

УДК 796

**ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
КАК УСПЕШНОЕ УСЛОВИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЕВОГО ПРИЕМА**

**DESTABILIZATION AS A NECESSARY CONDITION
FOR A SUCCESSFUL SUBMISSION HOLD**

Гуралев Владимир Михайлович,

доцент

кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института

МВД России (г. Красноярск),

кандидат педагогических наук, доцент

gural100@mail.ru



Паршин Сергей Владимирович,

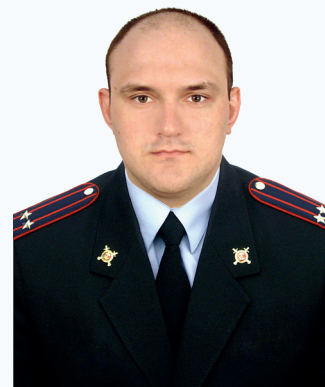
старший преподаватель

кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института

МВД России (г. Красноярск)

vechnosts@mail.ru



Филиппович Владимир Александрович,

доцент кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института

МВД России (г. Красноярск),

кандидат педагогических наук

filvov1969@mail.ru



Ключевые слова:

физическая подготовка, выведение из равновесия, болевой прием, двигательный навык.

В статье рассматривается проблематика изучения и последующего применения болевых приемов, выполняемых сотрудниками в положении стоя. Авторы указывают на существующую практику проведения занятий по теме болевые приемы в демонстрационно-постановочной форме. С позиции спортивной практики обосновывают ее отрицательное влияние на формирование навыков выполнения болевых приемов. С точки зрения биомеханики обосновываются логические закономерности двигательных фаз болевого приема «рычаг руки внутрь».

Keywords:

physical training, destabilization, submission holds, motor skill.

The article deals with the problems of studying and subsequent application of submission holds performed by employees in a standing position. The authors point to the existing practice of conducting classes on the topic of submission holds in a demonstrative and staging form. From the point of view of sports practice, they substantiate its negative influence on the formation of skills for performing submission holds. From the point of view of biomechanics, the logical regularities of the motor phases of the submission hold «arm inward» are substantiated.

Основной целью физической подготовки в органах внутренних дел России является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Эта концепция закреплена в приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации МВД России» (далее – Наставление). Специфика служебной деятельности сотрудников МВД России определяет необходимость высокого уровня профессиональной подготовки, включающей владения навыками боевых приемов борьбы. Для качественного выполнения поставленных профессиональных задач сотрудники правоохранительных органов помимо изучения боевых приемов борьбы должны систематически совершенствовать уровень собственной физической подготовки [2].

Приоритетной проблемой, требующей разрешения, является несоответствие практики применения ряда служебно-прикладных приемов спортивной основе применения ряда болевых приемов, произошедшее, по нашему мнению, вследствие невозможности соблюдения целостности суставно-связочного аппарата и мышц тела в процессе совершенствования болевых приемов, выпол-

няемых в положении стоя. Отметим, что в спортивных видах борьбы выполнение различных болевых приемов разрешается правилами только тогда, когда оба участника находятся в положении партера (лежа или на коленях). Данное правило продиктовано соображениями профилактики травматизма участников противоборства. Находясь в стойке, участники противоборства способны задействовать в работе крупные скелетные мышцы, в частности мышцы туловища, спины и ног. Спортсмен, атакующий болевым приемом «скручивание руки внутрь», целенаправленно задействует мощную мускулатуру, но получит обратно направленную пропорциональную ответную реакцию от соперника. В результате столкновения сил повреждается сустав, физиологически не способный выдерживать даже кратковременную нагрузку, находясь в центре их приложения. Как правило, спортсмен, на чей сустав направлено болевое воздействие, производимое в положении стоя, не успевает подать сигнал о сдаче прежде, чем получит повреждение или травму. Объяснением данному явлению служит избыточная инерция, возникающая вследствие мощной динамики, возникшей в результате синергичной работы мышц ног и туловища в совокупности с инертной массой тела.

