

вие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

Самое главное в самостоятельных тренировках – это придерживаться основных принципов: регулярность занятий, соответствие грамотному тренировочному плану и постепенность нарастания физической нагрузки на организм. Необходимо «слушать» свой организм, чтобы не произошло физического переутомления.

### **Библиографический список**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура : учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. – М.:ЮНТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001. – 479 с.

*А.Е. Бельский*

### **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

Согласно статье 20 Федерального закона «О полиции» сотрудник полиции наделяется правом применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях: для пресечения преступлений и административных правонарушений; для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц; для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

В современных реалиях, декларация данного права сотрудника полиции в законе не всегда подкрепляется реальной возможностью сотрудника применить физическую силу и, тем более, боевые приемы борьбы.

В ходе служебной деятельности сотрудники полиции часто оказываются беспомощными, неспособными применить физическую силу и боевые приемы борьбы, когда это требуется, и нередко проигрывают в единоборстве с правонарушителями. В большинстве случаев

успешное задержание правонарушителя получается осуществить только тогда, когда имеется численное превосходство сотрудников полиции над правонарушителями. Это говорит о том, что необходимо повысить качественный уровень подготовленности сотрудников полиции к действиям в условиях, связанных с применением физической силы.

Наличие форменного обмундирования и служебного удостоверения, обозначающих принадлежность к правоохранительным органам, не гарантируют выполнение гражданами и правонарушителями законных требований сотрудников полиции.

Сегодня в обществе популярностью пользуются секции и школы единоборств различных стилей, где за денежное вознаграждение любой желающий может получить навыки ведения рукопашного боя, а следовательно, и оказать физическое противодействие сотрудникам полиции.

Чтобы выступать реальным гарантом прав и свобод человека, быть реальным защитником граждан от противоправных и преступных посягательств, сотрудник полиции должен быть профессионально подготовленным к действиям в условиях, связанных с применением физической силы.

Физическая подготовка сотрудников полиции регламентирована приказом МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025 дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»<sup>1</sup>. В данном приказе изложена методика обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы, описана техника выполнения отдельных боевых приемов борьбы, а также прописаны критерии оценки общефизической подготовленности сотрудников полиции.

Многие сотрудники полиции действительно имеют хороший уровень общефизической подготовки. Однако это является лишь предпосылкой, хорошей базой для дальнейшей специальной физической и тактической подготовки именно для обучения боевым приемам борьбы. Сама по себе общефизическая подготовка не может развивать у сотрудников полиции такие специальные навыки и способности, как выполнение захватов, выведение правонарушителя из равновесия, защита от ударов и т.п.

Целью специальной физической подготовки является обеспечение готовности сотрудников полиции к силовому задержанию правонарушителя, к ведению рукопашного боя не по правилам спортивно-

---

<sup>1</sup> Далее – Приказ МВД России № 1025 дсп.

го поединка, а по правилам уличного боя, то есть уметь действовать в быстро меняющейся обстановке. Навыки силового задержания могут быть выработаны и сформированы у сотрудников полиции только в результате многократного выполнения специальных упражнений.

Для успешного выполнения задач по силовому задержанию правонарушителей необходимо, чтобы навыки выполнения боевых приемов борьбы были сформированы у сотрудников полиции на уровне условных рефлексов и выполнялись инстинктивно. Это требует от сотрудника большого трудолюбия, высокой концентрации, глубокого понимания и осознания необходимости формирования навыков ведения рукопашного боя, умения действовать в сложных ситуациях.

Многие сотрудники полиции недостаточно внимания и времени уделяют занятиям по физической и тактической подготовке, полагая, что это им никогда не пригодится, и считают, что важнее уметь грамотно составлять документы, правильно квалифицировать действия правонарушителя, так как это является существенным моментом для привлечения последнего к установленной законом ответственности. Однако сначала надо правонарушителя суметь задержать!

По нашему мнению, важно сформировать у сотрудников полиции мотивацию к повышению уровня физической подготовленности. Мотивировать можно различными способами – пропагандировать здоровый образ жизни, материально стимулировать сотрудников, которые наиболее физически и тактически подготовлены, наказывать за неудовлетворительные результаты при сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и т.д.

