

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ
ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ
КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД России**

Учебно-методическое пособие

Составитель Д.А. Рыбалкин

Казань 2018

ББК 75.1
Н 57

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

Рецензенты

Доктор педагогических наук, профессор П.П. Терехов
(Казанский государственный институт культуры)

Мастер спорта СССР по борьбе самбо и дзюдо В.А. Ким
(ОГО ФСО «Динамо» Республики Татарстан)

Н 57 **Нетрадиционные методы обучения боевым приемам борьбы курсантов вузов МВД России: учебно-методическое пособие / сост. Д.А. Рыбалкин. – Казань: КЮИ МВД России, 2018. – 96 с.**

В пособии рассматриваются вопросы развития и совершенствования специальных двигательных качеств сотрудников полиции, необходимых для развития навыков владения боевыми приемами борьбы

Пособие адресовано преподавателям, курсантам и слушателям образовательных организаций системы МВД России, а также сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации.

ISBN 978-5-906977-14-4

ББК 75.1

© КЮИ МВД России, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ	5
1.1. Исторический анализ различных боевых систем и спортивных единоборств.....	5
1.2. Характеристика боевых приемов борьбы.....	12
1.3. Методические и организационные аспекты обучения технике боевым приемам борьбы.....	18
2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ.....	27
2.1. Роль и место боевых приемов борьбы в физической подготовке курсантов вузов МВД России.....	27
2.2. Нетрадиционные методы обучения боевым приемам борьбы	29
2.2.1. Комплекс упражнений «Липкие руки» для совершенствования приемов ограничения свободы перемещения ассистента.....	30
2.2.2. Техника работы сидя «Суваривадза» для совершенствования приемов ограничения свободы перемещения ассистента.....	41
2.2.3. Способы передвижений «Тай сабоки» для защиты от ударов	46
2.2.4. Перемещение «Джу-Ваза».....	52
2.2.5. Вольные схватки «Рандори».....	54
2.2.6. Соревновательный метод совершенствование боевых приемов борьбы.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	64
Приложения.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является одним из основных предметов профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и направлена на развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач, формирование двигательных умений и навыков эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности сотрудников в процессе служебной деятельности.

Она необходима сотрудникам полиции при задержании преступных групп и вооруженных формирований, которые для достижения своих целей прибегают к дерзким поступкам, не останавливаясь ни перед какими противоправными действиями вплоть до убийства.

Практика деятельности правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием и уверенно использовать освоенные приемы рукопашного боя, но и, прежде всего, от степени специальной физической подготовленности, а именно: высокого уровня развития основных физических качеств и формирования специальных двигательных навыков.

Особая роль в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел отводится образовательным организациям системы МВД России, где готовятся специалисты в области правоохранительной деятельности. В то же время анализ системы обучения по физической подготовке в образовательных организациях указывает на то, что качество подготовки слушателей зависит не только от количества учебных часов, выделяемых на физическую подготовку, состояния материально-технической базы, оснащения учебного процесса необходимым инвентарем и оборудованием, но и от современной научно обоснованной методики преподавания данной дисциплины.

1. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ

1.1. Исторический анализ различных боевых систем и спортивных единоборств

Искусство нанесения ударов, по мнению исследователей, явно моложе, чем борьба [1, 2, 3]. К такому заключению они пришли в результате анализа военного искусства Древнего Средиземноморья. По их мнению, кулачный бой не был существенно востребован в подготовке воина по причине преобладания в поединках короткого холодного оружия. Этот фактор приводил к тому, что битва происходила в условиях ближнего боя, где удар мечом был более эффективен, чем удар кулаком.

В подготовке воинов Древнего Египта также в большей мере использовалась борьба, так как считалось, что ударом голой руки невозможно нанести противнику серьезную травму, а борцовским приемом – вполне реально. Борьбе придавали большее значение по сравнению с кулачным боем и в других странах – Шумере, Вавилоне, Ассирии. Приемы борьбы были важны при захвате живых противников, которых затем использовали в качестве рабов.

Древнейшим из греческих единоборств также является борьба, которая отличалась высоким темпом и сводилась в основном к броскам [4].

Кулачный бой был введен в древнегреческие Олимпийские игры гораздо позже, чем борьба, входившая в пятиборье. Но даже тогда голыми руками эллины не сражались, их руки защищала ременная обмотка.

Смешанное единоборство – панкратион, сочетающий в себе борьбу с удушающими и болевыми приемами, а также кулачный бой (время зарождения – середина VII в. до н. э.) возник, скорее, из борьбы, чем из кулачного боя. Удары в панкратионе не являлись само-

стоятельными приемами, хотя и наносились сериями, но с их помощью боец создавал условия для лучшего проведения приемов борьбы. Панкратион ближе, чем все остальные искусства олимпийской программы в Древней Греции, подходил к воинским, чем к спортивным единоборствам [5].

У викингов искусство сражаться без оружия имело обобщающее название «простой бой». Разделение на кулачный бой и борьбу, несмотря на отсутствие формального разделения все же имело место.

В средние века также существовали единоборства. Но опять же основу их составляла борьба, причем с применением болевых приемов. Тем не менее главным в безоружных единоборствах того времени были удары. Почти все удары наносились в голову, конкретно – в висок, в область губ, в подбородок, в темя, по затылку, в горло. В грудь и живот в таких поединках били редко [6].

На рубеже XVIII–XIX вв. во Франции завоевывает популярность такая борьба, как сават. В этом единоборстве основную роль играли удары ногами и подсечки на предельно низком уровне.

Удары наносились почти исключительно носком, иногда ребром стопы. Удары руками в старом савате – не кулачные: преобладал ладонно-пальцевой комплекс [7].

В начале XVIII века в Англии официально произошло становление бокса, в котором удары руками стали ключевыми. Однако борьба еще сохраняет свои сильные позиции в рукопашных поединках.

Индейцы майя и ацтеки в рукопашном бою с противником старались взять его в плен, а не убить, хотя и это не исключалось. Тем не менее их приемы ближнего боя были предназначены для того, чтобы оглушить, сбить с ног, ранить противника. Поэтому в арсенал технических действий были включены высокие прыжки для уклонения от ударов или напрыгивания на противника в целях его захвата, маневры в нижней стойке, позволяющие выполнять захваты и броски. Как видим, приемы кулачного боя индейцы использовали очень мало. Еще меньше кулачному бою, а также и борьбе уделяли внимание индейцы инки. Дело в том, что им удалось создать хорошо организованную армию, в которой, как следствие, уровень личного мастерства бойцов

был не слишком высок и не требовал специальной подготовки к ближнему рукопашному бою [3].

У индейцев арауканов единоборство было полностью безоружным – это борьба лонкотун, где использовали болевые приемы и захваты, а также удары кулаком, ладонью, локтем и коленом. Были, конечно, и броски, но для победы требовалось не просто повалить противника, а именно «скрутить» его. Используя современную терминологию, принятую в правоохранительных органах, – провести задержание.

В Африке безоружный рукопашный бой не сложился, и это во многом объясняется тем, что основным оружием было копье, и ни масаи, ни зулусы в бою старались не брать пленных, а целенаправленно их уничтожали [8].

Капоэйра – афроамериканское единоборство, возникло в XVII–XVIII вв. в Бразилии среди беглых чернокожих рабов. Суть его заключалась в том, чтобы определенными техническими действиями, будучи со связанными руками, освободиться от охраны и убежать. Именно поэтому капоэйристы принимают низкую стойку, ноги широко расставлены, руки почти касаются земли. Руки в такой ситуации используются для опоры, а удары или подсечки наносятся одной или одновременно обеими ногами.

Современная капоэйра больше практикует обмен ударами в стойке, без падения и даже без особого контакта. Бой происходит под сопровождение музыкального инструмента и в большей мере представляет собой карнавальные поединки.

Существует и боевая капоэйра, включающая не только и не столько вращательные удары, как в карнавальном варианте, а прямолинейные – в корпус и голову, свойственные многим другим видам рукопашного боя.

Искусство рукопашного боя существовало и на Руси. Но сведения о его технике крайне скудны [9]. Некоторое представление о нем можно получить, изучая художественную литературу [10], например «Песню про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова» М.Ю. Лермонтова. Так, прежде всего, бойцы надевали боевые кожаные рукавицы. Удары наносили поочередно,

исключительно кулаком, как в корпус (грудь), так и в голову (висок). Темп поединка невысокий. Удары ногами не применялись, как не использовались и борцовские приемы. К тому же все виды русской народной борьбы – весьма условные, боевых приемов они не содержат. Перед кулачным боем бойцы могли сойтись в борьбе, чтобы проверить свои силы, но во время самой кулачной схватки бойцы силы не проверяли.

Вплоть до конца XIX в. английский бокс населению России был мало известным, исключение составляли матросы, которые широко применяли «уличный» бокс [11].

В 1914 г. вышел учебник для полиции «Самооборона и арест» под редакцией И.В. Лебедева [12]. Автор инструктировал полицейских, основываясь на «запрещенных» приемах европейской борьбы, на джиу-джитсу и на практических навыках уличной драки, известных в среде уголовников. Причем уже тогда существовала градация приемов: «против очень сильного и опасного преступника», «против рядового нарушителя порядка».

На заре советской власти в России НКВД (Народный комиссариат внутренних дел) для своих сотрудников сформулировал целевые установки и основные действия с преступниками и правонарушителями: задержание – обезоруживание – безопасное конвоирование. Именно НКВД выступает главным заказчиком в разработке данного направления рукопашного поединка. При таком подходе явно должны преобладать борцовские приемы, а не приемы кулачного боя. В результате появляются системы рукопашного боя различных авторов [13].

Так, Н.Н. Ознобишин комплексную боевую систему построил на основе приемов джиу-джитсу [14], потому что для сотрудников полиции необходимо было умение обезоруживать как уголовников, так и революционных боевиков, которых в то время также считали преступниками. Несмотря на то что в этой системе рукопашного боя использовались элементы английского и французского бокса, ее основное предназначение заключалось в обезоруживании и задержании правонарушителей. Эта характерная черта в дальнейшем не позволила системе Н.Н. Ознобишина стать приоритетной при обучении бу-

душих сотрудников Народного комиссариата внутренних дел в советской России. Дело в том, что в ударную технику автор перенес борцовскую тактику, основывающуюся на равном действии обеих рук. Кроме того, предпочтение отдавалось прямой, а не боковой стойке, а удары наносились сразу одновременно двумя руками. При такой технике сильно ограничивалась возможность собственной защиты, что представляло большую опасность в схватке с преступником – боксером или вооруженным нарушителем.

В среде НКВД популярность снискала система В.А. Спиридонова, которая получила название по его первоначальной профессии – «офицерский стиль» [15]. Автор для создания своей системы также активно использовал джиу-джитсу. Но не за это стиль Спиридонова нашел свой отклик в НКВД. Дело в том, что боевые приемы этой системы были рассчитаны для подготовки диверсантов, а также для воздействия на болевые точки организма человека, не оставляя при этом внешних следов. Это было важно в тех случаях, когда было необходимо от задержанного или врага быстро получить нужную информацию.

В то время в большей мере, чем другие варианты рукопашного боя, интерес в вооруженных силах вызывала система боя В.С. Ощепкова, в основе которой фигурировало классическое японское дзюдо, не ставшее еще к тому моменту спортивным вариантом [16,17]. В.С. Ощепков также включил в свою систему элементы боевых искусств Китая, в частности ушу, американской борьбы и европейских школ бокса. Эта система подходила для подготовки бойцов Советской Армии. Именно она и легла в основу современного самбо [18].

Со временем борьба самбо из служебно-прикладного вида спорта, основной целью которого была подготовка сотрудников правоохранительных органов к выполнению служебных задач (обезоруживание, задержание и конвоирование преступника), постепенно превратилась в один из многочисленных видов спортивной борьбы.

Если же говорить об азиатских видах борьбы и отчасти о кавказских, народах, проживавших на бывшей территории СССР, то они в целом соответствуют «поясной» борьбе в мусульманском варианте,

где главная задача – свалить противника на землю. В падении борьба обычно не ведется, ударов, по существу, нет.

То есть такой поединок в достаточной мере условный. Здесь сложно говорить о какой-либо военной прикладности, в большей степени это спортивный бой, к тому же состязания по борьбе проводились, как правило, во время праздников.

Во второй половине прошлого века в России появилась школа рукопашного боя А.А. Кадочникова [19,20]. Прежде всего, необходимо сказать, что она создавалась в недрах Вооруженных сил, когда ее автор проходил службу в военном училище. Методика Кадочникова базируется в первую очередь на вращательных движениях, облегчающих как уход с линии атаки, так и проведение болевых захватов. Удары в этой школе имеют подчиненное значение. Бой может вестись в стойке и в падении, на ближней, средней и даже дальней дистанции, хотя система Кадочникова больше приспособлена к условиям именно ближней схватки в стойке. Присутствуют в этой школе и приемы обезоруживания, где нападающий использует нож и автомат со штыком. Рисунок боя очень напоминает некоторые школы джиу-джитсу и отчасти айкидо. Прослеживается и ее связь с системой В.А. Спиридонова. То есть данная система в большей мере ориентирована также на подготовку диверсантов или разведчиков.

Таким образом, можно констатировать, что все системы рукопашного боя, используемые сотрудниками органов внутренних дел в 30-е гг. прошлого столетия, имели в своей основе захватно-бросковую технику, что на многие годы вперед и определило ее генеральное направление развития. Однако даже внутри общего направления возникли две основные разновидности рукопашного боя в зависимости от его целей и задач.

Первая в основном делала упор на технику обезоруживания, задержания и конвоирования противника или преступника и, естественно, в большей мере получила распространение в структурах органов внутренних дел. Она и сейчас остается во всех программах подготовки будущих сотрудников полиции.

Вторая разновидность рукопашного боя развивала технику, направленную на уничтожение противника при ведении реального боя с

его превосходящими силами в условиях войны. Такая разновидность преимущественно используется в армейских структурах специального назначения.

Карате, как известно, возникло на Окинаве, которая не принадлежит к числу больших Японских островов [21,22].

Она находится в архипелаге Рюккю, включающем более 60 островов. В результате ряда указов различных правителей на Окинаве было запрещено не только ношение оружия, но и его хранение, не говоря уже о его свободном использовании.

Эти запреты касались не только простых людей, но и привилегированного сословия, то есть местной аристократии. Именно в их кругу и зарождается искусство самозащиты, в котором оружием являются руки и ноги, то, что сейчас называется карате. Основу же этого искусства составили знания и опыт чань-буддийских монахов, которые интенсивно культивировали кэмпо [23,24].

В те времена система кэмпо была весьма далека от спорта и военно-прикладных дисциплин, так как не победа над противником была конечной целью изучения кэмпо, а победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков. То есть система представляла собой путь самосовершенствования человека, именно в этом и было ее главное предназначение [25].

Те же причины были и при зарождении айкидо, в основу которого разработчики положили теорию «пути сосредоточения энергии». В айкидо отсутствуют атакующие действия, все приемы направлены на защиту путем использования энергии атакующего, болевых захватов и замков рук с последующим броском или удушением противника. Таким образом, спортивного варианта данного единоборства даже в принципе не может быть. Основатель современного айкидо Морихэй Уэсиба считал, что айкидо как воинское искусство поможет людям обрести уверенность и силу в единении с природой [26].

Таким образом, проведенный исторический анализ позволяет констатировать, что основными факторами, определяющими становление и развитие различных мировых единоборств и систем рукопашного боя, являются культурно-исторические (особенности культовой практики и верований, менталитета, национального характера;

специфика быта, хозяйственной деятельности и образа жизни; этнические и социально-классовые характеристики; политический режим и т.д.) и природно-географические (природная зональность, климатическая поясность, ареал расселения и среда обитания, особенности рельефа местности).

Тем не менее все рассмотренные виды безоружных единоборств имеют четко обозначенное целевое ориентирование, выражающееся в их исключительной практической значимости и целесообразности. Это означает, что любая современная разработка технико-тактических действий в рукопашном поединке, в том числе и сотрудников правоохранительных органов, а также методики или технологии их обучения должны основываться в первую очередь на тех целях и задачах, которые достигаются и решаются при их применении. Так, нет сомнений, что техника и методика ее обучения должна существенно различаться в спортивном рукопашном бое и рукопашном поединке с опытным и подготовленным преступником. Безусловно, будут и кардинальные отличия в рукопашной схватке с вооруженным правонарушителем и хулиганом, не имеющим специальной подготовленности. Различие целей и задач рукопашного поединка будут определять не только его технику и методику обучения, но и структуру боя. Именно в этом направлении и следует сосредоточить основное внимание при проведении научных исследований специалистами образовательных организаций МВД, отвечающими за физическую подготовку курсантов и слушателей.

1.2. Характеристика боевых приемов борьбы

В настоящее время рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка [23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32].

Отечественные специалисты различают три разновидности современного рукопашного боя: армейский (специальный), милицкий (полицейский) и спортивный [33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 19].

По их общему мнению, армейский рукопашный бой предназначен для защиты государства от внешнего нападения, где жизни военнослужащего угрожает опасность. Цель, преследуемая в ходе применения рукопашного боя, – выполнение поставленной боевой задачи любой ценой. При этом в современной армии первостепенным умением является стрельба, нежели бой без оружия. На войне особую ценность имеет навык использования в качестве оружия приклада, саперной лопаты, ножа. К этому арсеналу добавляются удары руками, ногами, коленями, локтями, броски, удушения, «добивания». Эти задачи и обуславливают технику, тактику и технологию обучения армейскому рукопашному бою. Официально этот вид рукопашного боя существует в военных учебных заведениях, воинских частях [40].

