

Ссылка для цитирования этой статьи:

Ярославский М.А. Бросковая техника как компонент физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 7. С. 23. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_7/Yaroslavsky.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-7a-22.

БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Ярославский Михаил Александрович

преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация;
капитан полиции

Аннотация. Чтобы иметь возможность для успешного применения силы при физическом столкновении с агрессивно настроенным преступником, когда иные меры неуместны, либо не могут обеспечить благоприятный результат в виде подчинения и выполнения требований, полицейским необходим превентивный тренировочный процесс с акцентом на общефизическое развитие и выполнение комплекса боевых приемов. Система элементов силового воздействия разработана с учетом спортивной и служебной практики и предусматривает алгоритмы действий сотрудников полиции в конкретных ситуациях, а также позволяет ознакомиться с конкретными двигательными навыками. В числе таковых и объект данной работы – бросковая техника. В статье представлены правила и методические особенности обучения полицейских броскам, указаны способы повышения их эффективности в служебной деятельности, разъяснены некоторые нюансы позиционирования броска средством подавления сопротивления преступников.

Ключевые слова: сотрудники полиции, физическая подготовка, броски, захваты, проблемы при обучении, способы повышения эффективности, силовое развитие.

Подготовительные мероприятия, предваряющие начало несения службы сотрудниками полиции, имеют различный характер, проходят в различных организационных форматах и имеют различное смысловое наполнение. Не вдаваясь в подробности в рамках данного повествования можно сказать, что обобщенно речь идет о изучении нормативно-правовой базы, определяющей рамки профессиональной компетенции, получении первичного

представления о специфике предстоящей деятельности, обучении владению табельным оружием, использованию специальных средств, повышению уровня физической подготовки и отработке системы боевых приемов.

Так как ввиду служебной необходимости полицейские вынуждены взаимодействовать с неограниченным и неопределенным с точки зрения поведенческих установок кругом лиц, чья реакция на законные требования уполномоченных сотрудников весьма сложно прогнозируема и вариативна, готовность к применению физической силы, как реакции на нападение или нарушение тех самых требований, для правоприменителя является важнейшим навыком. По сути, уровень физических возможностей полицейского, как представителя власти, определяется двумя обстоятельствами – развитостью важнейших качеств (скорость, сила, резкость, выносливость и т.д.) и знанием технических особенностей прикладных приемов противодействия сопротивлению правонарушителя, а равно умением применять эти приемы четко, быстро, эффективно и по прямому назначению.

Чтобы достигнуть желаемого уровня по части овладения указанной системой элементов, а далее для его поддержания, полицейским необходим регулярный и систематизированный тренировочный процесс. Во время обучения в ведомственном вузе он обеспечивается прохождением курса физической подготовки, непосредственно в служебное время – спортивно-массовой работой в подразделении, может происходить в ходе самостоятельной подготовки. Здесь полицейским следует понимать, что простой и формальное отношение к собственному профессиональному развитию (нежелание прилагать усилия, старание и терпение, пропуск занятий и т.д.) чреват негативными последствиями и для общей работоспособности, и с точки зрения служебного соответствия.

В данной работе нам бы хотелось остановиться на такой составляющей комплекса боевых приемов, как бросковая техника. Считаем, что ее бытовая и прикладная значимость для сотрудников полиции, вынужденных применять физическую силу необоснованно занижена, так как удачно проведенный бросок может без потери времени создать предпосылки для завершающей стадии любого выполняемого полицейскими приема – ограничение свободы и перевод на задержание.

Выполнение броска именно представителем системы ОВД не вносит в содержание данного понятия никаких особых корректив. Бросок в данном случае это прием, применяемый для выведения противника из равновесия, посредством поднятия его с отрывом от земли с помощью захвата корпуса или конечности тела различным способом и последующего сваливания на землю. К преимуществам использования бросковой техники специалисты относят: перевод правонарушителя из стойки в положение лежа, в котором сотруднику

гораздо проще контролировать и удерживать задерживаемого. При правильном применении бросковой техники не происходит причинения вреда здоровью задерживаемого, что достаточно вероятно, например, при использовании ударной техники. Данное обстоятельство является весьма существенным в условиях определения правомерности использования физической силы сотрудниками полиции при задержании правонарушителей общественного порядка [1]. Пожалуй, в этом заключается весомый плюс бросковой техники в сравнении с остальными видами воздействия - провести задержание агрессивных или оказывающих сопротивление правонарушителей без причинения задержанным лицам серьезных повреждений.

