

УДК 796.07

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ
БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В УСЛОВИЯХ МОДЕЛИРОВАНИЯ
ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ**

**IMPROVEMENT OF THE TECHNIQUE
OF COMBAT WRESTLING TECHNIQUES IN TERMS
OF MODELING THE USE OF PHYSICAL FORCE**

Дворкин Владимир Михайлович,

доцент кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института

МВД России (г. Красноярск),

кандидат педагогических наук, доцент



dvorkin528@mail.ru

Ключевые слова:

физическая подготовка, боевые приемы борьбы, сотрудники.

В статье представлены основные положения организационного характера, которые необходимо выполнять при формировании профессионально-прикладных двигательных навыков у сотрудников правоохранительных органов на современном этапе. Определены средства и методы совершенствования техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы.

Keywords:

physical training, fighting and wrestling techniques, operational and official activity.

The article presents the provisions that should be taken into account in the building service-applied motor skills among cadets and trainees of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The conditions and situations which are recommended to improve the fighting and wrestling techniques are determined.

Современные задачи, решаемые правоохранительными органами, обуславливают потребность в высоком уровне физической подготовленности и сформированности профессионально-прикладных двигательных навыков сотрудников, что увеличит эффективность профессиональной деятельности, сохранит и укрепит их здоровье.

Формирование техники боевых приемов борьбы и ее совершенствование сотрудниками органов внутренних дел осуществляется на практических занятиях по физической подготовке.

В соответствии с нормативным правовым актом, регламентирующим организацию физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, совершенствование навыков применения техники боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается путем упражнений по их применению, при этом условия постоянно усложняются. Подбираются партнеры, различающиеся по росту, весу, силе, либо нарастает сопротивление одного из них; упражнения выполняются после физической нагрузки, из различных положений или после преодоления различных препятствий.

В то же время при оценивании уровня сформированности техники выполняемых приемов акцент делается лишь на выполненное двигательное действие без сопротивления со стороны партнера.

На практике же сотрудники при задержании преступников, применяя физическую силу, нередко сталкиваются с пассивным или активным сопротивлением. И некоторые сотрудники могут быть не готовы к выполнению оперативно-служебных задач в сложившейся ситуации [2, с. 34-41].

По нашему мнению, есть необходимость определить пути эффективного совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками полиции путем моделирования применения физической силы в условиях, приближенных к реальным.

При совершенствовании техники боевых приемов борьбы следует учитывать, что выполняемые двигательные действия должны характеризоваться взаимным преодолением сопротивления с целью ограничения свободы передвижения партнера с учетом задач, решаемых на практическом занятии по физической подготовке [3, с. 133-136; 5; 6, с. 334-337].

Многообразие боевых приемов борьбы, динамичность тактических ситуаций требуют в момент активного противодействия больших мышечных усилий, высокого уровня силовой подготовленности и качественно сформированных профессионально-прикладных двигательных навыков.

При этом в данных условиях важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических двигательных действий зависит не только от умения выполнять, например, рывки или толчки, но и от быстроты выполнения данных действий. Этим обусловлен взрывной характер подавляющего числа двигательных действий при задержании правонарушителей. Данный факт необходимо учитывать при организации практических занятий по физической подготовке.

Немаловажное значение при формировании служебно-прикладных двигательных навыков выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в условиях сопротивления имеет психологический аспект готовности сотрудника к единоборству, поскольку уверенность в своих силах позволяет эффективнее бороться со стрессом и вырабатывать правильную линию поведения в конфликтных ситуациях [4, с. 169-173].

С целью определения средств и методов совершенствования техники боевых приемов борьбы в условиях разной степени оказываемого сопротивления на базе Сибирского юридического института МВД России с 2016 по 2018 годы проводилось научное исследование, в ходе которого моделировались ситуации (некоторые из встречающихся на практике), связанные с нападением на сотрудников полиции с применением колюще-режущих предметов [1, с. 85-89]. Для анализа защитных и атакующих действий, определения наиболее важных двигательных качеств в указанных ситуациях применялось педагогическое наблюдение. Цель педагогического наблюдения заключалась в проверке эффективности действий по защите от нападения, совершаемого с макетом ножа. Эффективность действий оценивалась на учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка». В исследовании принимали участие слушатели 5 курса очной формы обучения в количестве 50 человек.

В 2018 году в исследовании приняли участие 27 слушателей, проходящих профессиональное обучение по программе профессиональной подготовки по должности «Полицейский». Эффективность действий против вооруженного макетом ножа противника оценивалась на комплексном практикуме по огневой и физической подготовке.

При проведении спаррингов по заданию ставилась следующая цель – защититься от ударов ножом, обезоружить, выполнить задержание болевым приемом.

Разрешалось наносить макетом ножа колющие и рубящие удары. Для предотвращения травматизма использовалось защитное снаряжение.

Учебно-тренировочные поединки проводились в течение 1 минуты. У слушателей факультета профессиональной подготовки – 30 секунд.

При этом за основу был принят тезис о том, что сотруднику полиции при пресечении противоправных действий следует избегать возможности нанесения ему ударов. Защита боевыми приемами борьбы при внезапном нападении должна осуществляться только при невозможности применить подручные или специальные средства, оружие. Полученные результаты (рекомендации) сопоставлялись с требованиями и критериями, по которым оценивается специальная физическая подготовленность сотрудников.