Полицейский рукопашный бой предназначен для поддержания порядка внутри государства [41, 42, 43]. Жизни сотрудника ОВД не угрожает опасность, однако она может возникнуть. Цель рукопашного боя – задержание нарушителя закона. В задачи правоохранительных органов входит обезоруживание и задержание преступников, в крайнем случае – уничтожение. Поэтому полицейский рукопашный бой акцентирован на выведении противника из равновесия, болевых удержаниях, конвоировании и т. д. [44]. Официально этот вид рукопашного боя преподается в учебных заведениях МВД России, а также в ОВД [45].

Спортивный рукопашный бой по предназначению ориентирован на массовость, доступность, зрелищность. Ввиду наличия правил соревнований такой бой является безопасным. Цель – достижение спортивной победы путем зарабатывания очков и баллов.

Некоторые специалисты также выделяют в рамках рукопашного боя – прикладной рукопашный бой или самооборону [15, 46, 47, 48]. Такой бой предназначен для обеспечения личной безопасности гражданского населения. Прикладной рукопашный бой предполагает ведение боя в городских условиях, поэтому ему присуща своя специфика: обороняющийся не должен убивать нападающих или задерживать

их. Главная задача самообороны – нейтрализация угрозы, необходимая для самозащиты.

Уникальность практики рукопашного боя для сотрудников МВД состоит в том, что в процессе занятий моделируются ситуации прямого противоборства с противником, причем противоборства не абстрактного, а непосредственного, «контактного», лицом к лицу [49]. Психологический аспект такой ситуации, как считает С.М. Ашкинази, для военнослужащих, а мы полагаем, что и для сотрудников МВД, неоценим, поскольку развивает такие важные качества, как смелость, решительность в действиях, уверенность в собственных силах, стремление сблизиться с противником, атаковать и победить в ситуациях, связанных с риском для жизни, настойчивость в достижении цели [50].

Рукопашный бой как раздел физической подготовки является эффективным средством подготовки военнослужащих к действиям в ближнем бою, вместе с тем это хорошее средство физической тренировки, которое способствует формированию разнообразных двигательных навыков и развитию основных физических качеств [51].

Учебная практика в единоборствах приучает курсантов и сотрудников МВД более активно действовать в условиях повышенных физических нагрузок, помогает приобретать необходимый опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний.

Кроме того, рукопашный бой, являясь основным разделом физической подготовки сотрудников правоохранительных органов России, играет еще и большую роль в деле пропаганды основ безопасности и правопорядка, воспитания молодежи в духе патриотизма, служения своему Отечеству.

В настоящее время обучение рукопашному бою сотрудников МВД России в образовательных организациях осуществляется в рамках учебной дисциплины «Физическая подготовка» в разделе «Боевые приемы борьбы». Этот раздел направлен на овладение техникой и тактикой применения приемов самозащиты, защиты других лиц и задержания правонарушителей, на тренировку в служебно-прикладном единоборстве в целях формирования специальной физической, техни-

ко-тактической, психологической и волевой подготовленности к противоборствам с правонарушителем в реальных ситуациях.

Раздел «Боевые приемы борьбы» включает следующие темы: удары и защита от ударов невооруженного противника; болевые и удушающие приемы в положении противника стоя; приемы спортивной борьбы; задержание с угрозой применения пистолета; надевание наручников и связывание; наружный осмотр; боевые приемы борьбы с применением палки специальной; защита от ударов палкой или аналогичным предметом; взаимодействие при силовом задержании и в других ситуациях; помощь при нападении; защита от группового нападения; освобождение от захватов и обхватов; пресечение попыток достать или взять оружие; защита от угрозы оружием в упор и попыток обезоружить; удары и защита от ударов с использованием длинноствольного оружия; удары ножом и защита от ударов ножом или аналогичным предметом; тренировка в служебно-прикладном единоборстве. Поэтому содержание зачетов и экзамена по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России предусматривает не только оценку теоретических и методических знаний курсантов и слушателей, их физической подготовленности, но и сформированность прикладных навыков, включающих владение боевыми приемами борьбы [52].

Спортивный рукопашный бой среди курсантов и слушателей проводится по правилам соревнований как в рамках учебных занятий (учебно-тренировочные бои), так и на официальных соревнованиях, начиная с первенства курса, факультета, академии и т. д.

В настоящее время соревнования по рукопашному бою среди сотрудников МВД России состоят из двух туров [32]. Первый тур (квалификационный): бойцы демонстрируют технику выполнения приемов рукопашного боя, используемых в стандартных ситуациях против невооруженного и вооруженного противника. Участник соревнований получает билет, содержащий пять вводных задач: защита от удара рукой; защита от удара ногой; освобождение от захвата; защита от удара палкой; защита от удара ножом; защита от удара штыком; защита при угрозе огнестрельным оружием.

Согласно каждой задаче, участник должен продемонстрировать соответствующую технику рукопашного боя. При этом все технические действия бойца должны быть контролируемы.

Второй тур (классификационный): бойцы проводят поединки друг с другом. В поединке по рукопашному бою разрешается проводить удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Участники соревнуются в костюме, который состоит из обуви и экипировки. В экипировку входят: куртка, пояс, штаны, защитный шлем, перчатки с открытыми пальцами, защитная раковина для мужчин и протектор на грудь для женщин, защитные накладки ноги и капа.

Продолжительность боя мужчин – 3 минуты чистого времени, в полуфинальных и финальных встречах – 5 минут чистого времени.

Победа одному из бойцов присуждается в результате:

чистой победы (болевым приемом, удушающим приемом, нокаут в туловище), при этом поединок заканчивается досрочно;

технического превосходства (5 баллов разницы в счете), при этом поединок заканчивается досрочно;

разницы по баллам в конце боя, если поединок закончился без чистой победы либо технического превосходства.

В рукопашном бою следующие пять видов технических действий оцениваются баллами либо приносят чистую победу: удары, броски, болевые приемы, удушающие приемы, удержание.

Все удары должны быть контролируемы.

Контролируемыми ударами считаются удары, отвечающие следующим требованиям:

правильная техника удара (разрешенная техника нанесения удара рукой или ногой, акцентирование удара);

точность (проведение удара в разрешенную область);

разрешенная степень контакта;

устойчивое положение в начале и в конце удара.

В рукопашном бою запрещены удары в голову, приводящие к нокауту. Удары в позвоночник и в затылок только обозначаются. Все удары наносятся только в положении стоя.

Бросок – это действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает на ковер. На оценку броска влияют два фактора: на какую часть тела выполнен бросок атакуемого и в каком положении находится атакующий после выполнения броска. Бросок может быть завершен удушающим, болевым приемом, удержанием или обозначением контролируемого удара.

Болевые и удушающие приемы проводятся только в партере (положении лежа). Болевые приемы проводятся на руку или ногу соперника, а удушающие – на шею. Выполнение болевого или удушающего приема приносит чистую победу атакующему.

Удержание – прием, которым боец в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к коврику (угол между ковриком и спиной на уровне лопаток менее 90°). Удержание прекращается, если: 1) туловище атакующего не прижато к туловищу противника или 2) атакуемый переворачивается на живот.

За время боя с помощью удержания можно набрать один балл за выполнение удержания в течение 10 секунд или два балла за 20 секунд. За время боя с помощью удержания можно набрать не более двух баллов. Удержание как отдельный прием не приносит чистой победы участнику.

Мужчины соревнуются в семи весовых категориях: до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, до 85 кг, до 95 кг и свыше 95 кг.

Итак, учитывая, что основная задача сотрудников правоохранительных органов заключается в задержании (если есть необходимость – обезоруживании) и конвоировании нарушителей, а это, как правило, осуществляется при помощи захватов и болевых приемов, правила соревнований по спортивному рукопашному бою в полицейской версии противоречат данному требованию.

По спортивным правилам болевые приемы выполняются только в партере, что в реальной ситуации поединка с преступником, тем более если он не один, практически невозможно.

Кроме того, в спортивном рукопашном бою броски оцениваются за хорошую амплитуду выполнения и в большей мере те, которые приводят к падению противника на спину. Очевидно, что в реальном поединке с правонарушителем этот фактор также не является опреде-

ляющим, так как гораздо более важным здесь является результат и эффективность броска, приводящие к падению правонарушителя, а не амплитуда приема и часть тела, на которую приземляется противник.

Есть серьезные нарекания и к первому туру соревнований по рукопашному бою полицейских. Дело в том, что технику выполнения приемов рукопашного боя демонстрируют на сопернике, который не оказывает активного сопротивления, при этом нападая на сотрудника, причем даже с холодным и огнестрельным оружием. Такая ситуация в реальном поединке вряд ли встретится, так как нападающий преступник, особенно с оружием, будет вести активную, агрессивную и жестокую борьбу с сотрудником правоохранительных органов, чтобы избежать задержания и ареста.

Таким образом, спортивный рукопашный бой в полицейской версии имеет свои характерные особенности, некоторые из которых вступают в противоречие с поединком, в котором преступник или правонарушитель будет вполне агрессивен.

1.3. Методические и организационные аспекты обучения технике боевым приемам борьбы

Первые методические советы при обучении приемам самообороны встречаются в публикации И.В. Лебедева [12]. Несмотря на то что в основном в работе представлена техника приемов освобождения от различных захватов и конвоирования задержанного, автор приводит конкретные рекомендации. Так, он советует: «Пуская в ход тот или другой прием, надо помнить, что здоровье человека дороже всего, и поэтому прибегать к приемам, причиняющим сильную боль, следует лишь тогда, когда приходится иметь дело с опасным преступником и когда его действия могут нести угрозу для вашей жизни».

Особо следует отметить предложенный еще в начале XX века И.В. Лебедевым подход к моделированию реальных ситуаций нападения преступника. Автор дает методический совет: «При практическом прохождении с товарищами приемов самообороны следует после двух- или трехнедельной тренировки просить товарищей делать «примерные нападения» врасплох, чтобы приучить себя применять

защитный прием мгновенно, механически. То же самое при практическом прохождении приемов ареста – не давая товарищу-противнику времени опомниться».

Методика обучения рукопашному бою как педагогическое руководство к действию впервые изложена в работе [53], посвященной подготовке бойцов в Советской Армии.

Во-первых, кроме перечня основных приемов, автор излагает принципы и методы обучения. Так, К.В. Булочко считает, что существующая в то время система рукопашного боя В.С. Ощепкова в армейских подразделениях в большей мере была направлена на овладение защитными действиями и мало внимания уделяла выработке навыков активного нападения, что для бойца Советской Армии гораздо важнее. Поэтому в первую очередь целесообразнее изучать наступательные приемы и действия, а затем связанные с ними защитные действия.

Эта идея и до сих пор является определяющей в подготовке к рукопашному бою. Так, А.Н. Кочергин считает, что при ведении военнослужащим или сотрудником ОВД рукопашного поединка наиболее эффективной является именно активная, агрессивно-наступательная тактика ведения боя [54]. Однако превосходство наступательной тактики ведения поединка постепенно снижается по мере повышения уровня обученности противника. Поэтому он уверен, что методика технико-тактической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных структур при обучении рукопашному бою должна строиться на принципе силового доминирования, реализующем активную наступательную направленность ведения схватки, умении с первых секунд захватить инициативу у противника, непрерывно атаковать и не дать ему никаких шансов самому провести эффективные атакующие действия.

Во-вторых, К.В. Булочко выделяет главные элементы методики обучения рукопашному бою. Это, прежде всего, образцовый показ приема с кратким пояснением его назначения и техники выполнения в бою. Далее автор рекомендует изучать прием в целом, выполнив его 3–5 раз. Затем отрабатывать прием по элементам, попутно устраняя

возникающие ошибки. То есть основной метод обучения технике рукопашного боя по К.В. Булочко – целостный.

В-третьих, автор описывает и формы организации занятий, направленных на обучение технике рукопашного боя. Так, по его мнению, на начальном периоде обучения необходима групповая организация, а затем самостоятельная индивидуальная тренировка в парах, но под контролем руководителя.

А.А. Кадочников в середине 80-х гг. прошлого столетия предложил свою систему рукопашного боя для Вооруженных сил СССР, в которой также присутствовал комплекс факторов, претендующих на основы педагогической методики [19].

Автор, рассматривая армейский рукопашный бой в зависимости от сложности техники выполнения приемов и уровня подготовленности обучаемых, выделяет три основных методических приема: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений. С точки зрения терминологии, сложившейся в современной отечественной теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки, более корректно следует говорить о методах обучения двигательным действиям: целостном и расчлененно-конструктивном. Целостный метод А.А. Кадочникова называется методическим приемом «в целом», а расчлененно-конструктивный метод – «по разделениям». Использование подготовительных упражнений, как правило, применяется также при использовании расчлененно-конструктивного метода.

Разучивание в целом проводится в том случае, если прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.). Это положение принципиально отличается от рекомендаций К.В. Булочко.

Разучивание по разделениям (частям, элементам), по мнению А.А. Кадочникова, проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении. Разучивание по разделениям наиболее распространено на занятиях по рукопашному бою и проводится путем последовательной фиксации отдельных положений в структуре приема. Прием необходимо делить на логически завершённые элементы (группы элементов) так, чтобы не искажать технику выполнения приема.

Здесь автор предлагает содержание приемов рукопашного боя, как правило, делить не более чем на 2–3 элемента. На первый счет выполняется предварительная группа элементов, на счет 2–3 основная и заключительная часть приема. Тем не менее, выполнив прием 2–4 раза по разделениям, продолжать его разучивании следует целостным методом, но в более медленном темпе. Далее прием выполняется только в целом. Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленив его на части, зафиксировав отдельные элементы техники приема.

Таким образом, разучивание большинства приемов рукопашного боя по методике А.А. Кадочникова необходимо осуществлять в такой последовательности: вначале по разделениям (если это необходимо с помощью подготовительных упражнений); затем в целом (в медленном темпе, в облегченных условиях); далее с постепенным увеличением темпа до боевого, после чего прием выполняется самостоятельно под наблюдением руководителя занятий или командира группы.

В заключение проводится тренировка приема, выполняемого в боевом темпе, в сочетании с другими действиями.

Освоение разделов техники армейского рукопашного боя без оружия А.А. Кадочников предлагает осуществлять в следующей последовательности: изготовка к бою; передвижение (скользящим шагом (шаг с под шагом), выпадом, кувырками (продольными): вперед, назад, в сторону; приемы самостраховки (падение вперед, падением на бок); приемы нападения (удары рукой: прямой, сверху, снизу, сбоку; удары ногой); приемы самозащиты от ударов рукой и ногой; приемы обезоруживания при угрозе автоматом, лопатой, ножом, пистолетом; специальные приемы и действия против ножа, лопаты, пистолета и автомата; освобождение от захватов (за кисти, за локти, за грудь, плечи, горло, за ноги; болевые приемы и броски. Важно подчеркнуть, что последнюю группу приемов рукопашного боя автор рекомендует выполнять в динамике контратакующих действий.

Точно такой же подход можно встретить и в последующих публикациях С.А. Иванова [39].

Сохраняется такая же схема обучения рукопашному бою и сотрудников МВД России. Так, В.И. Косяченко [55] выделяет три этапа овладения приемами рукопашного боя: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Ознакомление с приемом или техническим действием необходимо для создания предварительного и правильного представления о нем и понимания его структуры.

Разучивание осуществляется в целях формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Включает в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приемов расчлененного и целостного упражнения.

Совершенствование включает в себя этап начального разучивания, проводится в начале занятия, когда организм в оптимальном состоянии. Объем нагрузки определяется возможностью повторять действия с незначительным улучшением качества или хотя бы без ухудшения. Интервалы отдыха оптимальны.

В.И. Косяченко придерживается той же последовательности в обучении технике рукопашного боя: стойки, передвижения, приемы самостраховки, удары руками и ногами, защита от ударов руками и ногами, броски, приемы сопровождения и конвоирования. При этом автор считает, что именно броски в рукопашном поединке представляют собой верх техники, так как являются лучшим средством сбивания с ног противника.

Свой взгляд на последовательность обучения рукопашному бою есть и у А.О. Цыганок. Автор доказал, что программа многолетней подготовки курсантов командных вузов по рукопашному бою должна обеспечивать поэтапное прохождение программного материала на основе последовательного освоения базовой техники, основных приемов и действий рукопашного боя, изучение индивидуальной и групповой тактики ведения рукопашной схватки и совершенствование сформированных навыков в усложненных условиях, доведение их до уровня умений [56].

Интерес представляет также методика обучения рукопашному бою, предложенная Л.Б. Дзержинской. Несмотря на то что этапы и последовательность обучения приемам рукопашного боя у данного автора такая же, как и у предыдущих специалистов, она предлагает оригинальный метод обучения – базово-кустовой [57].

Главная идея метода, по мнению автора, состоит в расчленении сложного движения на простые составляющие движения различных частей тела. Выполнение любого приема основано на базовом движении, представляющем собой перемещение из одной стойки в другую (заданную). Одновременно с таким базовым движением производятся определенные движения корпусом, руками, кистями и т.д. Таким образом, построение приема можно рассматривать по аналогии со строением «куста». На «стволе» базового движения «насажено» движение корпуса, на котором, в свою очередь, «крепится» то или иное движение руки, ноги и т.д. Как считает Г.А. Бурцев, в процессе обучения при помощи этого метода происходит отработка элементарных движений, составляющих «куст». Этих движений сравнительно немного – несколько базовых перемещений в стойках, несколько движений корпусом, руками, ногами, головой. Обучение этим простым движениям обычно не вызывает особых затруднений, так как они являются естественными движениями человеческого тела и не требуют особых физических усилий.

