей, которые, занимаясь различными спортивными единоборствами, приобрели навыки применения боевых приемов в условиях реального рукопашного поединка. На наш взгляд, одним из существенных показателей готовности современного сотрудника полиции противостоять преступным элементам является уровень его двигательной оснащенности прикладными умениями и навыками.