Более безопасными условиями проведения болевых приемов на локтевой и плечевой суставы с точки зрения сохранения целостности конечностей, будут положения спортсменов, находящихся в противоборстве в положении партера, где влияние перечисленных выше факторов существенно снижается.

По этой причине при отработке болевых приемов на учебных занятиях в системе служебно-прикладной физической подготовки в парах партнеры вынуждены ограничивать болевое воздействие в ущерб качественному совершенствованию подготовительных действий, имеющих значение для реализации болевых приемов в условиях применения. Иными словами, чтобы эффективно провести болевой прием, предварительно необходимо создать благоприятные условия, предшествующие болевому воздействию. Непосредственно само болевое воздействие, заключающееся в физиологической ограниченности движения конечности в суставе (перегибание локтя, выкручивание плечевого сустава и т.п.), не представляет никакой трудности для исполнителя в отличие от специальных технико-тактических действий, вследствие которых субъект занимает благоприятную позицию для проведения ему болевого приема. Таким действиями следует считать действия, направленные на временную утрату субъектом устойчивого равновесия и баланса тела [4].

Укоренившаяся практика в системе физической подготовки демонстрировать приемы на всех этапах обучения, руководствуясь только лишь формальными признаками действия, обрекает на возникновение состояния психоэмоционального дискомфорта, вызванного столкновением в сознании сотрудников противоречивых представлений о целесообразности и эффек-

тивности приемов в ситуациях их применения. Чтобы сдать зачет по боевым приемам борьбы сотрудник вынужден сосредотачивать все имеющиеся ресурсы на формальных признаках приема, представленных в описательной части соответствующих пунктов Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел, и строго им следовать. Например, в п. 57.3 Наставления представлено следующее описание двигательной конструкции болевого приема: «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину».

Однако к удовлетворению большинства сотрудников, внесенные в содержание описания приема изменения, утвержденные приказом МВД России от 27 июля 2020 г. № 522, предписывают исключить в пп. 57.3 действующего Наставления слова «правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой рукой в грудь».

Данное изменение избавляет от необходимости наносить удар в строго определенное место и предоставляет право выбора сотруднику, чем его наносить (кулаком или ногой) и в какое уязвимое место. При выполнении загиба руки за спину «рывком» следует особое внимание обратить на рывок захватом за руку или рукав. Для чего при данном способе выполнения сковывающего болевого захвата предписывается выполнять рывок руками? Для угрозы временной потери правонарушителем устойчивости и попытки незамедлительно его восстановления. Находящийся в состоянии неустойчивого равновесия правонарушитель уязвим для совершения над ним каких-то нежелательных для него действий. Потерю равновесия человеческий мозг рассматривает как приоритетную угрозу нарушения целостности организма и рефлекторно реагирует привлечением ресурсов для его восстановления, т.е. приведением тела в устойчивое вертикальное положение.

Расслабляющий удар предназначается для установления позы с наклонным в вертикальной плоскости туловищем в направлении вперед к низу. Динамика движения туловища правонарушителя в сочетании с рывком руками, осуществляемым сотрудником, создает благоприятную основу проведе-

ния приема за счет совокупности усилий проводящего прием и его оппонента, пытающегося сохранить устойчивое положение. Важно отметить, что рывку должно отводиться первостепенное значение в системе двигательной конструкции приема. В зависимости от его выражения в пространстве и во времени необходимо точно определить момент включения в систему последующей фазы действия – заведение руки за спину и прижимание правой рукой хватом за подбородок туловища правонарушителя. При этом важно соблюсти правило – заводить руку за спину следует только тогда, когда туловище правонарушителя наклонено вниз под углом к ногам 90 градусов. Последствиями рывка ожидаемо может быть падение правонарушителя на живот. Данное положение следует считать выгодным для сотрудника с точки зрения возможности контролировать действия правонарушителя. Заведение руки за спину и поднимание правонарушителя в стойку для сопровождения являются очередными этапами реализации цели задержания правонарушителя.

