

**В.М. Гуралев,**

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

### **Биомеханический анализ техники болевого приема «загиб руки за спину рывком»**

Выполнение профессиональных задач сотрудниками определенных подразделений органов внутренних дел нередко связано со значимым риском угрозы их жизни и здоровью в ситуациях, связанных с применением физической силы при задержании правонарушителей, оказывающих сопротивление. Формирование двигательных навыков как средств успешного задержания правонарушителей является целью занятий физической подготовкой в образовательных организациях МВД России.

Многие специалисты отмечают, что действующие методики, используемые на практических занятиях по физической подготовке, не могут быть эффективными, поскольку направлены на показательные выступления, имитирующие действия боевого характера, исключая сколько-нибудь реальное (не имитационное) сопротивление атакуемого, при сдаче зачета по боевым приемам борьбы<sup>1</sup>. Программы по изучению боевых приемов борьбы не предполагают поэтапного совершенствования на протяжении полного срока обучения в образовательных организациях МВД России и всего срока службы сотрудника в целом. Навык как результат такого обучения не имеет возможности формирования в условиях доминирования метода показа болевого приема на занятиях по физической подготовке.

Цель исследования – поиск способов решения задачи обучения сотрудников полиции болевому приему «загиб руки за спину рывком».

В рассматриваемом приеме важным компонентом действия является рывок как средство выведения из устойчивого равновесия атакуемого партнера. Позиция последнего в положении стоя на ограниченной площади опоры (на передней части ступни) как результат рывкового движения атакующего захватом за одноименный локоть руки атакуемого сверху является неустойчивой. Находясь в данной позиции, он будет не способен эффективно приложить усилия для сопротивления действиям атакующего. Как известно, понижение общего центра тяжести атакуемого путем сгибания ног в коленях и (или) путем постановки стоп шире плеч с опорой на всю площадь подошвенной части стопы создает устойчивую позу и условия для противодействия действиям атакующего в момент выполнения рывка захватом руки за локоть

---

<sup>1</sup> Чехранов Ю.В. Обязательная и вариативная техника боевых приемов борьбы // Вестник экономической безопасности. 2023. № 4. С. 236-238.

сверху. Отсюда следует, что выполнение болевого приема «загиб руки за спину рывком» в ситуациях ожидаемого сопротивления правонарушителя возможно только в условиях нахождения последнего в состоянии неустойчивого равновесия<sup>1</sup>. Если правонарушитель не потерял в момент рывка равновесие, не оторвал пятки от пола, то все последующие действия атакующего сотрудника по заведению руки за спину будут обречены на неудачу.

В соответствующих НПА МВД России прописан второй вариант выполнения загиба руки за спину рывком, который допускает при выполнении рывка захватывать локоть снизу.

С точки зрения целеполагания действий захват кистью за локоть снизу не позволит приложить усилия и направить их вверх для нарушения устойчивости атакуемого. Напомним, что признаком нарушения устойчивости является отрыв пяток от пола и уменьшение площади опоры атакуемого, находящегося в вертикальном положении. Результатом рывка за локоть захватом за руку хватом ладонью вверх будет кратковременное нарушение устойчивости атакуемого и быстрое ее восстановление путем шага вперед. Атакуемый, находясь в прямой стойке в момент рывка, утратит равновесие естественным образом в процессе шагания (переноса веса тела с одной ноги на другую). Действие рывка закончится, не успев развить необходимую силу для обеспечения продолжительного сохранения состояния неустойчивости атакуемого. Он быстро восстановит вертикальную устойчивость, прижав подошвы стоп плотно к полу и дополнительно опустив таз ниже. Поэтому вариант техники выполнения болевого приема «загиб руки за спину рывком» хватом ладонью за локоть снизу не может быть эффективно применен сотрудником к правонарушителю.

Рывок за локоть захватом снизу может быть очень эффективным, если целью рывка является обхват туловища атакуемого сзади с последующим переводом в партер для создания благоприятных условий, обеспечивающих выполнение определенных технических действий, направленных на сковывание болевым приемом «загиб руки за спину». Данный прием часто используется в соревновательных схватках по вольной и греко-римской борьбе для перевода оппонента в партер. За данное техническое действие начисляются баллы в актив спортсмена, проводшего прием.

Таким образом, в ходе изучения болевого приема «загиб руки за спину рывком» с точки зрения биомеханики установлено, что успешное проведение рывка как главного механизма, обеспечивающего нарушение устойчивого равновесия атакуемого, позволит атакующему завершить прием. Также сле-

---

<sup>1</sup> Подр.: Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9(187). С. 68-72.

дует иметь в виду, что рывок выполняется только тогда, когда туловище атакуемого наклонено вперед книзу, общий центр тяжести смещен за границу площади опоры. Данная поза атакуемого благоприятствует выполнению рывка атакующим захватом кистью за локоть сверху.

Важно отметить, что рывок рукой не является первостепенно значимым компонентом действия в обеспечении процесса выведения атакуемого из состояния устойчивого равновесия. Ключевым фактором данного процесса выступает механизм поворота тела атакующего вокруг вертикальной оси позвоночника. Поворот должен осуществляться способом переступания (не скольжения) стопами по малому радиусу с максимальным ускорением по формуле: ноги – таз, туловище – плечи, где конструкция ноги, таз – это ведущий механизм, туловище, плечи – вспомогательный. Сначала вступает в работу конструкция ноги – таз, затем, с некоторым отставанием, конструкция туловище – плечи.

*А.А. Евтушенко,*

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

*В.С. Мещеряков,*

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

**Об особенностях организации тренажей  
перед заступлением на службу  
как дополнительной формы подготовки сотрудников ОВД**

Учебно-тренировочный процесс по физической подготовке в целом, а также по служебно-прикладному разделу и разделу тактики применения боевых приемов борьбы в ОВД осуществляется непрерывно. В соответствии с действующим Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 (далее – Порядок организации подготовки кадров) практические занятия по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся не реже одного раза в неделю.

Дополнительно в ОВД согласно п. 133 Порядка организации подготовки кадров организуются и проводятся тренажи перед заступлением на службу по отработке тактики действий в смоделированных типовых ситуациях, а также в ситуациях, связанных с особыми условиями несения службы. Данные практические тренажи должны проводиться с сотрудниками нарядов