Данные, полученные в результате проведенных учебно-тренировочных поединков, показали, что наиболее подготовленные слушатели за одну минуту боя пропускают в среднем от 4 до 7 атак.

Следующая группа – где слушатели за одну минуту пропускали от 12 до 23 атак. Остальные слушатели за одну минуту пропустили 30 и более ударов.

При противоборстве с ассистентом, вооруженным макетом ножа, лучше себя показали сотрудники (слушатели факультета профессиональной подготовки), сдавшие экзамен по физической подготовке на «отлично», они продемонстрировали лучшую выживаемость (пропустили от 4 до 10 атак). Несколько хуже показатели у слушателей, имеющих оценку «хорошо», а худшие результаты были отмечены у тех слушателей, которые имеют итоговую оценку по физической подготовке «удовлетворительно».

Результаты педагогического наблюдения позволили установить, что более успешно защищаются слушатели, которые хорошо владеют навыками передвижения. Кроме того, у этих обучающихся сформирована ударная техника руками и ногами, которую они успешно применяют для защиты. Практика и результаты педагогических наблюдений позволили установить, что статичное положение сотрудника во время нападения на него с макетом ножа отрицательно сказывается на результате.

В ходе проделанной научной работы были установлены следующие обстоятельства, которые необходимо учитывать при совершенствовании техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы.

1. На практических занятиях по физической подготовке необходимо больше внимания уделять отработке профессионально-прикладных двигательных навыков в условиях разной степени оказываемого сопротивления со стороны ассистента.

2. Эффективно выполнить болевой прием на руку получается только после перевода ассистента в положение лежа.

3. Если от прямых ударов макетом ножа слушатели могут защищаться относительно успешно, то нанесение боковых ударов и ударов сверху определило трудность защиты от такого вида атак. Сложно также защититься от комбинаций ударов.

4. Сотруднику полиции следует избегать возможности нанесения ему ударов руками и ногами правонарушителем. При внезапном нападении защита боевыми приемами борьбы должна осуществляться только при невозможности применить специальные или подручные средства, оружие.

5. Для сотрудника полиции наиболее значимыми являются двигательные качества: силовые способности (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость); быстрота движений; ловкость (координационные способности). В меньшей мере важны проявления аэробной выносливости, а анаэробные виды выносливости – в большей мере. Одними из важнейших двигательных качеств, а их мы поставили на первое место по значимости, являются скоростно-силовые способности, т.е. способность совершать движения быстро и с приложением

больших мышечных усилий. Для развития указанных физических качеств на каждом занятии по физической подготовке или самоподготовке необходимо выполнять упражнения, направленные на их развитие. Это могут быть упражнения с отягощением собственным весом и с внешними отягощениями. Большое прикладное значение имеют упражнения во взаимном сопротивлении партнеров, они по своей технической структуре должны быть схожи с техникой боевых приемов борьбы.

6. При совершенствовании техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы наиболее приемлемы специфические методы физического воспитания: упражнения, повторный и сопряженный методы. На занятиях по физической подготовке способами организации выполнения упражнений сотрудниками являются парный, фронтальный, поточный.

7. Моделирование применения физической силы должно использоваться только тогда, когда у сотрудников полиции уже на достаточном уровне сформированы навыки боевых приемов борьбы. Для профилактики травматизма необходимо использовать защитное снаряжение.

8. При совершенствовании техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы акцент должен смещаться к полицейской технике задержания правонарушителя. Обучающийся должен учиться действовать с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства. Кроме того, он должен учитывать характер и силу оказываемого ему сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

9. Рекомендуются при совершенствовании техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы отрабатывать боевые приемы борьбы и действия с нарастающим сопротивлением ассистента.

Совершенствуя технику боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы, занимающиеся выполняют определенные задания. Например, сотрудник должен ограничить свободу передвижения ассистента, выполнив боевой прием борьбы, а ассистент в момент выполнения приема должен атакуемую руку сгибать и при этом двигаться назад.

10. При совершенствовании техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы рекомендуется учитывать следующие три основные ситуации:

– когда сотрудник находится при исполнении служебных обязанностей, сохраняет необходимую дистанцию и применяет физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие;

– когда сотрудник находится при исполнении служебных обязанностей, но нападение на него происходит неожиданно, и он действует, исходя из сложившейся обстановки;

– когда сотрудник находится не на службе, у него нет при себе специальных средств, огнестрельного оружия, и он действует, исходя из сложившейся обстановки.

Таким образом, выполненное научное исследование позволило определить средства и методы, вид учебных занятий, методику по совершенствованию техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы. Результатом проделанной работы стали методические рекомендации, которые могут быть использованы в учебных целях в образовательных организациях МВД России.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Обоснование действий сотрудников полиции, связанных с защитой от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами / В.А. Глубокий // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 2018. – № 2(31).

2. Гуралев, В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, В.А. Филиппович // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-3.

3. Дворкин, В.М. Особенности формирования служебно-прикладных двигательных навыков у сотрудников органов наркоконтроля / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2014. – № 2(15).

4. Косиковский, А.Р. Полицейское самбо как инструмент специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / А.Р. Косиковский, Н.В. Лукашев // Труды Академии управления МВД России. – 2017. – № 2(42).

5. Кравчук, А.И. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2007. – 280 с.

6. Мещеряков, В.С. О моделировании ситуаций в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.С. Мещеряков // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сборник материалов XIV международной научно-практической конференции. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2011.