Однако данный метод обучения пока не получил широкого распространения ни в Вооруженных силах России, ни в МВД [57].

Разработали экспериментальную методику совершенствования техники выполнения приемов рукопашного боя в процессе физической подготовки сотрудников Министерства юстиции РФ. В данной методике авторы выделяют четыре последовательных уровня подготовки:

Первая ступень – выведение из равновесия, удержание, болевые приемы; вторая ступень – броски и защиты от них; третья ступень – удары руками, ногами и защита от них; четвертая ступень – комбинация из ударной и борцовской техники. Этот подход отличается от ранее рассмотренных, так как в данном случае обучение броскам и защита от них осуществляется раньше, чем освоение ударной техники.

Многие специалисты, изучавшие проблемы совершенствования методики обучения рукопашному бою, указывают на ряд факторов, которые повышают эффективность педагогического процесса.

Так, А.Ю. Сырников, анализируя пути повышения эффективности обучения ударным единоборствам в системе учебных заведений МВД России, пришел к выводу, что обучение следует начинать с первоочередного изучения боевых действий с использованием только ударов руками, что характерно для классического бокса. Однако здесь же автор утверждает, что при этом целесообразно исключить действия во фронтальной стойке, которая свойственна боксу, и использовать одноименные и разноименные взаимные стойки.

Автор считает, что повысить эффективность обучения курсантов приемам рукопашного боя можно за счет индивидуального подхода, учитывающего критерий подвижности-инертности их нервной системы, а также на его основе путем формирования стиля ведения поединка [58].

Е.И. Троян, изучая формирование техники в спортивном рукопашном бое, пришел к выводу, что на начальном этапе базовой технической подготовки в состав учебного материала по овладению бросками должны входить сокращенные до оптимального минимума, унифицированные, но разнонаправленные броски из типовых захватов на ближней дистанции, характерных для условий, возникающих в ходе реализации ударной техники. Партерная базовая техника на этапе начальной подготовки также должна быть унифицирована и алгоритмизирована на предмет слитного перехода от взаимного положения после завершения броска к исходной позиции для проведения болевого или удушающего приема.

То есть, по мнению автора, на начальном этапе обучения спортивному рукопашному бою приемам борьбы необходимо уделять внимание, но состав их должен быть минимальным. В состав бросков, рекомендуемых для изучения на этапе начальной подготовки, должны входить малоамплитудные броски, проводимые с опорой на двух ногах и с собственным падением. К ним относятся: броски типа проворотом, класса полувходом (с минимальным поворотом вокруг своей

продольной оси), броски боковой подножкой, броски класса разгибом и типа наклоном [59].

Е.И. Троян предлагает для повышения эффективности обучения приемам рукопашного боя слушателей учебных центров МВД России активно внедрять в педагогический процесс приемы джиу-джитсу и айкидо[59].

В.А. Егамов [60] на начальном этапе подготовки в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности, к которым относится рукопашный бой, предлагает в содержании технической подготовки уделять больше внимания оборонительным тактико-техническим действиям. Он считает, что высокий уровень надежности и организации обороны позволяет избегать проигрышных ситуаций, нейтрализовать очевидное преимущество соперника, снизить травматизм и повысить интерес начинающих спортсменов к занятиям ударными видами единоборств.

Батурин А.Е., рассматривая развитие личностных свойств и физических качеств при обучении военнослужащих рукопашному бою, сделал заключение, что повышение успешности процесса может быть достигнуто за счет комплекса педагогических воздействий, включающих в себя целенаправленную коррекцию координационных способностей, развитие ряда психических и психомоторных процессов, важных для успехов в рукопашном бою [51]. При этом автор отмечает, что качество освоения техники рукопашного боя находится в достаточно тесной взаимосвязи с успехами в предшествующих занятиях: боксом, разными видами борьбы и фехтованием.

Кроме предшествующих занятий единоборствами, на эффективность обучения рукопашному бою влияет еще и спортивная квалификация занимающегося.

По мнению В.С. Хагай, наиболее оптимальной является квалификация, соответствующая второму – первому спортивным разрядам [61].

В.Н. Лавров считает, что для формирования необходимых навыков на занятиях по специальной физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, включающей рукопашный бой, нужно уделять особое внимание формированию нравственно-

психологической готовности к действиям в экстремальных условиях [62].

Таким образом, можно констатировать, что методика обучения рукопашному бою военнослужащих и сотрудников МВД в России весьма схожа. Во-первых, практически одна и та же классификация приемов и техника их выполнения, основанная на боевом самбо. Во-вторых, одинаковые этапы обучения: ознакомление, разучивание, совершенствование или тренировка. Есть некоторые разногласия в преимущественном методе обучения – целостный или расчлененно-конструктивный, но в любом случае используются оба эти метода. В-третьих, абсолютно одинаковые формы организации занятий: на начальном этапе – групповая форма, далее – парная и индивидуальная. И это несмотря на то, что целевые задачи применения рукопашного боя у представителей правоохранительных органов и военных совершенно разные. Кроме того, методики подготовки сотрудников ОВД к рукопашному бою не дифференцируются в зависимости от характера действий правонарушителей или преступников.

Однако некоторые положительные тенденции в решении этой проблемной области наметились в теории и методике профессионального образования. Так, С.Л. Комиков, предлагая инновационные подходы в системе профессиональной подготовки единоборцев-прикладников, указывает, что такая подготовка должна более существенно, чем в действующей системе образования, определяться особенностями служебно-прикладной практики [63]. Автор в качестве системообразующего фактора и интегративной характеристики практики применения служебно-прикладной педагогической технологии единоборств выделяет боевую прикладность. По его мнению, смысл и содержание боевой прикладности единоборств раскрывают определенные типичные ситуации и принципы соответствующего двигательного действия, что подтверждается конкретно-историческим, психологическим и педагогическим анализом.

Эти идеи вполне могут быть использованы и в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки, рассматривающих вопросы обучения сотрудников МВД России боевым приемам борьбы и рукопашному бою.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ

2.1. Роль и место боевых приемов борьбы в физической подготовке курсантов вузов МВД России

Физическая подготовка является одним из приоритетных направлений деятельности сотрудников полиции. Для решения служебно-оперативных задач курсанты используют физическую силу, в том числе применяют боевые приемы борьбы. Умелое и правомерное применение боевых приемов борьбы позволяет эффективно решать возложенные на курсантов задачи. Для этого курсанты вузов МВД должны в совершенстве владеть боевыми приемами борьбы, при этом быть физически развитыми.

Обучение курсантов вузов МВД характеризуется повышенной сложностью и интенсивностью. От них требуется значительное напряжение умственных, психических и физических сил, высокая концентрация внимания. Сотрудник полиции должен уметь действовать в условиях, связанных с необходимостью применения физической силы и боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия для выполнения профессиональных задач в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска для его жизни и здоровья.

В настоящее время становится все более актуальным научное и методическое обоснование эффективных форм, средств и методов воспитания физических качеств, формирования навыков боевых приемов борьбы и профессионально-значимых двигательных действий.

Под боевыми приемами борьбы понимаются способы применения физической силы, описанные в соответствующем разделе «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [64].

Целью применения боевых приемов борьбы выступает ограничение свободы передвижения лиц – как мера принуждения к подчинению требованиям сотрудника полиции.

Понятием «боевые приемы борьбы» охватываются все средства, обеспечивающие достижение цели их применения:

1. *Удары и защиты от ударов.* Защитные действия от прямого удара, ударов сбоку, снизу, сверху, наотмашь кулаком, ножом, предметом. Защитные действия от ударов носком (подъемом стопы) снизу в пах, подъемом стопы сбоку.

2. *Силовое задержание болевыми приемами стоя.* Задержания загибом руки за спину толчком, рывком, нырком, замком, рычагом руки наружу, внутрь, через предплечье.

3. *Освобождение от захватов и обхватов.* Освобождение от захвата запястья, запястий (рукавов) спереди. Освобождение от захвата горла (одежды на груди) спереди двумя руками. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади.

4. *Пресечение действий правонарушителя с огнестрельным оружием.* Защита при угрозе пистолетом спереди в упор. Защита при угрозе пистолетом сзади в упор. Пресечение действий правонарушителя при попытке достать оружие. Пресечение действий вооруженного правонарушителя при попытке достать оружие из нагрудного кармана. Пресечение действий правонарушителя при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры). Пресечение попытки обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

5. *Способы надевания наручников, связывание брючным ремнем.* Надевание наручников в положении стоя у стены. Надевание наручников в положении стоя на коленях у стены. Связывание брючным ремнем в положении лежа.

6. *Способы проведения личного досмотра.* Личный досмотр в положении стоя у стены. Личный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Личный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа.

Вместе с тем разделы по боевым приемам борьбы входят при сдаче зачета на профессиональную пригодность сотрудника полиции к службе или на соответствие занимаемой должности. Боевые приемы

борьбы сотрудниками органов внутренних дел оцениваются на основании демонстрации трех приемов на несопротивляющемся партнере и определяются оценками:

- «удовлетворительно» – если выполнено два и более приема;
- «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Прием оценивается характеристикой:

- «выполнено» – если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;
- «не выполнено» – если прием проведен без расслабляющего удара, не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.

Выполнение боевых приемов борьбы должно заканчиваться задержанием и сопровождением партнера до команды «Отпустить захват».

2.2. Нетрадиционные методы обучения боевым приемам борьбы

Для понимания логики изучения боевых приемов борьбы важно знать основные принципы обучения двигательным действиям. В основном обучение боевым приемам борьбы начинается с разучивания техники действий, способа их выполнения. Далее изучаются и совершенствуются способы их применения в различных условиях служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Важными аспектами выступают условия правомерного применения сотрудниками полиции физической силы и фактор противодействия со стороны правонарушителей.

В первую очередь изучаются простые действия, состоящие из небольшого количества элементов, потом более сложные приемы. После изучения приемов по отдельности изучается их сочетание – переходы и комбинации.

Основной спецификой изучения боевых приемов борьбы является обучение в условиях отсутствия различного рода сопротивления со стороны противника. Главной целью применения боевых приемов борьбы является ограничение свободы передвижения ассистента.

Можно сказать, что физическое задержание сводится к возможности сотрудника полиции принудительно изменять положение задерживаемого, лишать его возможности двигаться, сковывать его наручниками, связывать ремнем, проводить наружный досмотр.

Разучивание техники боевых приемов борьбы осуществляется обычно в три этапа:

- 1) создание изначального представления о приеме;
- 2) разучивание способа его выполнения;
- 3) совершенствование приема в условиях, приближенных к ситуации применения сотрудником полиции физической силы [64].

При поэтапном разучивании приемов они сначала осваиваются на уровне представления, затем умения и, наконец, навыка. Каждый прием можно разделить на части и представить в виде последовательно выполняемых движений. Можно разучивать прием и целиком, но это больше относится к самым простым движениям. Длительность освоения более сложных приемов таким путем, по сравнению с изучением по частям, существенно увеличивается, а надежность их применения невысока.

2.2.1. Комплекс упражнений «Липкие руки» для совершенствования приемов ограничения свободы перемещения ассистента

«Липкие руки» – Чи-Сао (Chi-Sao) – название упражнений в китайском боевом искусстве Вин Чунь, направленных на развитие чувствительности рук. Чи-Сао (Chi-Sao) в переводе с китайского языка означает «липкие руки». Упражнения развивают тактильную чувствительность и искусство осязания противника и его намерений через контакт с его руками [65].

Существуют разные уровни изучения комплекса «липкие руки». Упражнение выполняется в паре с ассистентом. На первоначальном этапе обучения упражнения выполняются одной рукой (сначала левой, а затем и правой рукой). Выполняются определенные комплексы или связки упражнений. Каждый из партнеров использует только одну руку и, будучи в контакте ею с рукой партнера, производит серию

заранее известных движений. Второй партнер выполняет ответные движения. Первый атакует, а ассистент обороняется, затем они меняются ролями. Таким образом, партнеры отрабатывают запрограммированную связку движений, тренируя и развивая рефлекс.

По мере повышения технического уровня ученика усложняются и комплексы упражнений. Со временем партнеры переходят к комплексам упражнений, в которых задействованы обе руки одновременно. От выполнения predetermined действий переходят к импровизации, то есть партнеры произвольно атакуют и защищаются друг от друга, тем самым выполняя свободное Чи-Сао. При этом каждый из партнеров старается сохранить контакт с руками противника, то есть постоянно «липнуть» к нему и, таким образом, чувствовать направление силы противника, отслеживать его действия и намерения и реагировать на уровне ощущений и рефлексов.

Комплекс упражнений «липкие руки» развивает рефлекс и способность бойца реагировать на действия противника, опираясь на чувства и ощущения, а не визуальную информацию. Упражнения также развивают координацию, баланс, тайминг и точность.

Вместе с тем не все комплексы упражнений «липкие руки» подходят для наработки элементов боевых приемов борьбы в том виде, как они представлены в описании. Многие комплексы упражнений нужно доработать и переделать, не изменяя основу и структуру упражнения. Если убрать из стандартных комплексов упражнений удары или заменить их на захваты, мы получим упражнение «липкие руки» для наработки отдельных элементов приемов ограничения свободы передвижения ассистента.

Комплекс упражнений «липкие руки» для ограничения свободы передвижения ассистента:

Упражнение № 1

Упражнение выполняется в парах. Партнеры находятся в разноименных стойках, разноименные руки партнеров перекрещены в районе запястья. Руки располагаются в виде креста (X) (как показано на фото 1).



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6

Партнер в синем кимоно вращает руку своего ассистента (как показано на фото 2-6) по часовой, а в последующем - против часовой стрелки, не разрывая контакта с рукой оппонента. Затем партнеры меняются ролями. Упражнение выполняется как на левую, так и на правую руку.

Примечание: Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенная задача – почувствовать руку партнера. Со временем нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад).

Упражнение № 2

Упражнение выполняется в парах. Партнеры начинают упражнение с правосторонней стойки, одноименные руки партнеров перекрещены в районе запястий и образуют крест «X» (фото 7).



Фото 7



Фото 8



Фото 9



Фото 10



Фото 11

Партнер в синем кимоно вращает руку своего ассистента (как показано на фото 8-11) против часовой стрелки, а впоследствии и по часовой стрелке, не разрывая контакт с рукой оппонента. Затем партнеры меняются ролями. Упражнение выполняется как левой, так и правой рукой.

Примечание: *Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенная задача – почувствовать руку партнера. Со временем нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад).*

Упражнение № 3

Упражнение выполняется в парах. Партнеры находятся во фронтальных стойках (фото 12). Руки партнеров вытянуты и перекрещены в районе запястья в виде креста «X».



Фото 12



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16



Фото 17

Партнер в синем кимоно вращает руки своего ассистента (как показано на фото 13-17) по часовой, а также против часовой стрелки, не разрывая контакт с руками оппонента. Вращательные движения выполняются как левой, так и правой рукой, как одновременно, так и по отдельности. Затем партнеры меняются ролями.

Примечание: По мере улучшения навыка борьбы возможны разнообразные варианты вращательных движений рук. Правая рука вращает руку ассистента против часовой стрелки, а левая – по часовой. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад).

Комплекс упражнений № 4, направленный на совершенствование твердого навыка захвата кисти и запястья ассистента для проведения приемов ограничения свободы передвижения.

Упражнение № 4.1 Захват кисти ассистента для проведения приема "ограничения свободы ассистента рычагом руки наружу"

Упражнение выполняется в парах. Партнеры находятся в правосторонних стойках. Одноименные руки партнеров перекрещены в районе запястий и образуют крест «X» (фото 18).



Фото 18



Фото 19



Фото 20



Фото 21



Фото 22



Фото 23



Фото 24

Партнер в синем кимоно вращает руку своего ассистента (как показано на фото 19-23) против часовой стрелки. Сделав пару круговых витков рукой, партнер захватывает кисть ассистента двумя руками, уперев большие пальцы в тыльную сторону ладони (как показано на фото 24).

Примечание: Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенная задача – почувствовать руку

партнера. Стремиться увеличивать скорость вращения руки рекомендуется по мере улучшения навыка. При этом нужно как можно меньше делать вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад).

Упражнение № 4.2 Захват запястье ассистента для проведения приема "ограничения свободы передвижения рычагом руки внутрь"

Упражнение выполняется в парах. Партнеры принимают разно-сторонние стойки. Руки партнеров перекрещены в районе запястий и образуют крест «X» (фото 25).



Фото 25



Фото 26



Фото 27



Фото 28



Фото 29

Партнер в синем кимоно вращает руку своего ассистента (как показано на фото 26-27) по часовой стрелке. Сделав пару круговых витков рукой, партнер захватывает двумя руками запястье ассистента.

Затем сильно тянет захваченную руку на себя, скручивая ее внутрь (как показано на фото 28-29).

Примечание: Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенная задача – почувствовать руку партнера. Стремиться увеличивать скорость вращения руки рекомендуется по мере улучшения навыка. При этом нужно как можно меньше делать вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад). Впоследствии данное упражнение можно усложнить с одновременным нанесением расслабляющих ударов руками или ногами по ассистенту.