И действительно, если правоприменитель оценивает ситуацию как не очень опасную, а исходящую от правонарушителя угрозу как не очень существенную, но последний все-же отказывается подчиниться требованию (предъявить документы, проследовать в подразделение) проведение броска будет намного более уместно, чем удары, болевой прием или удушение. Также можно легко контролировать манеру выполнения броска, изменяя ее от амплитудной до так называемого «сваливания».

По своей сути броски являются составным координационным элементом, требуют от выполняющего хорошей физической подготовки и развитого вестибулярного аппарата. В обучении сотрудников полиции, на наш взгляд, в качестве базисного объекта освоения по данной тематике следует сосредоточиться на относительно несложных бросках и планомерно повышать их эффективность. Такие броски как задняя подножка, передняя подсечка, боковой переворот, бросок с захватом ног спереди и сзади вполне подойдут для первичного ознакомления и разучивания. Далее считаем уместными изучение броска передняя подножка, бросок через бедро, через спину, задняя подножка с захватом ноги.

Прикладной характер всей физической подготовки в ОВД безальтернативно должен учитываться и при освоении бросковых элементов. Так, например, сотрудники полиции в большинстве случаев при исполнении служебных обязанностей находятся в форменной одежде, которая так или иначе сковывает движения, заставляя терять мобильность и скорость перемещения. В зимний период ситуация усугубляется ввиду ношения громоздкой верхней одежды. Сложно представить себе академическое выполнение полицейским сложного броска с итогом в виде выполнения оперативной задачи (задержание опасного преступника) в таком положении. Данный пример приведен для демонстрации приоритетности простых, но эффективных бросков, где посредством знания о приложении усилий конкретным способом можно легко свалить противника и задержать его.

Специалисты указывают, что обучение сотрудников правоохранительных органов бросковой технике лимитируется тематическими планами дисциплины «Физическая подготовка», в которых на изучение непосредственно техники выполнения бросков отводится недостаточное количество времени. Выявлено, что многие преподаватели при обучении курсантов и сотрудников ОВД бросковой технике вынуждены значительно упрощать процесс обучения, сознательно снижая качество обучения, в условиях жесткого лимита времени, отведенного на обучение технике выполнения бросков [2]. Для формирования двигательного навыка и достижения необходимой уверенности при проведении бросков необходимо опосредованное изучение и многократное повторение элемента. Последствия в виде падения оппонента (а на этапе обучения – напарника) должны быть учтены и в образовательном процессе посредством предварительного освоения приемов самостраховки. Только в случае наличия у аудитории знаний о правильной группировке при падении на различные части тела, способах смягчить приземление, возможности сразу после него совершить кувырок или перекат можно переходить к разучиванию бросков.

Необходимость выделения на обучение бросковой технике большего времени объясняется и тем обстоятельством, что специфика элементов затрудняет ее отработку в самостоятельном режиме, вне спортивного зала, оборудованного мягким покрытием. Бесконтрольное же выполнение бросков курсантами, слушателями или действующими сотрудниками ОВД может негативно повлиять на показатели травматизма, чего, естественно, следует избегать.

Говоря о учебных средствах, которые при верном дозировании помогут сотрудникам полиции проводить броски более уверенно и эффективно, следует упомянуть некоторые общефизические упражнения. Так как бросок всегда связан с отрывом оппонента от пола, чтобы поднять последнего необходимы сильные ноги. Тренировать их можно спринтерскими забегами, прыжками, выпадами с отягощением, приседаниями со штангой на плечах или на груди. Достигнуть повышения силовых возможностей мускулатуры мышц спины, плеч и рук можно благодаря подтягиванию на перекладине, отжиманиям на брусьях, подъемам отягощения из различных положений – с пола, с груди, с плеч. Хорошим подспорьем может стать тяжелоатлетические движения «рывок», «толчок» штанги. Однако наибольший эффект будет иметь выполнение упражнений, где источником сопротивления являются действия соперника, выполняемые в формате борцовской схватки.