Также изменения коснулись пп. 57.9 исследуемого Наставления, в котором говорится: «Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком». Для большинства специалистов по физической подготовке данная инструкция изначально умозрительно представлялась трудно воплотимой на практике. Предписание о необходимости наносить удар левой (впередистоящей) ногой при захвате правого предплечья в связи с внесенными в Наставление изменениями утратило актуальность. Уточнение в тексте инструкции «Нанести расслабляющий удар одноименной ногой захватываемой руке ногой» органично вписывается в логику действия, поскольку удар сзади стоящей ногой с точки зрения биомеханики получится сильнее и эффект «расслабленности» от него будет больше. Удар можно наносить в любое уязвимое место, руководствуясь наработанными умениями и навыками. Однако при изучении обновленного текста инструкции возникают вопросы к некоторым установленным положениям приема. Что представляет собой исходное положение ассистента, где располагаются его руки (опущены к низу или вытянуты горизонтально вперед)? Если исходное положение ассистента определяется положением рук, направленных кистями к низу, то правильным хватом следует считать сначала обратный хват правой рукой за одноименную кисть ассистента и приведением ее вверх до груди. Во второй фазе

действия следует подхватить левой рукой хватом снизу правую руку ассистента. Захват предплечья двумя руками сверху прямым хватом, как нам представляется, возможен при условии расположения руки ассистента, направленной кистью к низу. Данное расположение руки ассистента (правонарушителя) не располагает к эффективному проведению ее скручиванию. Прежде чем скрутить руку и завести себе подмышку, ее следует поднять на уровень груди. Фаза поднятия руки будет сопровождаться преодолением усилий правонарушителя. Далее по тексту: «Нанести расслабляющий удар одноименной ногой. Разворачиваясь вокруг своей оси на опорной ноге, выполнить шаг назад в сторону, одновременно скручивая предплечье внутрь и вытягивая атакуемую руку на себя, вывести ассистента из равновесия и завести захваченную руку себе под плечо...». Не выяснено, левую или правую ногу следует считать опорной. Разворот вокруг своей оси, стоя на одной ноге в захвате с правонарушителем, вероятно, не завершится успешно, потому что в процессе разворота нарушается статодинамическое равновесие сотрудника под влиянием внешних сил. Правонарушителю, находящемуся на устойчивой опоре на двух ногах, будет легко его нарушить, потянув руку к себе, опустив таз ниже, поскольку сотрудник в процессе разворота стоит на одной ноге. Считаем правильным, прежде чем совершать манипуляции с рукой вывести противника из равновесия, потянув его за руку к себе, разворачиваясь, переступая попеременно ступнями (сначала левой, потом правой) по часовой стрелке в совокупности с поступательно-вращательными движениями туловищем, вытягивая захваченную руку вдоль своей груди. Принципиально важно, при осуществлении действий, направленных на выведение правонарушителя из равновесия, начинать их, отталкиваясь от поверхности двумя ногами [5]. Следует отметить, что выведение из равновесия при проведении рычага руки внутрь может быть избыточным и привести при соблюдении правильной техники правонарушителя в горизонтальное положение лежа на животе. Данное положение правонарушителя является контролируемым техничными действиями, при помощи которых сотрудник может осуществить болевой сковывающий захват с целью задержания и сопровождения к месту доставления.

Нельзя не отметить, что процедура оценивания уровня владения боевыми приемами борьбы не предусматривает снисхождения к качеству упражнений с учетом половой принадлежности сотрудника. Вместе с тем преподаватели традиционно часто закрывают глаза на технические огрехи при выполнении приемов сотрудниками женского пола на занятиях и зачетах по боевым приемам борьбы.