Упражнение № 4.3. Захват запястья ассистента для проведения приема "ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье"

Упражнение выполняется в парах. Одноименные руки партнеров перекрещены в районе запястий (фото 30).



Фото 30



Фото 31



Фото 32



Фото 33



Фото 34



Фото 35

Партнер в синем кимоно вращает руку своего ассистента (как показано на фото 31-32) против часовой стрелки. Сделав пару круговых витков рукой, партнер, поворачиваясь к ассистенту боком, обхватывает руку ассистента разноименной рукой сверху (фото 33-34). Затем партнер подводит предплечье под локтевой сустав захваченной руки, захватывает двумя руками запястье ассистента (фото 35).

Примечание: *Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенная задача – почувствовать руку партнера. Со временем нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно как можно меньше делать вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад). Впоследствии данное упражнение можно усложнить с одновременным нанесением расслабляющих ударов руками или ногами по ассистенту.*

Упражнение № 4.4 Захват запястья ассистента для проведения приема "ограничение свободы передвижение нырком"

Упражнение выполняется в парах. Разноименные руки партнеров перекрещены в районе запястья (фото 36).



Фото 36



Фото 37



Фото 38



Фото 39



Фото 40



Фото 41

Партнер в синем кимоно вращает руку своего ассистента (как показано на фото 36-37) по часовой стрелке. Сделав пару круговых витков рукой, он захватывает двумя руками предплечье ассистента (фото 37). Шагая одноименной (с захваченной рукой) ногой вперед, толкая руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (как показано на фото 38-41).

Примечание: *Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенная задача – почувствовать руку партнера. Со временем нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно как можно меньше делать вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад). Впоследствии данное упражнение можно усложнить с одновременным нанесением расслабляющих ударов руками или ногами по ассистенту.*

Упражнение № 4.5 Захват руки ассистента для проведения приема "ограничения свободы передвижение рывком"

Упражнение выполняется в парах. Разноименные руки партнеров перекрещены в районе запястья (фото 42).



Фото 42



Фото 43



Фото 44



Фото 45



Фото 46



Фото 47



Фото 48

Партнер в синем кимоно вращает руку ассистента (как показано на фото 43-44) по часовой стрелке. Сделав пару круговых витков рукой, он захватывает разноименной рукой предплечье ассистента сверху (фото 46). Затем другой рукой захватывает его руку за плечо и резко тянет к себе, прижав предплечье своей руки к его спине и надавив на локоть вниз, тянет вверх на себя (фото 47-48).

Примечание: *Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенная задача – почувствовать руку партнера. Со временем нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно как можно меньше делать вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад). Впоследствии данное упражнение можно усложнить с одновременным нанесением расслабляющих ударов руками или ногами по ассистенту.*

Упражнение № 5. Комбинация

Комплекс упражнений «Комбинация» служит для перехода с одного захвата на другой. Комплекс включает в себя выполнение упражнений № 4-4.5. Упражнение выполняется в парах, без остановки. Партнер должен вращать руку ассистента и, не нарушая тактильный контакт с рукой, плавно переходить от одного приема задержания к другому. При этом можно делать как несколько вращательных движений руки, так и сразу переходить к следующему приему. Вместе с тем комплекс упражнений «Комбинация» можно усложнить нанесением расслабляющих ударов ногами при каждой смене захвата.

Примечание: В комплексе упражнений № 5 нужно выполнить все приемы ограничения свободы передвижения ассистента, которые были описаны выше.

2.2.2. Техника работы сидя «Сувари вадза» для совершенствования приемов ограничения свободы перемещения ассистента

Сувари вадза — «передвижение на коленях». Поскольку в обычной жизни в Японии, в те времена, когда разрабатывались правила единоборств, люди часто сидели в положении на коленях, значительное внимание было уделено разработке приемов, выполняемых в позиции на коленях [66].

На сегодняшний день сувари вадза (техники работы сидя) имеет значение только для развития силы мышц ног и таза. Эта техника позволяет более глубоко понять и изучить технику и отточить движение приемов.

Так, при изучении боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке можно успешно применять данную технику, если курсанты и слушатели имеют слабую техническую подготовку, если не владеют твердыми навыками самостраховки при падениях. Вместе с тем данную технику можно применять тех случаях, когда зал, где проходят занятия, имеет небольшие размеры.

1. Ограничение свободы передвижения ассистента «рычагом руки наружу»

Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются сидя на коленях напротив друг друга (фото 49). Партнер в синем кимоно левой рукой захватывает разноименную кисть ассистента, правой рукой наносит расслабляющий удар в голову (как показано на фото 50-51).



Фото 49



Фото 50



Фото 51



Фото 52



Фото 53



Фото 54



Фото 55



Фото 56

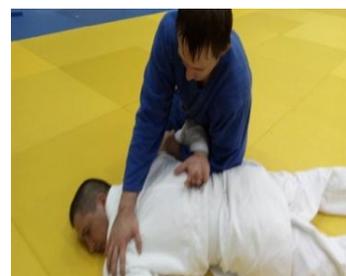


Фото 57

Затем, уходя с линии атаки вправо, захватывает кисть ассистента двумя руками, уперев большие пальцы в тыльную сторону ладони (фото 52-53). Выкручивая руку вниз-наружу, переводит ассистента в положении лежа на спине (фото 54-55). Тянет захваченную руку на себя, надавливая на кисть и скручивая ее, обходит ассистента со стороны головы, разворачивая его на живот (фото 56). Заводит захваченную руку назад, переходит на загиб руки за спину (фото 57).

Примечание: *Ассистент при падении выполняет элементы само-страховки. Партнеру нужно стремиться к тому, чтобы захват кисти ассистента и расслабляющий удар выполнялись одновременно.*

2. Ограничение свободы передвижения ассистента «рычагом руки внутрь»

Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются сидя на коленях напротив друг друга (фото 58). Партнер в синем кимоно левой рукой захватывает разноименную кисть ассистента, правой рукой наносит расслабляющий удар в голову (как показано на фото 59).



(Фото 58)



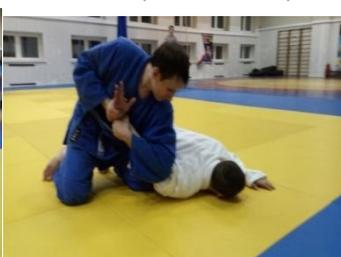
(Фото 59)



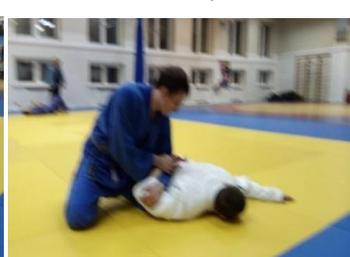
(Фото 60)



(Фото 61)



(Фото 62)



(Фото 63)



(Фото 64)

Затем захватывает запястье ассистента двумя руками (фото 60), сильно тянет захваченную руку на себя, скручивая ее внутрь (фото 61). Заводит его руку себе под плечо, фиксируя плечо между бедром и туловищем (фото 62). Отводит руку вперед-вверх, перегибая ее в локтевом суставе вверх – наружу и дожимая кисти, контролируя положение ассистента болевым воздействием, переходит на загиб руки за спину (фото 63-64).

3. Ограничение свободы передвижения ассистента «рычагом руки через предплечье»

Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются сидя на коленях напротив друг друга (фото 65). Партнер в синем кимоно левой рукой захватывает одноименную кисть ассистента, правой рукой наносит расслабляющий удар в голову (как показано на фото 66-67).



Фото 65



Фото 66



Фото 67



Фото 68



Фото 69

Затем партнер, поворачиваясь к ассистенту боком, обхватывает руку ассистента разноименной рукой сверху (фото 68), подводит предплечье под локтевой сустав захваченной руки и захватывает двумя руками запястье ассистента (фото 69).

Примечание: Партнеру нужно стремиться к тому, чтобы захват кисти ассистента и расслабляющий удар выполнялись одновременно.

4. Ограничение свободы передвижения ассистента «загибом руки за спину нырком»

Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются сидя на коленях напротив друг друга (фото 70). Партнер в синем кимоно левой рукой захватывает разноименную кисть ассистента, правой рукой наносит расслабляющий удар в голову (как показано на фото 71-72).



Фото 70



Фото 71



Фото 72



Фото 73



Фото 74



Фото 75



Фото 76



Фото 77



Фото 78



Фото 79

Затем захватывает двумя руками предплечье ассистента (фото 73). Шагая одноименной (с захваченной рукой) ногой вперед, толкая руку вперед-вверх, сгибает ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, поворачивается под захваченной рукой кругом (как показано на фото 74-76). Толкает ладонью своей разноименной руки в его локтевой сустав вперед-вверх, сгибает руку и кладет ее на свое предплечье (фото 77-78). Захватывает пальцами локоть и захватывает его себе за бок, а другой рукой захватывает плечо (фото 79).

Примечание: Партнеру нужно стремиться к тому, чтобы захват кисти ассистента и расслабляющий удар выполнялись одновременно.

2.2.3. Способы передвижений «тай сабаки» для защиты от ударов

Тай сабаки — термин, используемый в японских боевых искусствах и означающий «движение всего тела» или «перемещение». Термин также может означать, в дословном переводе, управление телом. Это значение применяется в кэндо, джиу-джитсу, айкидо, дзюдо, карате и ниндзюцу. Движение тай сабаки используется для ухода с линии атаки (огня) так, что атакуемый оказывается в выгодной позиции, в которой можно эффективно производить контратаку [67].

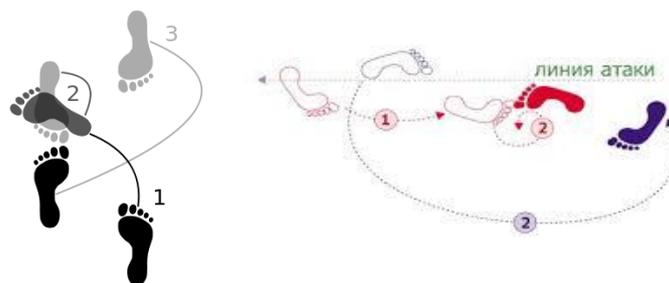


Рис. 1 Принцип движения тай сабаки

Примерами тай сабаки могут быть техники ирими (вход в атаку) и тенкан (переход, разворот на ноге) (рис 1), при которых происходит уход с линии атаки. Тай сабаки включает в себя аси сабаки (движение ног) и тэ сабаки (движения рук).

Так, на наш взгляд, для совершенствования боевых приемов борьбы наиболее применимы элементы тай сабаки из карате (рис. 2) и айкидо (рис. 3).



Рисунок 2. Применение передвижение тай сабаки в карате



Рисунок 3. Применение передвижение тай сабаки в айкидо

Упражнение № 1. Защита от удара кулаком сверху по голове

Упражнение выполняется в парах. Оба партнера принимают боевые стойки. Партнер в белом кимоно находится в правосторонней стойке (фото 80). Ассистент в синем кимоно атакует партнера ударом правой руки сверху кулаком по голове (фото 81).



Фото 80



Фото 81



Фото 82



Фото 83



Фото 84



Фото 85

Партнер в белом кимоно с подшагом подставляет разноименную руку под предплечье ассистента (ставит блок) (фото 82), а одноименной рукой захватывает плечо (как показано на фото 83). Затем зашагивает левой ногой за корпус ассистента, поворачивается на 180° и пропускает захваченную руку вдоль себя (фото 84). При этом после проведения приема партнер в белом кимоно должен прийти в левостороннюю стойку (фото 85).

Примечание: При выполнении упражнения партнеры должны сохранять боевые стойки. Далее при отработке твердого навыка ухода с линии атаки ассистент может атаковать правой, а затем сразу и левой рукой.

Упражнение № 2. Защита от удара кулаком сбоку в голову

Упражнение выполняется в парах. Оба партнера принимают боевые стойки. Партнер в белом кимоно находится в правосторонней стойке (фото 86). Ассистент в синем кимоно атакует партнера ударом правой руки сбоку в челюсть (фото 87).



Фото 86



Фото 87



Фото 88



Фото 89



Фото 90



Фото 90



Фото 91

Партнер в белом кимоно с шагом подставляет разноименную руку под предплечье ассистента (ставит блок) (фото 87), сбивая руку, делает нырок, а одноименной рукой захватывает плечо (как показано на фото 88). Затем зашагивает левой ногой за корпус ассистента, поворачивается на 180° и пропускает захваченную руку вдоль себя (фото 89-90). При этом после проведения приема партнер в белом кимоно должен прийти в левостороннюю стойку (фото 91).

Примечание: При выполнении упражнения партнеры должны сохранять боевые стойки. В последующем при отработке твердого навыка ухода с линии атаки ассистент может атаковать правой, а затем сразу и левой рукой.

Упражнение № 3. Защита от прямого удара кулаком в голову

Упражнение выполняется в парах. Оба партнера принимают боевые стойки. Партнер в белом кимоно находится в правосторонней стойке (фото 92). Ассистент в синем кимоно атакует партнера прямым ударом правой руки в подбородок (фото 93).



Фото 92



Фото 93



Фото 94



Фото 95



Фото 96



Фото 97



Фото 98

Партнер в белом кимоно с шагом левой ноги уходит с линии атаки и разноименной рукой делает блок-отбив атакующей руки внутрь (фото 93-94), одновременно одноименной рукой захватывает плечо ассистента (как показано на фото 95-96). Затем зашагивает левой ногой за корпус ассистента, поворачивается на 180° и пропускает захваченную руку вдоль себя (фото 97). При этом после проведения приема партнер в белом кимоно должен прийти в левостороннюю стойку (фото 98).

Примечание: При выполнении упражнения партнеры должны сохранять боевые стойки. В последующем при отработке твердого навыка ухода с линии атаки ассистент может атаковать правой, а затем сразу и левой рукой.

Упражнение № 4. Защита от удара кулаком снизу в живот

Упражнение выполняется в парах. Оба партнера принимают боевые стойки. Партнер в белом кимоно находится в правосторонней стойке (фото 99). Ассистент в синем кимоно атакует партнера ударом правой рукой снизу по туловищу (фото 100).



Фото 99



Фото 100



Фото 101



Фото 102



Фото 103



Фото 104

Партнер в белом кимоно с шагом левой ноги уводит руку ассистента в сторону, а разноименной рукой делает захват запястья атакующей руки (фото 101-102), сильно тянет захваченную руку на себя, скручивая ее внутрь (как показано на фото 103). При этом после проведения приема партнер в белом кимоно должен прийти в левостороннюю стойку (фото 104).

Примечание: При выполнении упражнения партнеры должны сохранять боевые стойки. В последующем при отработке твердого навыка ухода с линии атаки ассистент может атаковать правой, а затем сразу и левой рукой.

2.2.4. Перемещение Джю-Ваза

Джю-Ваза – комплекс упражнений, направленный на наработку ухода с линии атаки тай сабаки. Упражнение можно выполнять как в паре с партнером, так и с двумя ассистентами, которые по очереди атакуют оппонента [68].

Упражнение № 1. Удар кулаком сверху по голове

Упражнение выполняется в тройках. Один из ассистентов в белом кимоно принимает левостороннюю стойку, а другой – правостороннюю. Ассистенты по очереди атакуют партнера в синем кимоно ударом правой и левой рукой сверху по голове (как показано на фото 105).



Фото 105



Фото 106



Фото 107

Партнер в синем кимоно с подшагом подставляет разноименную руку под предплечье ассистента (ставит блок), а одноименной рукой захватывает плечо. Затем зашагивает левой ногой за корпус ассистента, поворачивается на 180° и пропускает захваченную руку вдоль се-

бя (фото 106). После чего переходит на защитные действия от атаки второго ассистента (фото 107).

Примечание: При выполнении упражнения партнеры должны сохранять боевые стойки. В последующем при отработке твердого навыка ухода с линии атаки ассистент может атаковать правой, а затем сразу и левой рукой. Вместе с тем ассистенты могут брать в руки предметы (палка, нож и.т.д.).

Упражнение № 2. Удар кулаком сбоку по голове

Упражнение выполняется в тройках. Один из ассистентов в белом кимоно принимает левостороннюю стойку, а другой – правостороннюю. Ассистенты по очереди атакуют партнера в синем кимоно ударом правой руки сбоку в челюсть (как показано на фото 108-109).



Фото 108



Фото 109



Фото 110



Фото 111

Партнер в синем кимоно с шагом подставляет разноименную руку под предплечье ассистента (ставит блок) (фото 110), сбивая руку, делает нырок, а одноименной рукой захватывает плечо. Затем зашагивает левой ногой за корпус ассистента, поворачивается на 180° и пропускает захваченную руку вдоль себя (фото 111). После чего переходит на защитные действия от атаки второго ассистента.

Примечание: При выполнении упражнения партнеры должны сохранять боевые стойки. В последующем при отработке твердого навыка ухода с линии атаки ассистент может атаковать правой, а затем сразу и левой рукой. Вместе с тем ассистенты могут брать в руки предметы (палка, нож, и.т.д.).

2.2.5. Вольные схватки «Рандори»

Рандори («свободная работа») - термин в японских боевых искусствах, обозначающий свободную форму практики. Дословно термин переводится как «хаотичные приемы» или «свободная схватка» [68].

