

## К ВОПРОСУ О НАВЫКАХ САМОЗАЩИТЫ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

А.Ю. Бордачев, преподаватель  
Сибирский юридический институт МВД России  
(Россия, г. Красноярск)

DOI: 10.24412/2500-1000-2024-5-2-52-54

**Аннотация.** В настоящей статье изложены некоторые вопросы о физической подготовке в рамках профессиональной тренировки для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. Совершенствование физических качеств сотрудника полиции для высокой работоспособности и обеспечение готовности к действиям в различных ситуациях. Физическая культура является неотъемлемой частью этого процесса, способствуя физическому развитию и успешной работе в служебных условиях. Результатом занятий является физическая подготовленность курсантов, что повышает их эффективность в действиях.

**Ключевые слова:** сотрудник полиции, самозащита, приёмы, подготовка, навыки.

Современная служебно-боевая деятельность сотрудника правоохранительных органов характеризуется резким повышением вероятности возникновения в ней ситуаций риска для его собственной жизни, чести и достоинства и угрозы жизни и достоинству членов его семьи.

В качестве защитных мер, существующих в настоящее время по борьбе с вышеуказанной тенденцией, можно считать совершенствование деятельности службы по защите сотрудников и членов их семьи от посягательств со стороны преступных элементов на жизнь, честь и достоинство самих сотрудников и членов их семей. Повышение эффективности и прикладной направленности курсов боевой и физической подготовки сотрудников, проводимых в системе их служебной подготовки.

Физическая подготовка ставит перед собой многие специальные цели, к которым можно отнести: овладение навыками выполнения боевых приемов борьбы и их совершенствование, преодоление различных препятствий, подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению, овладение системой знаний и навыками самозащиты в экстремальных ситуациях. В большинстве своем в научной литературе физическая и психологическая подготовка рассматриваются отдельно друг от друга, од-

нако представляется важным изучать их в совокупности.

Правонарушители нередко обладают высоким уровнем физической подготовки, которая может и превосходить уровень подготовки сотрудника полиции. В связи с чем, сотрудник полиции должен обладать не только комплексом навыков боевых приемов борьбы, но и психологической готовностью применить эти навыки на практике. Это достигается, прежде всего, моделированием ситуаций применения физической силы при задержании правонарушителей и нападения на сотрудников полиции в реальной жизни.

Современная служебно-боевая деятельность сотрудника правоохранительных органов характеризуется резким повышением вероятности возникновения в ней ситуаций риска для его собственной жизни, чести и достоинства и угрозы жизни и достоинству членов его семьи. Было бы ошибочно и наивно полагать, что однажды приобретенные навыки в ситуации риска сохраняют свою эффективность бесконечно долго.

Это обусловлено возможными изменениями сферы деятельности сотрудника, появлением новых требований к его профессионально-деловым качествам, естественным процессом забывания и утраты этих навыков при достаточно длительном периоде отсутствия в них потребности [1].

Анализ литературы показывает, что при обучении приемам самозащиты, обучаемым необходимо испытывать шоковое состояние, которое испытывает человек при постороннем физическом воздействии. Только в этом случае они найдут силу воли для проявления противодействия правонарушителю.

Специалисты отмечают, что в большинстве случаев, неудачи в единоборствах связаны со страхом, недостаточным самообладанием, пробелами в физической подготовке и несовершенством имеющихся технических навыков в целом. Данная ситуация опасна как для сотрудника ОВД, так и для правонарушителя: если сотрудник не готов к физическому воздействию, это может обернуться неконтролируемыми действиями с его стороны, и он может причинить правонарушителю ранения, причем иногда, значительные [2].

Таким образом, состояние постоянной готовности является одним из основных правил самозащиты, которое нужно развивать и совершенствовать также, как и другие навыки.

Для формирования психологической готовности сотрудника актуальным методом являются учебно-тренировочные поединки по правилам рукопашного боя, бокса, дзюдо и самбо. Подобные поединки необходимо проводить при достаточном овладении навыками боевых приемов борьбы курсантами. Поединки возможно проводить и на уровне физического утомления, например, после выполнения силового комплексного упражнения.

Поединок должен быть проведен по всем правилам выбранного вида спорта, преподаватель при этом должен следить за соблюдением этих правил, а также за общим эмоциональным фоном участвующих курсантов, корректируя при этом ход поединка. Использование при поединке ма-

кета огнестрельного или холодного оружия поможет отработать навыки обезоруживания.

На старших курсах обучения внедрение смешанных единоборств на занятиях позволит усовершенствовать имеющиеся практические навыки, а также подготовить курсантов и слушателей к различным моделям поведения, возникающих в реальной жизни. Подобные комплексные занятия проводятся, как правило, на 4-5 курсе обучения в ведомственных вузах.

У человека в состоянии, вызванном стрессовой ситуацией, префронтальная кора головного мозга, отвечающая за когнитивные функции (логическое мышление, память и др.), начинает работать в меньшей степени, чем в повседневной жизни, поэтому важность внедрения поединков в процесс обучения сотрудников полиции. Данная практика поможет сотруднику полиции овладеть навыками самообороны в совершенстве, чтобы в случае, критической ситуации у него все-таки проявится нервно-психическое напряжение, и он сумел выполнить самозащиту на уровне мышечной памяти (при систематических практических занятиях мышцы человека способны запоминать повторяющиеся движения) [3].

Таким образом, занятия по физической подготовке не только развивают необходимые навыки, применимые в повседневной жизни, но и позволяют сформировать определенную модель поведения у будущих сотрудников полиции. Данная модель поведения закрепляется через многократные повторения и поможет сотрудникам в будущем эффективно действовать в стрессовых ситуациях, позволяя успешно справляться с опасными и критическими ситуациями во время выполнения служебных обязанностей.

#### **Библиографический список**

1. Бордачев А.Ю. Формирование навыков в условиях риска у сотрудников полиции в повседневной служебной деятельности // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики. Материалы XXIII международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2020. – С. 35-36.
2. Гадалов А.В. Формирование готовности курсантов вузов МВД России к единоборству с правонарушителями: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2000.

3. Мышечная память как финальная стадия мышечной адаптации / В.Н. Хребтищев, Н.А. Синельникова, Е.Ю. Шлюбуль [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6. – С. 286-289.

### **ON THE ISSUE OF SELF-DEFENSE SKILLS OF POLICE OFFICERS IN EXTREME SITUATIONS**

**A.Yu. Bordachev**, *Lecturer*

**Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
(Russia, Krasnoyarsk)**

***Abstract.** This article presents some questions about physical training in the framework of professional training for cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Improving the physical qualities of a police officer for high efficiency and ensuring readiness for action in various situations. Physical education is an integral part of this process, contributing to physical development and successful work in office conditions. The result of the classes is the physical fitness of the cadets, which increases their effectiveness in actions.*

***Keywords:** police officer, self-defense, techniques, training, skills.*