Правило о том, что оптимизация процесса обучения курсантов вузов МВД и сотрудников ОВД России по дисциплине «Физическая подготовка» должна происходить на основе метода моделирования практических ситуаций, возникающих в ходе выполнения

сотрудниками полиции своих должностных обязанностей [3]. в полной мере проецируется и на формирование бросковой техники. Ориентирование на предстоящую практическую деятельность, на наш взгляд, должно выражаться в превалировании учебных схваток по правилам борцовских видов спорта (вольная и классическая борьба, национальные виды борьбы, дзюдо и спортивное самбо, джиу-джитсу) в образовательном процессе над иными видами отработки [4]. Конкуренция в контактном поединке позволяет наиболее объективно определить уровень качества подготовки сотрудников к выполнению служебных обязанностей по противостоянию с преступниками [5].

Список литературы

1. Гуралев В.М., Осипов А.Ю., Шнаркин С.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД // Проблемы современного педагогического образования. С. 113-117.
2. Пряхин А.С., Камнев Р.В. Использование бросковой техники сотрудниками ОВД при задержании правонарушителей // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII международной научно-практической конференции (16-17 июня). Восточно-Сибирский институт МВД России. Иркутск, 2016. С. 243-246.
3. Камнев Р.В., Плешивцев А.Ю. Особенности применения педагогических методов и методик во время обучения сотрудников ОВД России броскам // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 31. С.651-655.
4. Роль методов ситуационного моделирования и кейс-стади в подготовке курсантов и слушателей вузов системы МВД России / Р.Ф. Байкин, Н.Н. Зинченко, Т.К. Дашков, О.В. Авраменко // Евразийский юридический журнал. 2024. № 7 (194). С. 469-470. EDN EQKHDG.
5. Сафаров А.Ш. Командообразование в студенческих объединениях / А.Ш. Сафаров // Дискуссия. 2024. № 1 (122). С. 158-164. DOI 10.46320/2077-7639-2024-1-122-158-164. EDN HDNZFA.

THROWING TECHNIQUE AS A COMPONENT OF PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS AGENCIES

Yaroslavsky Mikhail Alexandrovich

lecturer of the Department of Physical Training
North Caucasian Institute of Advanced Studies (branch),
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Nalchik, Russian Federation;
police captain

Abstract. In order to be able to successfully use force in a physical confrontation with an aggressive criminal, when other measures are inappropriate or cannot ensure a favorable result in the form of submission and compliance with requirements, police officers need a preventive training process with an emphasis on general physical development and the implementation of a set of combat techniques. The system of elements of force impact is developed taking into account sports and service practice and provides algorithms for the actions of police officers in specific situations, and also allows you to get acquainted with specific motor skills. Among them is the object of this work - throwing technique. The article presents the rules and methodological features of training police officers in throws, indicates ways to improve their effectiveness in official activities, explains some nuances of positioning the throw as a means of suppressing the resistance of criminals.

Key words: police officers, physical training, throws, grabs, training problems, ways to improve efficiency, strength development.

References

1. Guralev V.M., Osipov A.Yu., Shnarkin S.M. Justification of the Feasibility of Training and Using Throwing Techniques by Internal Affairs Officers // Problems of Modern Pedagogical Education. pp. 113-117.
2. Pryakhin A.S., Kamnev R.V. Use of Throwing Techniques by Internal Affairs Officers during the Arrest of Offenders // Improving the Professional and Physical Fitness of Cadets, Students of Educational Organizations, and Employees of Law Enforcement Agencies: Proceedings of the XVIII International Scientific and Practical Conference (June 16-17). East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Irkutsk, 2016. pp. 243-246.
3. Kamnev R.V., Pleshivtsev A.Yu. Features of the Application of Pedagogical Methods and Techniques during Throwing Training for Internal Affairs Officers of Russia // Scientific and Methodological Electronic Journal "Concept". 2017. Vol. 31. pp. 651-655.
4. The Role of Situational Modeling and Case Study Methods in Training Cadets and Students of Universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia / R.F. Baikin, N.N. Zinchenko, T.K. Dashkov, O.V. Avramenko // Eurasian Law Journal. 2024. No. 7 (194). Pp. 469-470. EDN EQKHDG.
5. Safarov A.Sh. Team Building in Student Associations / A.Sh. Safarov // Discussion. 2024. No. 1 (122). Pp. 158-164. DOI 10.46320/2077-7639-2024-1-122-158-164. EDN HDNZFA.