Значение термина рандори в каждом боевом искусстве свое. Так, в дзюдо (фото 112-113), дзюдзюцу (фото 114) и сёдокан айкидо рандори подразумевает спарринг или схватки один на один, в котором оппоненты абоненты пытаются противостоять друг другу. В остальных стилях, в частности айкидо, айкикай и ки-айкидо, рандори относится к форме специальных упражнений, в которых партнер защищается от нескольких нападающих ассистентов, изначально не зная, как и в каком порядке они будут атаковать.

На наш взгляд, на занятиях проводить учебно-тренировочные схватки между обучающимися нужно именно в стиле рандори, а не по спортивным правилам борьбы самбо, дзюдо, рукопашного боя и т.д. В отличие от строго структурированной формы спортивных схваток, рандори подразумевает полную свободу в выборе техники, в действиях, творческого подхода во время поединка, в возможности проявить себя, поэтому эту форму нужно рассматривать как потенциальное дополнение к процессу обучения.



Фото 112



Фото 113



Фото 114

2.2.6. Соревновательный метод совершенствования боевых приемов борьбы

Проблемы совершенствования процесса физической подготовки курсантов вузов МВД, направленного на изучение боевых приемов борьбы, обусловлена рядом обстоятельств. Как известно, спартакиада МВД России проводит соревнования по 12 спортивно-прикладным видам спорта, которые способствуют более эффективной подготовке будущих полицейских к решению служебно-оперативных задач. Сюда входят легкая атлетика, лыжная подготовка, бокс, самбо и т.д., являющиеся разделами или элементами учебной программы по физической подготовке. В то же время в рамках такого важного элемента этой программы, как боевые приемы борьбы, таких соревнований не проводится, что не способствует повышению мастерства курсантов и развитию необходимых прикладных навыков, исключает дух соперничества и препятствует популяризации данного вида профессиональной подготовки. Причин такого положения несколько, важнейшей среди которых можно назвать неразработанность методического обеспечения соревновательного процесса по боевым приемам борьбы. Так, на сегодняшний день отсутствуют положения, регламенты, правила и прочие виды нормативно-методического обеспечения по организации таких соревнований. Лишь в рамках соревнований по самозащите без оружия в первом туре участники демонстрируют владение боевыми приемами борьбы, согласно выбранному билету. Однако такие соревнования носят статический характер и выявляют навык вла-

дения боевыми приемами борьбы в условиях, приближенных к реальным, что как раз и требуется от данного вида подготовки.

Таким образом, в ходе образовательного процесса вузов МВД России прослеживается недостаток как методического, так и нормативного обеспечения, посвященного реализации соревновательного метода изучения боевых приемов борьбы среди курсантов. В связи с этим на кафедре физической подготовки Казанского юридического института было спланировано и завершено исследование по разработке проекта правил соревнований по боевым приемам борьбы (приложение 1), включающих несколько разделов.

Первые разделы разработанных правил содержат описание основных организационных моментов данных соревнований, связанных с решением вопросов о допуске участников, жеребьевке, составе и функциях судейской комиссии и т.д. В других разделах правил дается описание как самого соревновательного процесса, так и критериев оценивания выступлений учеников соревнований. В правилах также говорится о том, что соревнования по боевым приемам борьбы проходят в пяти связанных между собой турах. При этом участники соревнований поочередно находятся в роли бойца, выполняющего технику боевых приемов борьбы, и ассистента, создающего ситуации для их выполнения. Специалистами самозащиты отмечается, что только в противоборстве с сопротивляющимся напарником (а не просто послушным ассистентом) можно приобрести навыки тактических действий, ведь тактика и проявляется в способах преодоления сбивающих факторов, важнейшим из которых выступает сопротивление соперника.

Каждый тур соревнований направлен на демонстрацию участником владения различными боевыми приемами борьбы и их комбинаций. При этом в ходе каждого тура действия участников осуществляются непрерывно, когда после завершения приема ассистент должен твердо и уверенно принимать исходное положение, а после падения (проведенного броска) должен сразу встать и быстро двигаться в сторону бойца. Другой особенностью соревнований по боевым приемам борьбы является то, что ассистента нужно обязательно задержать (сковать), т.е. произвести ограничение свободы передвижения или взять на болевой контроль. Рассмотрим данные туры более подробно.

Первый тур соревнований «Способы ограничения свободы передвижения ассистента и броски» направлен на демонстрацию всего комплекса способов ограничения свободы передвижения ассистента, а также выполнение бросков с последующим переводом ассистента на загиб руки за спину из положения лежа. Данный тур соревнований позволяет выявить первичные навыки владения курсантами вузов МВД России боевыми приемами борьбы, поскольку участник демонстрирует приемы на несопротивляющемся партнере, который стоит в свободной стойке. В первом туре действия участников осуществляются по следующей схеме (рис. 4). В начале демонстрации приемов боец находится в боевой стойке, ассистент – в свободной стойке.



Рис. 4. Действия участников первого тура соревнований по боевым приемам борьбы

Во втором туре соревнований «Освобождение от захватов и обхватов» от бойца требуется продемонстрировать способы защиты освобождения от захватов и обхватов с последующим переходом на способы ограничения свободы передвижения или бросков. В этом туре уже оба участника при начале демонстрации находятся в боевой стойке. Особенностью данного тура является то, что здесь и ассистент начинает осуществлять активные действия по удержанию и предотвращению действий бойца. В этом туре действия участников осуществляются по следующим схемам (рис. 5).

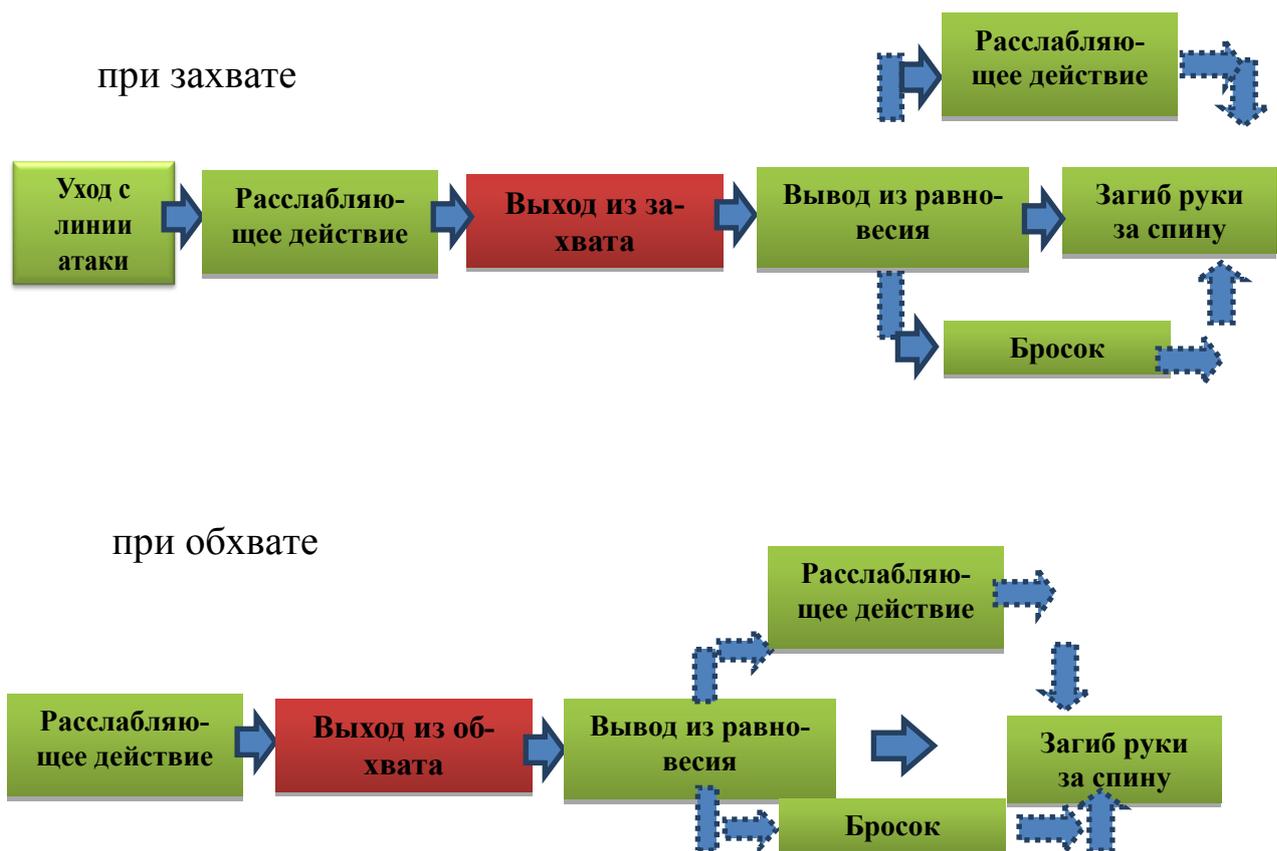


Рис. 5. Действия участников второго тура соревнований по боевым приемам борьбы.

Ассистент во втором туре должен использовать весь перечень захватов и обхватов и проводить действия как спереди, так и со спины бойца. В данном туре важную роль для проверки навыка владения боевыми приемами борьбы начинает играть судья на ковре, который подает громким и внятным голосом команды ассистенту о виде атаки. Так, например, в начале демонстрации, после свистка судья командует: «захваты спереди», а по ходу демонстрации боевых приемов борьбы может менять атаку, командуя: «обхваты сзади», «захваты сзади» и т.д. Вместе с тем ассистент должен быстро, четко и реалистично проводить атаки, а при падениях вставать и снова стремиться атаковать бойца.

Третий тур соревнований «Действия в ответ на атаку ударами». От бойца требуется продемонстрировать способы защиты и контрата-

ки от ударов ассистента руками и ногами. Оба участника также находятся в боевых стойках. От бойца в данном туре требуется продемонстрировать защиту от всего перечня ударов руками и ногами. В этом туре действия участников осуществляются по следующей схеме (рис. 6).



Рис. 6. Действия участников третьего тура соревнований по боевым приемам борьбы

Характерной особенностью данного тура является высокая динамика нанесения атак ассистентом. При этом определяется устойчивость закрепленного навыка владения боевыми приемами борьбы, так как бойцу необходимо проводить контратакующие действия на движущемся ассистенте. Также одной из особенностей этого тура соревнований выступает необходимость быстрого переключения бойца с атак руками на атаки ногами и наоборот, что требует от курсантов вузов МВД России хорошей технической подготовки. В начале третьего тура соревнований судья, находясь на ковре, подает громким и внятным голосом команды ассистенту о виде атаки. Так, например, в начале демонстрации, после свистка судья командует: «удары руками», по ходу демонстрации боевых приемов борьбы судья меняет атаку, командуя: «удары ногами». Вместе с тем ассистент должен быстро, четко и реалистично наносить удары, а в случае промаха возвращать конечность в исходное положение.

В четвертом туре соревнований «Обезоруживание ассистента от атаки ножом или палкой, пистолетом» от бойца требуется продемонстрировать способы защиты и контратаки от ударов ассистента ножом, палкой или пистолетом. Оба участника находятся в боевых стойках. В этом туре действия участников осуществляются по следующей схеме (рис. 7).

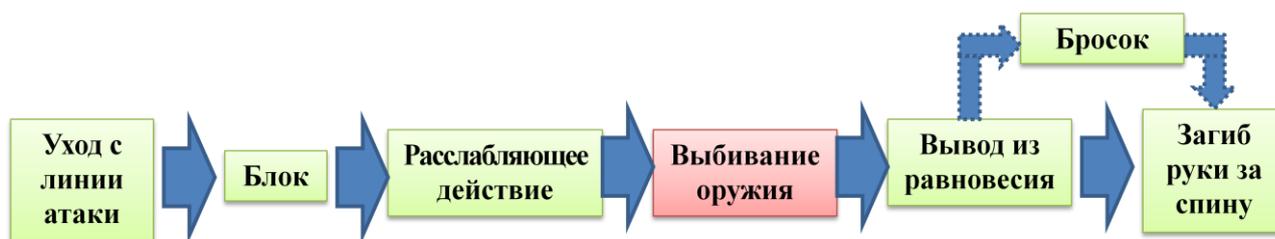


Рис. 7. Действия участников четвертого тура соревнований по боевым приемам борьбы

Особенностью данного тура, помимо того, что все действия участников соревнований происходят в динамике, является наличие у ассистента оружия (ножа, палки или пистолета).

Данный тур является более координационным и технически сложным. Наличие оружия от участников требует дополнительных знаний и технических действий. Немаловажными становятся действия судьи на ковре, который держит в руках нож, палку и пистолет, которые в ходе выступления участников передает ассистенту. В то же время судья громким и внятным голосом подает команды ассистенту о виде атаки. Так, например, в начале демонстрации после свистка судья командует: «удары ножом» и передает ассистенту нож, а затем меняет атаку, командуя: «удары палкой», забирает у ассистента нож и отдает ему палку. Вместе с тем ассистент должен быстро, четко и реалистично наносить удары, а в случае промаха возвращать конечность в исходное положение. При этом если боец произведет бросок, ассистент должен встать, подобрать предмет (палку, нож, пистолет) и снова стремиться атаковать бойца.

В пятом туре – «Смешанном» – от бойца требуется продемонстрировать всю технику боевых приемов борьбы, выполненных на предыдущих этапах соревнований. Оба участника находятся в боевых стойках. Особенностью данного тура являются то, что на протяжении всего времени демонстрации боевых приемов борьбы судья, который находится на ковре, может давать ассистенту команду о начале той или иной атаки, согласно перечню боевых приемов, куда входят: захваты, обхваты, удары руками, удары ногами, удары ножом, удары палкой, угроза пистолетом в упор. Судья держит в руках оружие и подает команды ассистенту о виде и способе атаки. Этот тур является

самым динамичным и зрелищным, поскольку в нем присутствует весь арсенал приемов и атак, приближенных к реальным условиям при силовом задержании правонарушителя. Причем боец во время демонстрации вынужден переключаться с одних атакующих действий на другие, т.к. судья во время тура дает ассистенту команды о начале разнообразных атак. В связи с этим участники пятого тура должны иметь отличные навыки владения боевыми приемами борьбы, а также быть хорошо развиты физически.

Отдельную задачу представляло решения вопроса оценки действий участников соревнований, поскольку «мнения различных авторов по оценкам техники и тактики специальных действий, применяемых на профессиональном уровне, различаются».

На основе изучения выводов ряда исследований была разработана система оценки результатов действий бойца и ассистента, которая производится по следующим показателям:

- техника выполнения приема;
- разнообразность применение боевых приемов борьбы;
- разнообразность комбинаций приемов;
- действия ассистента.

По показателю «техника выполнения приема» оценивается соответствие приемов, выполненных бойцом, схемам действий, предусмотренным каждым из туров соревнований. По данному показателю бойцу начисляются баллы за соответствующее количество правильно выполненных приемов, число которых неограниченно за любой период тура соревнований.

Показатель разнообразности применения боевых приемов борьбы позволяет определить количество несходных, неповторяющихся элементов (приемов), выполненных бойцом. Для оценки этого показателя предусматривается дифференцированная шкала оценок, и чтобы получить 5 баллов, бойцу необходимо продемонстрировать 10 разных приемов. При этом оценивается не более двух бросков.

По показателю разнообразности комбинаций приемов оценивается такое сочетание приемов или их элементов, при котором защитная реакция противника в ответ на ранее выполняемое действие становится благоприятной для проведения другого действия (приема).

Шкала оценок здесь носит нелинейный характер, поскольку параметр сложности этого показателя превосходит все остальные.

Действия ассистента оцениваются по параметрам эффективности, точности, быстроты, реалистичности. При этом максимальное количество, которое может набрать ассистент, составляет 3 балла. Это вызвано тем, что основные оценки и более значимые должны выставляться бойцу, т.е. непосредственно тому участнику соревнований, кто выполняет боевые приемы борьбы.

После завершения демонстрации и оценки выступлений двух соревнующихся пар участников набранные согласно этим показателям баллы суммируются и объявляется победитель, который проходит в следующий тур.

В октябре 2016 года в КЮИ МВД России по данным правилам состоялись пробные соревнования, в которых приняло участие 32 курсанта 3-4 годов обучения.

Отметим проблемы, с которыми мы столкнулись при проведении соревнований. Одна из них была связана со сменой ролей участников, поскольку данный процесс явился достаточно продолжительным по времени. Кроме того, в процессе соревнований время, отведенное одной паре на демонстрацию боевых приемов борьбы, запланированное в объеме 2 мин., было сокращено до 1 мин., поскольку утрачивалась зрелищность мероприятия. Наконец, еще одной важной проблемой являлась работа судьи на ковре, поскольку некоторые аспекты его действий не были регламентированы в правилах.

Таким образом, полученный опыт проведения соревнований, являющихся принципиально новыми для физической подготовки курсантов, позволил убедиться в их целесообразности. Важнейшим достижением этого мероприятия было изменение психологической установки будущих полицейских на решение проблем освоения боевых приемов борьбы, ценность и значение которых для курсантов существенно возросли. Все это свидетельствует о необходимости дальнейшего совершенствования методического обеспечения соревновательного процесса по боевым приемам борьбы с перспективой его обособления в отдельный вид спортивно-прикладного вида спорта в системе МВД России.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вышеизложенное позволяет сделать следующие выводы.