Отдельного внимания заслуживает методика обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы. В приказе МВД России № 1025 дсп указаны приемы, которые просты в плане техники выполнения, а их эффективность доказана годами практического применения.

В реальном бою самыми эффективными являются короткие и быстрые движения, так как именно они незаметны для противника. В условиях постоянной занятости, в связи со спецификой выполняемых оперативно-служебных задач и отсутствием специальных двигательных навыков у многих сотрудников просто нет времени на освоение сложных технических элементов рукопашного боя. Именно поэтому основные приемы, предлагаемые для освоения, базируются на технике бокса и самбо, так как они просты для усвоения и эффективны в применении.

Считаем, что для формирования готовности сотрудников полиции к применению боевых приемов борьбы необходимо обязательно отрабатывать их в условиях спарринга, с периодической сменой ассистентов, при «внезапном нападении» и в быстро меняющейся обстановке. В реальных условиях сотрудники полиции при задержании не будут выбирать правонарушителей по своей весовой категории. Также необходима отработка боевых приемов борьбы вне спортивного зала – на открытой местности с различными покрытиями, в разное время года, в жилых помещениях, на лестницах, в ограниченных пространствах и т.д.

В соответствии с приказом МВД России № 1025 дсп нанесение расслабляющего удара является обязательным при выполнении боевых приемов борьбы. В ходе оперативно-служебной деятельности сотрудники полиции практически никогда не наносят расслабляющий удар, опасаясь последующего привлечения к ответственности за нанесение телесных повреждений. Поэтому отдельного внимания требует изучение техники нанесения расслабляющего удара, так как по закону «О полиции» сотрудник полиции всегда должен стремиться к минимизации причиненного ущерба.

Из-за отсутствия расслабляющего удара сотрудники полиции вынуждены осуществлять силовое задержание при численном превосходстве. Это, в свою очередь, вызывает недоумение граждан, которые становятся очевидцами таких задержаний. Так формируется общественное мнение о том, что сотрудники полиции не подготовлены к задержанию правонарушителей. Со стороны действия сотрудников полиции кажутся неумелыми.

На наш взгляд, необходимо обучить сотрудников полиции технике применения боевых приемов борьбы без нанесения расслабляющего удара, а именно путем выведения из равновесия, применения борцовских проходов, использования болевых точек, борьбы в партере и т.д. К тому же использование расслабляющего удара не всегда уместно и может вызвать у граждан впечатление чрезмерной жестокости действий сотрудников полиции, например в случаях, оказания пассивного сопротивления сотрудникам полиции.

Недостаточно уделяется внимания при обучении сотрудников типовым тактическим ситуациям, связанным с применением боевых приемов борьбы. Тактическая подготовка сотрудников полиции очень важна, так как задержание правонарушителя должно быть внезапным, быстрым и незаметным для окружающих. Задержание не должно перерасти в противостояние с правонарушителем. Для этого необходимо уделить внимание тактике применения боевых прие-

мов борьбы в различных условиях, изучить, в каких ситуациях и положениях лучше применять те или иные боевые приемы борьбы.

Считаем необходимым включить в процесс обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы технику применения боевых приемов борьбы без расслабляющего удара, а также тактику применения боевых приемов борьбы в различных ситуациях.

*В.А. Глубокий*

### **НОРМЫ ГТО КАК СРЕДСТВО ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 г. введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)». В содержание физкультурно-спортивного комплекса входят программная и нормативная основа физического воспитания населения.

В органах, организациях МВД России физическая подготовка регламентируется Федеральным законом «О полиции», приказами и Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Так, в статье 18 п. 4 Федерального закона «О полиции» указано, что сотрудник обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В этой же статье в п. 7 указано, что сотрудник полиции, не прошедший проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, проходит аттестацию на соответствие замещаемой должности. До вынесения решения о соответствии замещаемой должности сотрудник полиции отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В приказе МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения