

вать длительных восстановительных процедур с медицинским и фармакологическим сопровождением.

Все вышесказанное дает нам возможность сделать следующий вывод – поддержание физической готовности является важным составляющим подготовки сотрудника к несению службы и решению различных по сложности оперативно-служебных задач, в

том числе и с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Важным составляющим поддержания физической готовности на необходимом уровне является самостоятельная работа сотрудников полиции по выполнению физических упражнений, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости.

Гуралев В.М.,

кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ БРОСКА «ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА»

Одним из приоритетных направлений физической подготовки является формирование служебно-прикладных двигательных навыков сотрудников, в задачи которых входит решение специфических задач, связанных с: 1) силовым задержанием правонарушителя; 2) пресечением действий преступного характера; 3) защитой себя или гражданина от нападения.

Применение навыков служебно-прикладных приемов предусматривает широкий спектр возможностей в зависимости от уровня подготовленности сотрудника и его предпочтений путем выбора наиболее подходящего для конкретной ситуации приема. Несмотря на то что проблемным вопросам, касающимся совершенствования навыков применения служебно-прикладных приемов (боевых приемов борьбы), посвящено большое количество научных работ, вопросы, связанные с определением приоритетных функциональных фаз двигательного действия, характеризующихся набором пространственно-временных и статодинамических параметров, входящих в состав двигательной конструкции конкретного приема, а также последовательностью их выполнения, не утратили актуальности и сегодня. Программа по физической подготовке сотрудников ОВД, впервые принимаемых на службу, по невыясненным причинам содержит всего один бросок «задняя подножка», который на занятиях преподносится часто как ознакомление с парным упражнением вместо систематического методичного изучения необходимого служебно-прикладного приема.

Броски «передняя подножка», бросок через бедро, бросок через спину в отличие от «задней подножки» в соответствии с классификацией борьбы самбо и дзюдо являются бросками переднего направления. В спортивном поединке или в схватке сотрудник-правонарушитель не исключаются условия и ситуации, которые естественным образом располагают к проведению броска атакуемого по направлению его намеченного приземления, двигаясь вперед на атакующего. К сожалению, приходится констатировать, что броски как служебно-прикладные приемы незаслуженно лишены внимания со стороны лиц, ответственных за физическую подготовленность сотрудников ОВД. Как справедливо сказал родоначальник дзюдо в России, выпускник японской школы Кодокан, обладатель черного пояса В.С. Ощепков в 1930 году в адрес коллеги, а позже оппонента и создателя альтернативной системы самозащиты В.А. Спиридонова: «В системе самозащиты, именуемой САМ, броски считаются трудновыполнимыми приемами, требуют много времени на их изучение, решающего значения в схватке не имеют, и поэтому им придается второстепенное значение, и на их изучение не обращено должное внимание. Игнорирование подножек объясняется не тем, что их трудно изучить или они не имеют жизненного применения, а тем, что Спиридонов не знает подножек и не знает как обучать технике их применения. Введенные Спиридоновым в систему «САМ» пять подножек (кстати сказать без полного объяснения), искажены, архаичны и не жиз-

ненны»¹. К сказанному остается добавить, что нынешнее положение дел в системе физической подготовки сотрудников ОВД России в общем к лучшему не изменилось. По-прежнему приоритет в обучении отдается способам сковывания болевым приемом в положении стоя вопреки практическому опыту многочисленных опрошенных сотрудников, которые утверждают, что надевать наручники правонарушителю или сковывать его посредством болевого приема проще и безопасней в положении лежа на горизонтальной поверхности. Отсюда возникает вопрос – почему броски как эффективное средство перевода правонарушителя продолжают оставаться на периферии внимания ответственных за профессиональную подготовку лиц? В Наставлении по физической подготовке сотрудников ОВД в разделе «Боевые приемы борьбы» содержатся 5 бросков, но на контрольную проверку они не выносятся, что может служить причиной пренебрежительного отношения к их изучению. Программа повышения квалификации сотрудников МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» нацелена, прежде всего, на совершенствование боевых приемов борьбы в традиционной форме, выражающейся в имитации атакующих ударных воздействий с одной стороны и ответных защитных действий с завершением болевым сковывающим приемом с другой, часто представленным нелепо и театрально-постановочно. Рассмотрим, например, описание (алгоритм) броска «передняя подножка», содержащегося в наставлении.

Передняя подножка.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – его шею либо одежду в области шеи или груди, одновременно обозначить расслабляющий удар ногой по ноге или в нижнюю часть туловища. Двумя руками потянуть ассистента на себя-вверх-влево так, чтобы он встал на носки. С поворотом туловища налево-кругом отвести левую ногу по дуге назад-вправо и поставить левую стопу возле левой стопы ассистента. Правую ногу, сгибая ее в колене, завести влево-вверх и поставить так, чтобы ее подколенный сгиб упирался в его правое колено, а носок был в одном направлении с его правым носком. Вес тела перенести на согнутую в колене левую ногу.

Рвануть руками ассистента влево-вниз, одновременно выпрямляя правую ногу, бросить его к своему левому носку.

Мы с уважением относимся к авторам многословной инструкции по обучению броску «передняя подножка», но следует при этом признать, что она бесполезна как методическое руководство преподавателям и обучающимся. Также мы не будем рассматривать отдельно каждую функциональную часть действия, описанного выше приема, опровергая или утверждая ее значение.

Наша цель – попытаться теоретически обосновать значение отдельных компонентов двигательной конструкции броска «передняя подножка» с позиции биомеханики. Важным условием в процессе обучения передней подножки является наличие исходного положения, позы, характеризующейся сочетанием устойчивости и в то же время способностью к быстрому перемещению по поверхности. Доказательством данного утверждения служит необходимость создания защитных действий и поз для предотвращения и разрушения атак противника в спортивной схватке. Защита в схватке может быть эффективна только при условии соблюдения поздней устойчивости, поскольку она позволяет концентрировать усилия в определенном направлении. Устойчивость напрямую зависит от расстояния общего центра тяжести (ОЦТ) по вертикали, до горизонтальной поверхности, чем он ниже, тем выше устойчивость. У мужчин анатомически центр тяжести располагается на уровне 3 поясничного – пятого крестцового позвонков. Движение и удержание таза ниже способствует сохранению устойчивости к внешним колебаниям. Поэтому стойка с широко расставленными ногами характеризуется как очень устойчивая, но в то же время угнетает способность к быстрому перемещению ступнями по поверхности. В условиях спортивной схватки сохранять способность к быстрому перемещению является ключевым победным фактором, обуславливающим выстраивание преимущественно атакующих

¹ Горбылев А.В. Специальная библиотека В.С. Ощепкова. М. : Советский спорт, 2013. С. 137-140.

действий и отчасти защитных¹. Важно удерживать туловище вертикально, не наклонить его прямо к низу, следить за тем, чтобы проекция ОЦТ не выходила за площадь опоры, ограниченной внешним контуром стоп. Необходимо знать, что броску предшествует подготовка, тактической целью которой является выведение противника из состояния устойчивого равновесия, иными словами, частично сместить его ОЦТ вперед, отрывая его пятки от поверхности. Для достижения вышеуказанной цели следует выполнить ряд установочных действий: 1) взять захват правой рукой за отворот куртки или дзюдоги на уровне соска, а левой – за рукав в районе локтя; 2) подойти на дистанцию согнутой руки в локтевом суставе под углом 90 градусов; 3) стойка прямая, правая нога впереди, левая нога развернута носком наружу на расстоянии 50 см от правой, ноги слегка согнуты в коленном и тазобедренном суставах. Далее следует не менее сложный этап подготовки броска – выведение из равновесия. Для обеспечения постановки противника на переднюю часть ступни следует подвести свой ОЦТ в пределы проекции ОЦТ противника, разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, направить усилие правой руки и правого плеча вверх. Синергичная работа ног и рук предоставляет возможность уменьшить площадь опоры атакующего путем пе-

ремещения левой ступни к правой ступне. Туловище в данный момент времени рывковым движением действует в направлении от противника. Уменьшение площади опоры обуславливает падение туловища и создание инерционной силы вдобавок к мускульной, созданной синергичным взаимодействием мышц разгибателей ног, туловища и рук. На этом можно считать, что этап работы по выведению из равновесия закончен, у противника оторвались пятки от ковра и он движется вперед. Условный второй этап работы предполагает разворот тела на 180 градусов с установлением барьера правой ногой в районе одноименного колена противника. На этапе разворота тела следует руководствоваться правилом, основанным на закономерности движений плечами (трапециевидными мышцами) вверх, которые определенно способствуют скорости и легкости перемещения стоп в намеченном направлении.

Таким образом, представленный выше алгоритм передней подножки позволит сформировать ориентировочную основу действия в сознании обучающихся, выделить основные опорные точки, определить их влияние на двигательную структуру приема, чтобы в дальнейшем отрабатывать отдельные части действия методом повторного упражнения и по мере усвоения материала соединять части в целостное действие.

Мещеряков В.С.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЁМАМ НА ОСНОВЕ ВЫЯВЛЕНИЯ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

По мнению многих специалистов, применение физической силы, а точнее боевых приёмов борьбы сотрудниками полиции на современном этапе зависит от возможности совершенствования системы первоначального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории и

методике физической подготовки сотрудников органов внутренних дел этому вопросу уделено мало внимания. Сложившаяся методика начального обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы» в недостаточной степени учитывает современные реалии и контингент обучающихся².

¹ Osipov A., Kudryavtsev M., Struchkov V., Kuzmin V., Bliznevsky A., Plotnikova T. Expert analysis of the competitive level of young Russian judo athletes who train for active attack fighting // Journal of Physical Education and Sport. 2016. № 4. P. 1153-1158.

² Напр.: Гуралёв В.М. Выведение из равновесия как фактор эффективного выполнения болевых приёмов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный компонент. 2020. № 4(8). С. 83-91; Мещеряков В.С. Непрерывное освоение базовых технических действий как основа при обучении боевым приемам //