- Во время занятий по боевым приемам борьбы с сотрудниками полиции недостаточно ориентироваться только на высокий уровень их физической и психологической подготовленности.
- Необходимо вести поиск путей повышения результатов за счет рационального использования методики обучения и технического мастерства на базе высокой тактической подготовки сотрудников, так как она играет большую роль в достижении поставленных служебных задач.
- Методика обучения боевым приемам борьбы позволяет более рационально применять знания, умения и навыки и в конечном счете дает возможность правильно подойти к решению поставленных задач в различных служебных ситуациях.

В представленном учебно-методическом пособии нами представлены наиболее рациональные рекомендации, которые необходимы профессорско-преподавательскому составу для организации занятий и выполнения требований программы по физической подготовке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Медведев Д.Ю. Интегральное боевое искусство / Д. Медведев // Кэм-по. – 1997. – № 4. – С. 12–20.
2. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства / С.Г. Гагонин. – СПб. : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 120 с.
3. История боевых искусств. От Нового Света до Черного континента /под ред. Г.К. Панченко. – М.: Олимп; АСТ, 1997. – 512 с.
4. Янзина Э.В. Античные спортивные единоборства в терминологическом, практическом и общекультурном аспектах: дис. ... канд. филол. наук /Э.В. Янзина. – М., 2004. – 291 с.
5. Зюкин А.В. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник для курсантов и слушателей Военного института физической культуры / А.В. Зюкин. – СПб. : ВДКИФК, 2005. – 431 с.
6. Лукашев М.Н. Истоки европейского рукопашного боя / М.Н. Лукашев //КЭМПО. – 1994. – № 5. – С. 52–55.
7. Травников А.И. Боевые искусства мира: история, философия, современность / А.И Травников. – Краснодар: Комитет по ФК и спорту, 1990. – 39 с.
8. Тарас А.Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада) / А.Е. Тарас. – Минск: Харвест, 1996. – 638 с.
9. Грунтовский А.В. Русский кулачный бой. История, этнография, техника / А. Грунтовский. – СПб., 1993. – 153 с.
10. Борченко И.Д. Феномен традиционной боевой культуры России: дис. ... канд. культ. наук / И.Д. Борченко. – Челябинск, 2009. – 157 с.
11. Тедорадзе А.С. Русские рукопашные состязания как явление социальной истории аграрного общества. Тамбовская губерния, вторая половина XIX – первая половина XX в.: дис. ... канд. ист. наук / А.С. Тедорадзе. – Тамбов, 2002. – 310 с.
12. Лебедев И.В. Самооборона и арест / И.В. Лебедев. – Петроград, 1914. –65 с.
13. Медведев А.Н. Как дрались в НКВД / А.Н. Медведев, С.А. Богачев. – М.: Здоровье народа: Шоу Дао, 1993. – Кн. 3. – 508 с.
14. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин. – М.: Изд-во НКВД РСФСР, 1930. – 226 с.

15. Спиридонов В.А. Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитцу / В.А. Спиридонов. – М.: Изд-е воен. тип. Управления делами Наркомвоенмор и РВС СССР, 1927. – 147 с.
16. Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Основы самозащиты. Тренировка. Методика изучения / В.А. Спиридонов. – М.: Изд-во ЦС «Динамо», 1933. – 203 с.
17. Ощепков В.С. Дзюдо: сб. материалов / В.С. Ощепков. – М.: ОГИЗ, 1934. – 126 с.
18. Харлампиев А.А. Самозащита без оружия (самбо) : учеб. пособие для работников милиции / А.А. Харлампиев. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 96 с.
19. Кадочников А.А. Рукопашный бой. Научные основы / А.А. Кадочников. – Грааль, 2003. – 288 с.
20. Кадочников А.А. Боевая система А.А. Кадочникова: рукопашный бой / А.А. Кадочников. – М.: АСТ, Астрель, 2008. – 432 с.
21. Нишияма Х. Каратэ, или Искусство борьбы «пустой рукой» / Х. Нишияма, Р. Браун. – Харьков: Рубин, 1994. – 235 с.
22. Биджиев С.В. Каратэ-до (сётокан) : справ. пособие / С.В. Биджиев. – СПб. : Искусство России, 1994. – 560 с.
23. Oyama M. This is Karate (Published by Japan) Publitions Traid-ing Company/ М. Oyama. – Tokyo-San Francisco, 1965. – 368 p.
24. Yamaguchi N.G. The fundamentals of Ohara Gjgu-Ryu Karate /N.G. Yamaguchi. – California : Inkorporeited Los Angeles, 1975. – 179 p.
25. Ояма М. Это каратэ / М. Ояма; пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-Пресс, 2000. – 320 с.
26. Tomici K. Judo, Appendix, Aikido / К. Tomici. – Tokyo: Kodokan, 1969. – 168 p.
27. Александров А.Д. Основы рукопашного боя без использования оружия / А.Д. Александров [и др.]. – М.: ЦС «Динамо», 1981. – 174 с.
28. Старченков В.П. Рукопашный бой: учеб.-метод. пособие / В.П. Старченков. – М.: Воениздат, 1985. – 120 с.
29. Прудов А.В. Техника выполнения приемов рукопашного боя / А.В. Прудов, В.И. Самойлов, С.Н. Соболев. – М.: ЦС Динамо, 1986. – 65 с.

30. Ашкинази С.М. Рукопашный бой / С.М. Ашкинази, В.В. Ко-зах. – Тула: ТППО, 1992. – 115 с.
31. Касьянов Т. Школа Сэн'э – путь от школы каратэ к школе рукопашного боя / Т. Касьянов // Боевые искусства планеты. – 2003. – № 1. – С. 14–15.
32. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2008. – 88 с.
33. Блажко Ю.И. Рукопашный бой: учебник для курсантов и слушателей Военного института физической культуры / Ю.И. Блажко. – Ленинград: ВДКИФК, 1990. – 332 с.
34. Блажко Ю.И. Рукопашный бой в боевой и физической подготовке войск / Ю.И. Блажко // Русское боевое искусство РОСС. – 2000. – № 6–7. – С. 6–10.
35. Севостьянов В.М. Рукопашный бой: История развития, техника и тактика / В.М. Севостьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. – М.: Дата Стром, 1991. – 190 с.
36. Захаров Е. Н. Рукопашный бой / Е. Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Культура и традиции, 1994. – 234 с.
37. Орехов В.В. Рукопашный бой: учеб.-практ. пособие / В.В. Орехов. – М., 1995. – 57 с.
38. Борисов К. А. Практика рукопашного боя / К. Борисов. – М. : Рипол-Классик, 2003. – 192 с.
39. Иванов С. А. Рукопашный бой / С. Иванов, Т.Р. Касьянов. – М.: Фаир-пресс, 2003. – 560 с.
40. Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою. – М.: Принт Центр, 1997. – 28 с.
41. Коваленко Г.П. Боевое самбо: Техника, тактика и правомерность применения / Г.П. Коваленко. – Минск: МВШ МВД СССР, 1987. – 64 с.
42. Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел (Тактика и психология безопасной деятельности) / А.И. Папкин. – М.: Академия МВД РФ, 1996. – 243 с.
43. Баркалов С.Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной

деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Баркалов. – М., 2005. – 25 с.

44. Козлятников О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов специальных средних учебных заведений МВД России на основе моделирования условий и ситуаций задержания правонарушителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.А. Козлятников. – Волгоград, 2006. – 23 с.

45. Правила соревнований по рукопашному бою для работников органов внутренних дел. – М.: РС ВФСО Динамо, 1992. – 37 с.

46. Волков В.П. Самозащита без оружия / В.П. Волков. – М.: НКВД СССР, 1940. – 540 с.

47. Онул Л.П. Методические рекомендации по изучению самозащиты без оружия – самбо: сб. приемов / Л.П. Онул. – Кировоград, 1990. – 150 с.

48. Тарас А.Е. Боевая машина: руководство по самозащите / А.Е. Тарас. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2002. – 592 с.

49. Радченко О.В. Проблемные аспекты подготовки курсантов высшихвоенных учебных заведений инженерной направленности по рукопашному бою /О.В. Радченко // Физическая культура, спорт, здоровье в жизни молодежи : сб. науч. ст. Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж: Научная книга, 2009. – С. 74–77

50. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных силах Российской Федерации: монография / С.М. Ашкинази. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2001. – 241 с.

51. Батулин А.Е. Развитие личностных свойств и физических качеств при обучении военнослужащих рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук / А.Е. Батулин. – СПб., 2006. – 204 с.

52. Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел. – М.: ГУК МВД России, 1996. – 203 с.

53. Булочко К.Т. Подготовка бойца к рукопашному бою / К.Т. Булочко // Теория и практика физической культуры. – 1940. – Т. VI. – № 8. – С. 27–30.

54. Кочергин А.Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Кочергин. – СПб., 2011. – 152 с.

55. Косяченко В.И. Тактика действий ОМОН при проведении специальных операций по пресечению групповых нарушений общественного порядка и массовых беспорядков с использованием специальных средств : учеб. пособие /В.И. Косяченко [и др.]. – Волгоград: ВА МВД России, 2011. – 280 с.

56. Цыганок А.О. Подготовка курсантов вузов по рукопашному бою :дис. ... канд. пед. наук / А.О. Цыганок. – СПб., 2003. – 223 с.

57. Дзержинская Л.Б. Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя в процессе физической подготовки сотрудников министерства юстиции РФ / Л.Б. Дзержинская, Ю.М. Созин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 4. – С. 49–52.

58. Бушин И.А. Формирование техники приемов борьбы в спортивном рукопашном бое на этапе начальной подготовки бойцов: дис. ... канд. пед. наук / И.А. Бушин. – Краснодар, 2005. – 193 с.

59. Троян Е.И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД России: дис. ... канд. пед. наук / Е.И. Троян. – Тобольск, 2006. – 207 с.

60. Еганов В.А. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложно-координационной направленности / В.А. Еганов, А.О. Миронов, С.В. Олин // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 2 – С. 29–31.

61. Хагай В.С. Рукопашный бой как средство формирования психо-эмоциональной устойчивости военнослужащих: дис. ... канд. пед. наук / В.С. Хагай. – Ставрополь, 2008. – 163 с.

62. Лавров В.Н. О совершенствовании системы физической и огневой подготовки сотрудников милиции / В.Н. Лавров // Профессional. – 2002. – № 2. – С. 25–27.

63. Конигов С.Л. Инновационные подходы в системе профессиональной подготовки единоборцев-прикладников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Л. Конигов. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – 23 с.

64. Приказ МВД России № 1025 от 13 ноября 2012 г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

65. Lam, Douglas. Wing Chung: Hong Kong's Scientific Art// Black Belt. – 1975. – Vol.13 – NO.1. – PP. 18–22.

66. Тамура Набуёси. Айкидо. Этикет и передача традиций. – пер. с франц. – К.: София. 2002. – 176 с.

67. Киссёмару Уэсиба Айкидо: Искусство Мира. пер. с англ. – К.: «София», Ltd. 1997. – 256 с.

68. Годзо Сиода «Динамика Айкидо» / пер. с англ. М.: Фаир-пресс. 2002.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бурцев Г.А. Рукопашный бой / Г.А. Бурцев. – М.: Воениздат, 1994. – 206 с.

2. Гусев А.А. Совершенствование подготовки сотрудников ОВД к упреждающим действиям при защите от ударов правонарушителя // Современные научные исследования. Выпуск 2 – Концепт. – 2014. – ART 55002. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/55002.htm> – Гос. рег. Эл № ФС 77- 49965. – ISSN 2304-120X.

3. Саликов А.А. Пути повышения эффективности обучения ударнымединоборствам в системе учебных заведений МВД Российской Федерации: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Саликов. – Краснодар, 1998. – 180 с.

4. Сырников А.Ю. Повышение эффективности обучения курсантовприемам рукопашного боя на основе индивидуализации учебного процесса: дис. ... канд. пед. наук / А.Ю. Сырников. – Челябинск, 2001. – 157 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

СОРЕВНОВАНИЕ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

I. Общие положения

II. Участники соревнований

III. Судейская коллегия

IV. Порядок выполнения боевых приемов борьбы на соревнованиях

V. Форма участников и оборудование мест соревнований по боевым приемам борьбы

VI. Правила судейства боевых приемов борьбы

Приложения

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования по боевым приемам борьбы проводятся в соответствии с настоящими правилами, а также регламентом и положением их проведения.

Целью проведения соревнований является определение уровня технической подготовленности и мастерства сотрудников полиции в выполнении боевых приемов борьбы.

1.1. Характер соревнований по боевым приемам борьбы

По характеру соревнования по боевым приемам борьбы проводятся только в личном зачете, где учитываются личные результаты и места участников в своих возрастных категориях.

1.2. Система и способы проведения соревнований по боевым приемам борьбы

Участники соревнований по боевым приемам борьбы при жеребьевке распределяются на несколько подгрупп (система с распределением на подгруппы).

Соревнования проводятся по олимпийской системе с выбыванием участников, получивших наименьшее количество баллов или не набравших минимальное количество баллов для прохождения в следующий тур соревнований.

Порядок встреч между участниками определяется жеребьевкой.

II. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Участниками соревнований по боевым приемам борьбы являются действующие сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации, а также курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России. Все участники соревнований подразделяются на две группы: бойцов и ассистентов.

Боец – сотрудник полиции, который выполняет (демонстрирует) технику боевых приемов борьбы.

Ассистент – сотрудник полиции, создающий ситуацию для выполнения (демонстрации) боевых приемов борьбы (осуществляет атакующие действия).

2.1. Допуск участников к соревнованиям по боевым приемам борьбы

Допуск участников к соревнованиям по боевым приемам борьбы осуществляется мандатной комиссией в составе представителя проводящей организации, главного судьи или его заместителя, главного секретаря, главного врача и других членов комиссии. Мандатной комиссией проверяются заявки и документы участников на соответствие требованиям Положения о проведении соревнований по боевым приемам борьбы и впоследствии на их основе принимается решение о допуске или не допуске участника до соревнований. Мандатную комиссию возглавляет Технический секретарь.

Заявка организации на участие в соревнованиях оформляется по установленной форме (приложение 1) с обязательным наличием заверенных печатями подписей руководителя организации и врача. Сроки предоставления предварительных заявок на участие в соревнованиях указываются в положении о проведении соревнований по боевым приемам борьбы.

Установление соответствия возраста участника соревнований заявленной группе осуществляется на основании предъявленного паспорта гражданина Российской Федерации.

Порядок выхода пар участников на борцовский ковер определяется жеребьевкой, которую проводит технический секретарь. Номер участника, полученный в итоге жеребьевки, вписывается в протокол и

сохраняется до конца проведения соревнований. Пара участников, которая согласно процедуре жеребьевки были определена первой, одевается в форму красного цвета, а пара участников, определенных вторыми, - в синюю.

2.2. Возрастные категории участников

Участники соревнований разделяются по половым признакам и разбиваются по возрастным группам:

Группа	Мужчины:	Женщины
Первая	до 25 лет	
Вторая	от 25 до 30 лет	
Третья	от 30 до 35 лет	
Четвертая	от 35 до 40 лет	
Пятая	от 40 до 45 лет	
Шестая	от 45 до 50 лет	45 лет и старше
Седьмая	от 50 до 55 лет	
Восьмая	55 лет и старше	

Для участия в соревнованиях от каждой организации допускается не более одного участника для каждой возрастной категории, если иное не предусматривается спецификой проведения конкретных соревнований, отраженной в положении о проведении соревнований по боевым приемам борьбы. Участники соревнований по боевым приемам борьбы должны быть экипированы согласно требованиям, изложенным в разделе 5 настоящих правил.

2.3. Обязанности и права участников соревнований по боевым приемам борьбы

Участники соревнований обязаны:

- неукоснительно соблюдать правила, программу, положение о проведении соревнований по боевым приемам борьбы;
- строго выполнять требования судей;
- незамедлительно являться на ковер по вызову арбитра;
- в случае невозможности продолжения соревнований немедленно сообщить об этом в судейскую коллегию;

- проявлять уважение по отношению ко всем участникам, судьям, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования, а также по отношению к зрителям;

- выступать опрятным, выбритым, с коротко подстриженными ногтями, в чистом спортивном костюме.

Участники соревнований имеют право:

- через представителя своей команды обращаться к судьям; при отсутствии представителя – обращаться непосредственно к главному судье;

- своевременно получать информацию: о ходе соревнований; программе соревнований и изменениях, вносимых в нее; составе пар очередного круга; результатах выступлений участников и т.п.;

- использовать в ходе одного тура соревнований 2 минуты на получение медицинской помощи.

2.4. Представители и капитаны команд

Посредником между судейской коллегией и участниками, представленными данной организацией, является представитель (руководитель) команды. Если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет капитан команды.

Представитель несет ответственность за поддержание дисциплины в своей команде и обеспечивает своевременную явку участников на соревнования.

Представитель команды участвует в проведении жеребьевки, присутствует на совещании судейской коллегии.

Представитель команды также имеет право подать главному судье соревнований устный или письменный протест, обоснованный ссылкой на пункт правил соревнований по боевым приемам борьбы.

Представителю, капитану команды запрещается вмешиваться в действия судей, работающих на ковре, и лиц, проводящих соревнования.

Представитель команды во время соревнований должен находиться в специальном отведенном месте.

Представителю команды запрещается быть одновременно и судьей данных соревнований.

За нарушение своих обязанностей представитель может быть отстранен от руководства командой.

III. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

3.1. Состав судейской коллегии по боевым приемам борьбы

Все судьи соревнований по боевым приемам борьбы являются действующими сотрудниками полиции. В судейскую коллегию входят: главная судейская коллегия – главный судья, руководители ковров, главный секретарь; судьи – арбитры, боковые судьи, судьи – секундометристы, секретари, информаторы, судьи при участниках; обслуживающий персонал – комментаторы, врачи, комендант.

Выступление участников судит нейтральная судейская бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковые судьи, судья-секундометрист.

Каждый из участников судейской бригады принимает решение по оценке действий участников самостоятельно и при разборе протестов и спорных моментов обязан аргументировать свои действия соответствующими положениями правил.

Судьи должны быть одеты в уставную форму одежды сотрудника полиции.

3.2. Главный судья

Главный судья руководит соревнованиями и отвечает за их проведение в соответствии с настоящими правилами и положением.

Главный судья обязан:

- проверить готовность к соревнованиям помещения, оборудования, инвентаря, соответствие их требованиям настоящих правил, составить акт приема места проведения соревнования (приложение 2);
- провести жеребьевку участников и утвердить график хода соревнований;
- распределить судей по бригадам на отдельные ковры;
- проводить заседания судейской коллегии с участием представителей команд перед началом соревнований (для объявления программы и порядка работы судейской коллегии) и ежедневно по их окончании (для обсуждения хода соревнований, результатов дня), а также в тех случаях, когда это требуется в ходе соревнований;
- принять все меры к тому, чтобы исключить, а при необходимости исправить ошибки, допущенные судьями;

- своевременно вынести решение по заявлениям и протестам, поступившим от представителей, капитанов команд.

Главный судья имеет право:

- отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь не будут соответствовать требованиям настоящих правил;

- прервать выступление, объявить перерыв или прекратить соревнования в случае возникновения непредвиденных обстоятельств, мешающих нормальному проведению соревнований;

- изменить функции судей в ходе соревнований; отстранить судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей;

- сделать предупреждение (или отстранить от выполнения обязанностей) представителям и капитанам команд, допустившим грубость и вступившим в пререкания с судьями, а также подавшим необоснованные протесты;

- в случае несогласия с решением судей задержать объявление оценки технического действия или результата выступления для дополнительного обсуждения и вынесения окончательного решения.

Главный судья не имеет права изменять положение о проведении соревнований по боевым приемам борьбы, а также отстранить или заменить судей во время их действий.

Выполнение распоряжений главного судьи обязательно для участников, судей, представителей и капитанов команд.

По поручению главного судьи его функции на соревнованиях может выполнять один из руководителей ковра.

3.3. Главный секретарь

Главный секретарь руководит работой секретариата соревнований. К основным функциям главного судьи относятся: работа в мандатной комиссии и бригаде судей на взвешивании, а также участие в проведении жеребьевки; составление программы и графика хода соревнований; ведение протоколов соревнований; оформление распоряжений и решений главного судьи.

3.4.Руководитель ковра

Руководитель ковра при судействе выступлений участников располагается за судейским столом и руководит работой судейской бригады.

К основным функциям руководителя ковра относятся: распределение функциональных обязанностей судей внутри судейских бригад; вызов на ковер и представление участников, а также объявление результатов выступлений; оценка действий участников, объявление окончательного решения на основе мнения большинства судейской пятерки.

3.5.Арбитр

Арбитр, находясь на ковре и пользуясь средствами судейской сигнализации (свистком), руководит ходом демонстрации, действиями и положением участников, следит за тем, чтобы приемы выполнялись в строгом соответствии с правилами.

Арбитр прерывает выступление:

- если участники в процессе выступления вышли за пределы рабочей зоны;
- если одному из участников необходима медицинская помощь, сопровождая это жестом «остановить время»;
- если участник нарушил правила или проводит запрещенный прием и ему необходимо объявить замечание;
- по требованию руководителя ковра;
- по требованию бокового судьи, если арбитр считает это в данный момент возможным;
- по просьбе участника, если арбитр считает это в данный момент возможным;
- по свистку на окончание времени выступления.

В третьем, четвертом и пятом турах соревнований арбитр дает громким и четким голосом команды участникам о разновидности атаки.

3.6.Боковые судьи

На ковре во время демонстрации участниками боевых приемов борьбы одновременно должны находиться четыре судьи.

Каждый судья оценивает свое направление:

- первый судья оценивает элементы техники бойца;
- второй судья оценивает разнообразность комбинаций;
- третий судья оценивает разнообразность выполненных приемов;
- четвертый судья оценивает действия ассистента.

Боковые судьи располагаются на ковре параллельно друг другу по левую и правую сторону от стола руководителя ковра.

Боковые судьи самостоятельно оценивают действия участников и выставляют оценки посредством специальных карточек.

3.7. Судья-секундометрист

Судья-секундометрист находится за столом руководителя ковра. При перерыве судья-секундометрист по свистку арбитра или указанию руководителя ковра останавливает секундомер и пускает его вновь по свистку арбитра, ведя отсчет чистого времени.

Если выступление прерывается из-за травмы участника, судья-секундометрист по сигналу арбитра «остановить время» пускает еще один секундомер и по истечении минуты объявляет о времени, использованном спортсменом на получение медицинской помощи.

3.8. Судья при участниках

Судья при участниках обязан перед началом соревнований проверить количество участников в соответствии с графиком соревнований, соответствие их костюма и внешнего вида требованиям настоящих правил.

3.9. Врач соревнований

Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части и принимает участие в ее работе.

Врач соревнований:

- а) проверяет правильность оформления заявок, наличие в них визы врача о допуске участников к соревнованиям;
- б) проводит медицинский контроль, наружный осмотр участников;
- в) следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований в местах проведения соревнований;
- г) осуществляет медицинское обследование и наблюдение за участниками в процессе соревнований;

д) непосредственно на ковре оказывает медицинскую помощь, дает заключение о возможности или невозможности продолжения ими соревнований, немедленно сообщает об этом главному судье соревнований и представляет ему соответствующую справку для секретариата.

3.10. Комендант соревнований

Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку и художественное оформление мест соревнований, безопасность, размещение участников и зрителей, радиофикацию помещения, поддержание порядка во время соревнований, а также обеспечивает все необходимые мероприятия по указанию главного судьи.

Комендант соревнований отвечает за подготовку и пригодность к использованию специального оборудования и инвентаря для проведения соревнований в соответствии с разделом 6 настоящих правил.

IV. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Соревнования по боевым приемам борьбы проходят в пяти связанных между собой турах. Каждый тур направлен на демонстрацию бойцом владения определенными видами боевых приемов борьбы. Особенностью соревнований по боевым приемам борьбы является то, что ассистента нужно обязательно задержать (сковать), т.е. произвести ограничение свободы передвижения. В связи с этим туры соревнований носят прикладной характер физической подготовленности сотрудников полиции.

4.1. Общие действия участников на ковре

После объявления руководителем ковра пар участники выходят на ковер каждый в свой (красный или синий) край. Общее время, отведенное на демонстрацию боевых приемов борьбы, для каждой пары участников составляет 4 минуты. При этом каждый из участников одну половину этого времени выступает в роли бойца, а другую - в роли ассистента. Для обеспечения отдыха и подготовки участников к демонстрациям, соревнованиями предусматривается ролевая поочередность выступления пар в красной и синей форме.

Пара участников в красной форме приглашается первой на середину ковра, становится возле центрального круга и после подачи арбитром сигнала свистком начинает демонстрировать боевые приемы борьбы в соответствии с особенностями каждого тура соревнований. По истечении 2 минут по сигналу арбитра участники в красной форме уходят в свой край ковра, а участники в синей форме выходят к центральному кругу и начинают демонстрацию боевых приемов борьбы в течение этого же времени. Затем по сигналу арбитра участники пар меняются «ролями» и поочередно в течение последующих 4 минут осуществляют демонстрацию боевых приемов борьбы в той же последовательности.

После второго выступления пары в синей форме в центр ковра приглашается первая пара участников для объявления победителя.

4.2. Первый тур «Способы ограничения свободы передвижения ассистента и броски»

В первом туре соревнований от бойца требуется продемонстрировать весь комплекс способов ограничения свободы передвижения ассистента, а также выполнить броски с последующим переводом ассистента на загиб руки за спину или произвести болевой контроль.

В первом туре боец первым начинает атаковать ассистента. Ассистент находится в пассивной стойке (не оказывает сопротивления).

После подачи сигнала арбитром боец начинает демонстрировать владение способами ограничения свободы передвижения и бросков. Вместе с тем все приемы бойца обязательно должны завершаться загибом руки ассистента за спину или произведением болевого контроля. При этом ассистент после завершения приема должен твердо и уверенно принимать исходное положение, а после падения (проведенного броска) должен сразу встать и быстро двигаться в сторону бойца.

Атака бойца с применением ограничения свободы передвижения ассистента может осуществляться следующими способами:

- загиб руки за спину при подходе сзади толчком;
- загиб руки за спину рывком;
- загиб руки за спину замком;
- загиб руки за спину нырком;
- рычаг локтя (руки) через предплечье;

- рычаг руки наружу;
- рычаг руки внутрь;
- рычаг руки через плечи;
- «дожим» руки под ручку;
- загиб руки за спину рывком с переходом на рычаг руки наружу;
- загиб руки за спину рывком с переходом на загиб руки за спину
нырком;
- загиб руки за спину рывком с переходом на рычаг руки внутрь;
- рычаг руки наружу с переходом на загиб руки за спину рывком;
- рычаг руки наружу с переходом на рычаг руки внутрь;
- рычаг руки наружу с переходом на загиб руки за спину нырком;
- рычаг руки внутрь с переходом на рычаг наружу;
- рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину рывком;
- рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину нырком;
- рычаг руки наружу с переходом на рычаг руки через предплечье;
- рычаг руки через предплечье с переходом на рычаг руки наружу;
- рычаг руки через предплечье с переходом на загиб руки за спину
нырком;
- загиб руки за спину нырком с переходом на загиб руки за спину
толчком;
- загиб руки за спину при подходе сзади толчком с переходом на
«дожим» руки под ручку.

Кроме того, участник может в движении (или влево, вправо, назад, вперед) продемонстрировать технику выполнения бросков с последующим переводом ассистента на загиб руки за спину из положения лежа или сделать болевой контроль (болевое воздействие) на руку или ногу.

Атака бойца с применение бросков может осуществляться следующими способами:

- бросок через спину с захватом руки на плечо;
- бросок через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок захватом ног сзади;
- бросок захватом ног спереди.

4.3. Второй тур «Освобождение от захватов и обхватов»

Во втором туре соревнований от бойца требуется продемонстрировать способы защиты освобождения от захватов и обхватов с последующим переходом на способы ограничения свободы передвижения или бросков.

Освобождение от захватов и обхватов выполняется по схеме: нанесение расслабляющего удара - освобождение от захвата или обхвата - переход на способы ограничения свободы передвижения и сопровождения. При этом боец может использовать бросок с последующим переводом ассистента на загиб руки за спину из положения лежа или сделать болевой контроль (болевое воздействие) на руку или ногу.

Для начала демонстрации боец во втором туре занимает пассивную стойку. Ассистент занимает боевую стойку и по команде арбитра первым начинает атаковать, для чего в течение 2 минут без перерывов и пауз быстро и реалистично производит захват или обхват бойца. При этом боец должен продемонстрировать технику освобождения от захватов и обхватов, с последующим переходом на способы ограничения свободы передвижения ассистента или бросков. Если боец выполнит бросок, то ассистент должен сразу встать и снова атаковать. При этом арбитр дает четким, громким голосом команды ассистенту о разновидности атак.

При попытке ассистента достать оружие из кобуры (спереди, сзади, из нагрудного кармана) бойцу необходимо пресечь эти действия. При этом действия ассистента исполняются схематично, т.е. происходит захват бойца в области расположения (кобуры) за пояс справа.

Захваты и обхваты осуществляются следующими способами:

- захват запястий (рукавов) спереди;
- захват запястья (рукава) спереди двумя руками;
- захват горла (одежды на груди) спереди;
- обхват туловища спереди без обхвата рук;
- обхват туловища спереди с обхватом рук;
- захват ног спереди;
- захват за волосы на голове спереди;
- захват за волосы на голове сзади;
- обхват туловища сзади без обхвата рук;

- обхват туловища сзади с обхватом рук;
- обхват шеи плечом и предплечьем сзади.

Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) выполняется по схеме: фиксация (захват) атакующей руки (рук) ассистента - нанесение расслабляющего удара - переход на прием задержания и сопровождение.

Данный прием может осуществляться следующими способами:

1. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди.
2. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

4.4. Третий тур «Действия в ответ на атаку ударами»

В третьем туре соревнований от бойца требуется продемонстрировать способы защиты и контратаки от ударов ассистента руками и ногами.

Для начала демонстрации боец и ассистент принимают боевые стойки.

По команде арбитра ассистент первым начинает атаковать, а боец должен без перерывов и пауз продемонстрировать технику защиты от ударов с последующими переходами на способы ограничения свободы передвижения или бросков.

При этом ассистент должен стараться быстро и реалистично наносить удары. Если боец выполнит бросок, то ассистент должен сразу встать и снова атаковать. После удара рука или нога ассистента должна возвращаться в исходную позицию (боевую стойку) и атаковать снова. Вместе с тем арбитр дает четким, громким голосом команды ассистенту о разновидности атаки.

Защитные действия выполняются от ударов рукой, ногой, с помощью перемещений, уклонов, нырков, подставок, отбивов и др.

При проведении защитных действий бойцу необходимо сохранять устойчивое и удобное для нанесения ответного удара положение.

Защита перемещением необходима для своевременного ухода бойца с линии атаки за счет увеличения (сокращения) дистанции. Перемещения бойца могут выполняться:

- скачками назад, в сторону, назад в сторону;
- скользящими шагами назад, в сторону, назад в сторону;

- защита уклоном заключается в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки. Уклоны выполняются в сторону, назад;

- защита поворотом заключается в своевременном отклонении туловища и перемещении с линии атаки;

- защита нырком состоит из движения вперед навстречу удару и уклона туловища вниз в сторону. Нырки выполняются вперед-вниз-в сторону;

- защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), голенью, стопой;

- защита отбивом применяется для отбива (отведения) бьющей руки или ноги в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью;

- в качестве защитных действий от ударов руками со средней и дальней дистанции целесообразно использовать уклоны, нырки, повороты и перемещения, с близкой дистанции - подставки и отбивы;

- в качестве защитных действий от ударов ногами со средней и дальней дистанции целесообразно использовать повороты, перемещения, а также сочетание этих защит с подставками рук и ног, с близкой дистанции - подставки.

Удар ассистента осуществляется следующими способами:

- прямой удар правой рукой в голову;
- прямой удар правой рукой в живот;
- прямой удар левой рукой в голову;
- прямой удар левой рукой в живот;
- боковой удар правой рукой в голову;
- боковой удар правой рукой по туловищу;
- боковой удар левой рукой в голову;
- боковой удар левой рукой по туловищу;
- удар снизу правой рукой в голову;
- удар снизу правой рукой в живот;
- удар снизу левой рукой в голову;
- удар снизу левой рукой в живот;
- удар наотмашь правой рукой в голову;

- удар наотмашь левой рукой в голову;
- удар сверху правой рукой по голове;
- удар сверху левой рукой по голове;
- боковой удар правой ногой по туловищу;
- боковой удар левой ногой по туловищу;
- прямой удар правой ногой в низ живота;
- прямой удар левой ногой в низ живота;
- удар снизу подъемом стопы правой ногой в пах;
- удар снизу подъемом стопы левой ногой в пах.

4.5. Четвертый тур «Обезоруживание ассистента от атаки ножом или палкой»

В четвертом туре соревнований от бойца требуется продемонстрировать способы защиты и контратаки от ударов ассистента ножом или палкой.

По команде арбитра ассистент должен быстро и реалистично стараться наносить удары как правой, так и левой рукой, а боец должен без перерывов и пауз продемонстрировать технику защиты от ударов ассистента ножом или палкой с последующими переходами на способы ограничения свободы передвижения или бросков. После удара рука ассистента должна возвращаться в исходную позицию (боевую стойку) и атаковать снова. Если боец выполнит бросок, то ассистент должен сразу встать и снова атаковать. Вместе с тем арбитр дает четким, громким голосом команды ассистенту о разновидности атаки (по команде арбитра «нож», «палка», «пистолет») ассистент должен сразу взять муляж оружия и атаковать. Муляж оружия располагается на ковре возле стола руководителя ковра.

В качестве защитных действий от ударов ножом со средней и дальней дистанции бойцу целесообразно использовать уклоны, повороты и перемещения в сочетании с отбивами с последующим захватом вооруженной руки, а на близкой дистанции - подставки и отбивы с последующим захватом вооруженной руки. При выборе защитных действий бойцу необходимо учитывать конфигурацию и размеры оружия с целью обеспечения личной безопасности при проведении обезоруживания.

В качестве защитных действий от ударов предметом со средней и дальней дистанции бойцу целесообразно использовать уклоны, повороты и перемещения в сочетании с отбивами с последующим сокращением дистанции и захватом вооруженной руки, с близкой дистанции - подставки и отбивы с последующим захватом вооруженной руки. При выборе защитных действий бойцу необходимо учитывать размеры, вес и конфигурацию оружия с целью обеспечения личной безопасности при проведении обезоруживания.