Вследствие пренебрежения к правилам выполнения значимых элементов действия приема у сотрудника формируется и закрепляется двигательный на-

вык отрицательного свойства, характеризующийся признаками отсутствия целесообразности применительно к специфике деятельности сотрудника.

Болевые приемы, выполняемые в положении стоя, имеют много общего с бросками. Например, захват за руку с целью совершения определенных действий, направленных на причинение болевых ощущений оппоненту. С точки зрения эффективности применения болевого приема после выполнения захвата за руку следует выполнить определенный алгоритм действий для временного лишения оппонента равновесия.

С целью формирования навыка проработке данных действий, составляющих системообразующий алгоритм, следует отводить большую часть времени на занятиях по теме «болевые приемы».

Изучение и совершенствование двигательных действий нужно проводить в следующей последовательности: уяснение цели и порядка выполнения целостного упражнения или приема; разделение («разбивка») на составные части (элементы, «простые» движения); изучение «простых» движений; изучение тактики выполнения упражнений в зависимости от различных объективных и субъективных факторов.

Расчленено-конструктивный метод предусматривает расчленение приема на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим выполнением приема целиком. Данный метод очень распространен при начальном разучивании, а также оправдан при последующем совершенствовании техники.

Двигательный навык – способность выполнить действие, позволяющее акцентировать внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, входящих в него. Признаками навыка являются: стабильность, высокая прочность запоминания, устойчивость к сбивающим факторам, пластичность, высокая скорость выполнения. Сбивающим фактором применительно к специфике деятельности сотрудника в типичных условиях применения часто выступает спонтанное, непредсказуемое поведение правонарушителя. Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного навыка, надлежит с самого начала ориентировать обучающихся на ситуацию применения приема и условия оценки результатов обучения. Качество усвоения приемов должно оцениваться в условиях его применения в учебной, соревновательной или иной практике [3]. Формирование навыка осуществляется не только в стандартных, но и в вариативно изменяемых условиях. Обобщение действия захватывает всю его структуру: и ориентировочную, и исполнительную, и контрольно-корректировочную части. С формированием навыка действие запоминается все прочнее, а его обобщенность предопределяет его надежность, устойчивость итога при изменениях условий двигательной задачи, в том числе при действии сбивающих факторов, т.е. при изменениях погоды, ухудшении внутрен-

него состояния (усталость и др.), из-за плохого инвентаря. Обобщенность навыка позволяет применять действие в контекстах различных деятельности. Например, человек, владеющий навыками защитных действий в волейболе, хорошо выполняет функции футбольного вратаря; специфическое чувство дистанции у фехтовальщика успешно реализуется в боксерском поединке и т.п. Решение задач данного класса, основанное на способности выделять инвариантные признаки действия и освоенное на уровне умения на предшествующем этапе, теперь осваивается на уровне навыка [1].

Таким образом, обсуждаемые внесенные изменения в текст инструкции по обучению болевым приемам считаем оправданными, поскольку более органично вписываются в логику приема. Однако они недостаточны, особенно при рассмотрении двигательной конструкции приема «скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь)», и требуют дальнейшего усовершенствования в аспекте ранжирования по значимости составляющих элементов действия. Техника выведения из равновесия должна стать приоритетным направлением изучения и совершенствования болевых приемов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Библиографический список

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Герасимов, И.В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности / И.В. Герасимов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2018. – С. 53-57.
3. Гуралев, В.М. Повышение уровня технических умений выполнения приемов спортивной борьбы у курсантов вузов министерства внутренних дел России / В.М. Гуралев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. № 10(176). – С. 118-121.
4. Осипов, А.Ю. Устойчивое равновесие, как необходимый компонент обучения контратакующим действиям в борьбе самбо / А.Ю. Осипов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 1. – С. 94-96.
5. Осипов, А.Ю. Развитие способности сохранения баланса тела в динамических условиях у начинающих борцов самбо (11-12 лет) / А.Ю. Осипов [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – № 4. – С. 88-94.