Атака ножом, палкой осуществляется ассистентом следующими способами:

- прямой удар (тычок) ножом в голову;
- прямой удар (тычок) ножом в туловище;
- боковой удар ножом в голову;
- боковой удар ножом в туловище;
- удар снизу ножом в голову;
- удар наотмашь ножом в живот;
- удар сверху ножом в шею;
- прямой удар (тычок) палкой в голову;
- прямой удар (тычок) палкой в живот;
- боковой удар палкой в живот;
- боковой удар палкой в голову;
- боковой удар палкой по туловищу;
- удар наотмашь палкой в голову;
- удар сверху палкой по голове.

Защита от угрозы пистолетом выполняется по схеме: уход из зоны поражения с одновременным отведением вооруженной руки в сторону - выбивание пистолета - нанесение расслабляющего удара - проведение приема задержания - подбор оружия и сопровождение. При неудачной попытке выбивания оружия при задержании ассистента необходимо, чтобы ствол оружия не пересекал контуры тела. В этом случае в ходе его задержания в обязательном порядке проводится прием обезоруживания.

Данный прием может осуществляться следующими способами:

1. Защита при угрозе пистолетом спереди в упор.
2. Защита при угрозе пистолетом сзади в упор.

4.6. Пятый тур «Смешанный»

В пятом туре боец должен продемонстрировать владение всем комплексом применяемых боевых приемов борьбы, предусмотренным для изучения сотрудниками полиции.

Для начала демонстрации по команде арбитра ассистент должен быстро и реалистично без перерывов и пауз атаковать как правой, так и левой рукой. При этом арбитр дает четким, громким голосом команды ассистенту о разновидности атаки: захваты, обхваты, удары руками, ногами, «нож», «палка», «пистолет». Боец должен продемонстрировать технику защиты от захватов и обхватов, ударов ассистента, в том числе ножом, палкой, а также угроз огнестрельным оружием с последующим переходом на способы ограничения свободы передвижения или бросков.

Если боец выполнит бросок, то ассистент должен сразу встать и снова атаковать. После удара рука ассистента должна возвращаться в исходную позицию (боевую стойку) и атаковать снова. Муляж оружия располагается на ковре возле стола руководителя ковра).

V. ФОРМА УЧАСТНИКОВ И ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

5.1. Спортивная форма бойца и ассистента соревнований по боевым приемам борьбы

Соревновательной формой бойца и ассистента по боевым приемам борьбы является: куртка для борьбы самбо, борцовки, шорты. Кроме того, для ассистента – щетки на голень, защитный бандаж (плавки) или неметаллическая раковина, для участников женщин – бюстгальтер, футболка с воротом до шеи.

Куртка для борьбы самбо должны быть обязательно красного и синего цвета специального покроя. Пояс к куртке самбо должен быть сшит из хлопчатобумажной ткани. Рукав данной куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна обеспечивать по всей его длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Пояс продевается в две прорези на расстоянии около 5 см вперед и назад от бокового

шва, затем дважды охватывать и плотно облегать туловище. Завязываться пояс должен спереди узлом.

Борцовки самбо должны быть изготовлены из мягкой кожи с мягкой подошвой, без жестких частей. Все швы должны быть закрыты или заделаны внутрь.

Шорты для участников соревнований по боевым приемам борьбы должны быть изготовлены из трикотажа одного цвета – красного или синего. Шорты сверху должны доходить до линии пояса, а снизу должны прикрывать бедра, верхнюю ее часть.

Участники и ассистенты соревнований по боевым приемам борьбы выходят на парад открытия, закрытия и награждение в куртке самбо и шортах красного цвета.

Участнику и ассистенту соревнований во время демонстрации боевых приемов борьбы запрещается иметь на себе браслеты, серьги, кольца, цепочки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы.

5.2. Ковер для проведения соревнований по боевым приемам борьбы

Ковер для соревнований по боевым приемам борьбы должен быть размером от 11x11 до 14x14 метров. На ковре обозначена рабочая площадка, на которой происходит демонстрация боевых приемов борьбы, представляет собой круг диаметром от 6 до 9 метров. Также на ковре отмечена зона безопасности (остальная часть ковра) должна быть не менее 2,5 метров в любой точке круга (Приложение № 2).

Изготавливается ковер из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 4-5 сантиметров.

На ковре в центре обозначается окружность диаметром 1 метр, ширина линии составляет 10 сантиметров.

Противоположные углы ковра обозначаются красным и синим цветом.

Вся поверхность ковра застилается покрывалом (покрышкой) из прочного материала, не имеющим грубых швов. Покрывало натягивается и прочно закрепляется. Ковровое покрытие (покрышка ковра) должно быть продезинфицировано.

Для безопасности участников соревнований вокруг ковра без зазоров скрепляется и укладывается мягкая дорожка (гимнастические маты) шириной не менее 1 метра, толщиной не менее 4-5 сантиметров.

Во избежание возможного травматизма на соревнованиях вокруг ковра на расстоянии 2 метров не должно быть посторонних предметов. При этом зрители должны располагаться не ближе 3-5 метров от ковра.

Пригодность ковра и состояние оборудования и места для проведения соревнований по боевым приемам борьбы определяется главным судьей, врачом и представителем организации, проводящей соревнования.

5.3. Инвентарь для проведения соревнований по боевым приемам борьбы

- Свисток для подачи сигнала арбитром о начале и конце демонстрации.

- Секундомеры должны иметь устройство для их остановки и включения без сбрасывания минутных и секундных показаний до окончания демонстраций боевых приемов борьбы.

- Перед началом соревнований устанавливается информационный щит. Для информирования участников и представителей о программе соревнований.

- Стол и стул для размещения врача соревнований.

- Муляж боевого оружия для соревнований по боевым приемам борьбы. Оружие изготовлено из резины.



1. Нож



2. Пистолет



3. Палка специальная

5.4. Требования к месту проведения соревнований по боевым приемам борьбы

1. Коэффициент естественного освещения зала должен быть не менее 1:6, искусственное освещение – не менее 90-100 лк. Над ковром, где будут проходить соревнования, должны быть светильники для отражения или рассеивания света, с защитной сеткой.

2. В помещении, где будут проходить соревнования, температура должна быть от +15 до +25 С, влажность воздуха не ниже 60%. Вентиляция в этом помещении должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха в течение часа.

3. При проведении соревнований на открытом воздухе температура должна быть от +15 до +25 С. Ковер, во избежание тепловых и солнечных ударов, должен быть защищен от прямых солнечных лучей.

VI. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА ДЕМОНСТРАЦИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Оценка демонстрации боевых приемов борьбы осуществляется по следующим показателям: техника выполнения приема, разнообразность комбинаций приемов, разнообразность применения боевых приемов борьбы, действия ассистента.

6.1. Техника выполнения приема

В данном показателе оценивается техника выполнения приема или схема действия бойца на атаку ассистента.

Техника – способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.

Правильное выполнение техники приемов обеспечивает эффективное применение его в реальных (боевых ситуациях), что позволяет считать этот показатель наиболее значимым. Поэтому засчитывается и оценивается судьей только тот прием, который выполнен технически правильно. По количеству всех засчитанных технических правильных действий судьей определяется общее количество баллов. При этом за одну демонстрацию может засчитываться не более двух бросков.

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	и т.д.
Приемы	1	2	3	4	5	6	7	8	и т.д.

6.2. Разнообразность комбинаций приемов

Комбинация – это такое сочетание приемов или их элементов, при котором защитная реакция противника в ответ на ранее выполненное действие становится благоприятной для проведения другого действия (приема).

Однонаправленные комбинации - последовательное выполнение приемов, конечное положение которого создает благоприятные условия для проведения другого приема.

Разнонаправленные комбинации - проведение приема в удобных для этой цели условиях, созданных противодействием противника проведению предшествующего болевого приема.

Данный показатель не менее важен, чем техника выполнения приема. Умение комбинировать боевые приемы борьбы между собой говорит о глубоком понимании техники выполнения боевых приемов борьбы, при этом значительно увеличивает технический арсенал бойца. По количеству засчитанных комбинаций судьей будет определяться количество баллов. При этом максимальное количество, которое может набрать участник, 7 баллов. Вместе с тем количество комбинаций из бросков не должно превышать двух видов.

Баллы	0	1	2	3	4	5	6	7
Количество выполненных комбинаций	0	1	2	3	4	5	6	7

6.3. Разнообразность применения боевых приемов борьбы

Разнообразность - наличие несходных, неповторяющихся элементов (приемов).

Данный показатель указывает на разностороннее развитие технических действий в различных ситуациях. Бойцу необходимо продемонстрировать как можно больше разновидностей приемов или технических действий за период выступления. При этом максималь-

ное количество, которое может набрать боец, 5 баллов. Чтобы получить 5 баллов, бойцу необходимо продемонстрировать 10 разных приемов. При ограниченном количестве времени продемонстрировать такое количество приемов будет максимально возможным. Вместе с тем количество комбинаций из бросков не должно превышать двух видов.

Например: освобождения от одноименного захвата, боец демонстрирует ограничение свободы передвижения «рычаг руки наружу»; на защиту от удара сверху кулаком, боец демонстрирует ограничение свободы передвижения «рычаг руки внутрь» и т.д.

Баллы	0	1	2	3	4	5
Количество выполненных приемов	1	2	3	6	8	10

6.4. Действия ассистента

Действие ассистента в демонстрации боевых приемах борьбы отводится особая роль. С одной стороны, он помощник – создает условия бойцу для демонстрации боевых приемов борьбы, а с другой – он сам будет в роли бойца демонстрировать технику боевых приемов борьбы. Вместе с тем, чтобы боец на соревнованиях по боевым приемам борьбы смог продемонстрировать всю эффективность и красоту боевых приемов борьбы, от ассистента требуется очень хорошее знание разделов боевых приемов борьбы, быть отлично подготовленным физически, быть готовым к действиям участника, уметь хорошо применять способы страховки и само страховки при падениях. Поэтому к действиям ассистента также предъявляются высокие требования. Ассистент должен:

- четко представлять себе виды атак, применяемых на соревнованиях, а также способы защиты и применяемые участником приемы;
- своевременно реагировать на действия участника (применять технику страховки);
- как можно быстро и реалистично производить атакующие действия: наносить удары, брать захваты и т.д.

В данном показателе судья оценивает действия ассистента. Действия ассистента должны быть эффективными, точными, быстрыми,

реалистичными. При этом максимальное количество, которое может набрать ассистент, 3 балла. Действия ассистента оцениваются по минимальной шкале от 1 до 3 баллов. Это вызвано тем, что основные оценки и более значимые должны выставляться участнику, т.е. непосредственно тому, кто выполняет боевые приемы борьбы.

3 балла выставляется, если действия ассистента признаны эффективными, точными, быстрыми, реалистичными;

2 балла – если действия ассистента были признаны эффективными, точными, быстрыми, реалистичными но имели небольшие погрешности (т.е. в некоторых моментах прослеживалось явное подыгрывание участнику);

1 балл – если действия ассистента были признаны неэффективными, неточными, медленными, нереалистичными.

Баллы	1	2	3
Эффективность и реалистичность	1	2	3

6.5. Снятие и дисквалификация

1. Участники (пара) дисквалифицируются со схватки по решению главного судьи соревнований с присуждением победы противоположной паре:

а) в случае если бойцу или ассистенту оказывалась медицинская помощь более чем 2 минуты;

б) за опоздание или неявку на ковер в течение 1 минуты после первого вызова;

в) грубое поведение, неспортивное поведение на ковре;

г) разговоры на ковре или претензии к судье.

6.7. Запрещенные действия при демонстрации боевых приемов борьбы

- любые действия, применяя которые боец травмирует ассистента;

-проводить приемы, захватив пальцы ассистента;

-прыжки и падения всем телом на голову, туловище, суставы лежащего ассистента;

- броски и переводы с падением на голову; скручиванием головы, а также броски, исключая возможность ассистента выполнить страховку;

- горячность, суетливость при проведении действий;

- опасные рывки на болевых приемах и замках;

- удары в пах, по глазам, по носу.

6.8. Определение победителя

Участники, которые набрали наибольшее количество баллов, одерживают победу и переходят в следующий круг (тур) соревнований.

6.9. Протесты

Протест подают в связи с нарушением правил при судействе демонстрации боевых приемов борьбы или при возникновении неординарной ситуации.

Подача протеста:

-протест подается главному судье соревнований представителем команды в письменном виде.

Рассмотрение протеста:

- протест по нарушению правил при судействе (выставление не-объективной оценки) рассматривается главным судьей соревнований с привлечением бригады судей, участвующих в судействе пары, при этом приглашаются представители заинтересованных сторон (без права вмешиваться в процесс обсуждения);

-протест должен быть рассмотрен главным судьей соревнований в то же время.

Решение по протесту:

- главный судья соревнований обязан принять окончательное решение, о котором информируются заинтересованные стороны.

Резолюция председателя
мандатной комиссии

(подпись)

ЗАЯВКА

От кого (организация) _____

Что за соревнование _____

№ п/п	Фамилия И.О.	Должность, звание	Номер с/у	Дата рождения	Спорт. звание разряд	Возрастная категория	Подпись врача мед. организации о допуске
1.							
2.							

К участию в соревнованиях допущено
_____ человек

_____ (подпись врача и печать медицинской организации)

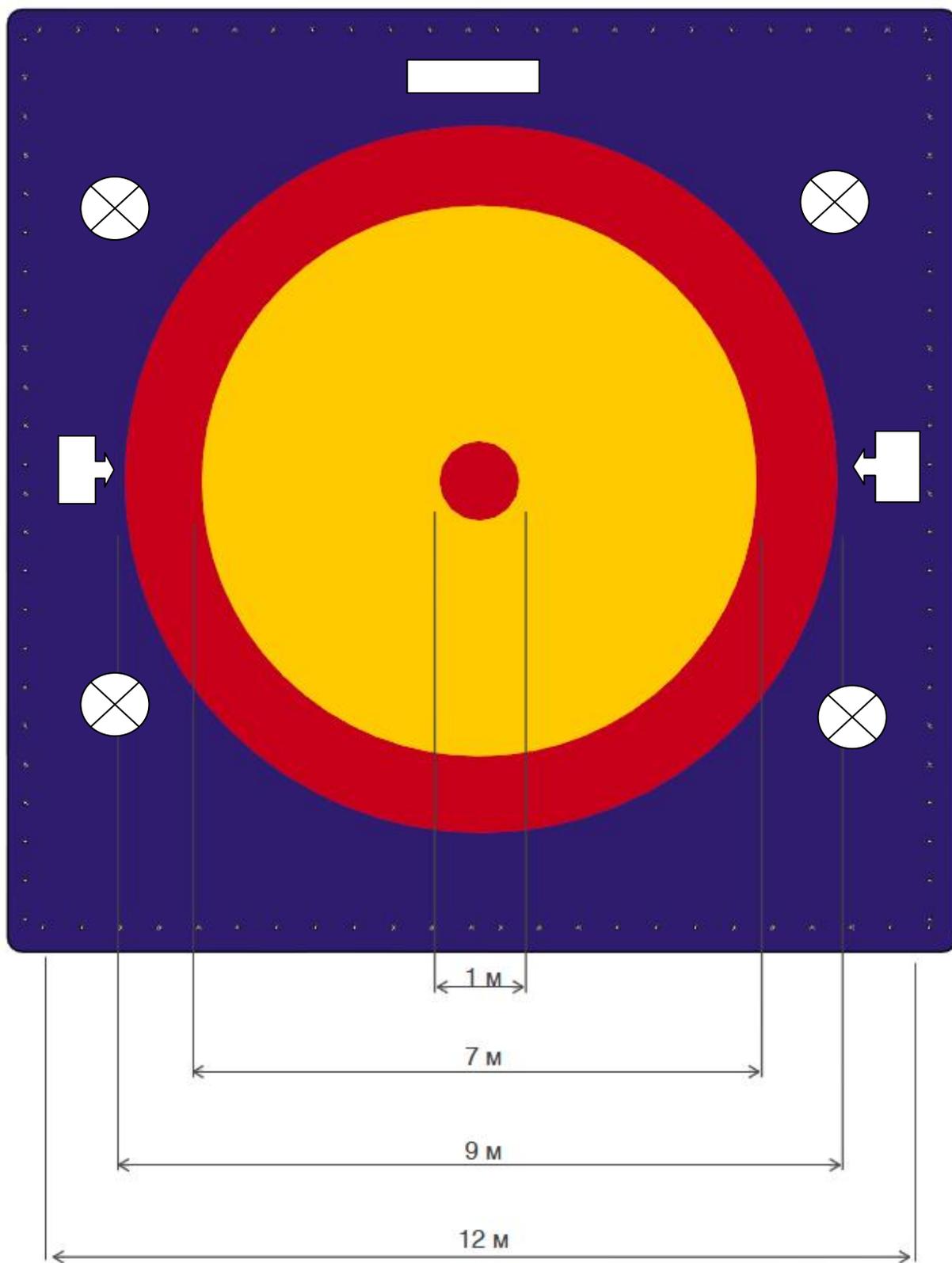
Представитель (капитан команды)

_____ (специальное звание Ф.И.О.)

Начальник образовательной организации

_____ М.П _____

**Ковер для проведения соревнований
по боевым приемам борьбы**



Учебное издание

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ
БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ
КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Составитель
Рыбалкин Дмитрий Александрович

Корректор Е.О. Смирнова

Подписано в печать 28.11.2017 Усл.печ.л. 6
Формат 60x90 1/16 Тираж 30

Типография КЮИ МВД России
420108, г.Казань, ул. Магистральная, 35