

МВД России
Санкт-Петербургский университет

**СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2023

УДК 796.8

ББК 75

С71

С71 Специально-подготовительные упражнения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / Вяткин А. А., Цыганок А. О., Марченко Е. М., Волошин Г. Г. — Санкт-Петербург: СПбУ МВД России, 2023. — 88 с.

Авторский коллектив:

Вяткин А. А. — гл. 2, гл. 3; *Цыганок А. О.* — введ., гл. 2;
Марченко Е. М. — гл. 1, *Волошин Г. Г.* — гл. 2 (в соавт.), закл.

ISBN 978-5-91837-673-7

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с программой учебной дисциплины «Физическая подготовка», действующими руководящими документами. В нем содержится описание техники специально-подготовительных упражнений темы «Боевые приемы борьбы» учебной дисциплины «Физическая подготовка», раскрываются действия руководителя при проведении практических занятий, основы методов и методик обучения.

Предназначено для научно-педагогических работников, курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России.

УДК 796.8

ББК 75

Рецензенты:

Герасимов И. В., кандидат педагогических наук, доцент
(Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова);

Халилуллин Ф. Ф., кандидат психологических наук, доцент
(Казанский юридический институт МВД России)

ISBN 978-5-91837-673-7

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Методика организации и проведения подготовительной части занятия по боевым приемам борьбы	6
1.1. Меры предупреждения травматизма на занятиях по теме «Специально-подготовительные упражнения боевых приемов борьбы»	22
Глава 2. Методика проведения и организации основной части занятия по теме «Специально-подготовительные упражнения»	24
2.1. Кувырки, перевороты: техника выполнения и методика обучения.....	29
2.2. Самостраховки при падениях: виды, техника выполнения и методика обучения	34
2.3. Стойки боевых приемов борьбы: предназначение, техника выполнения и методика обучения	46
2.4. Передвижения при выполнении боевых приемов борьбы: техника выполнения и методика обучения	54
2.5. Виды захватов для проведения боевых приемов борьбы: техника выполнения и методика обучения	59
2.6. Варианты подготовки к выполнению боевых приемов борьбы, методика обучения	64
2.7. Основные приемы переноски пострадавшего, методика обучения.....	70
2.8. Нагрузка и плотность на практических занятиях по теме «Боевые приемы борьбы».....	73
Глава 3. Методика организации и проведения заключительной части занятия по теме «Боевые приемы борьбы».....	76
Заключение.....	80
Список рекомендуемой литературы.....	81
Приложение 1. План проведения подготовительной части практического занятия по физической подготовке	82
Приложение 2. План проведения основной части практического занятия по физической подготовке.....	85
Приложение 3. План проведения заключительной части практического занятия по физической подготовке	87

ВВЕДЕНИЕ

Тема «Боевые приемы борьбы» в системе физической подготовки сотрудников полиции является комплексной, систематизированной; включает в себя наиболее эффективные приемы самозащиты и задержания. Эффективность натренированных приемов и действий напрямую зависит от работы руководителей физической подготовки, от их умения методически грамотно проводить практические занятия, включать в содержание нацеленные на результат разнообразные упражнения.

Изучение темы «Боевые приемы борьбы» начинается с основ. Для сотрудников полиции они включают в себя формирование двигательных навыков (быстро принимать безопасные положения тела при падениях из любого положения в разные стороны, безошибочно изготавливаться к рукопашному бою (стойкам), уметь комбинировать варианты захватов, с их помощью выполнять подготавливающие приемы в зависимости от ситуаций их выполнения, знать способы переноски пострадавшего).

Специально-подготовительные упражнения предназначены для подготовки обучающихся к предстоящему изучению тонкостей техники проведения основных боевых приемов борьбы. От того, как усвоены базовые начальные упражнения, будут зависеть безопасность на занятиях, умение выполнять сложнокоординированные движения даже тогда, когда организм испытывает тяжелые физические нагрузки, воспитание характера, ответственности и взаимопомощи.

Упражнения, которым посвящено наше пособие, практикуются и совершенствуются на каждом практическом занятии, так как тренировочный эффект в результате отражает возможные ситуативные действия сотрудника полиции.

Целью настоящего учебно-методического пособия является ознакомление с техникой выполнения (и методикой обучения) некоторых наиболее эффективных специально-подготовительных упражнений темы «Боевые приемы борьбы».

Учебно-методическое пособие состоит из трех глав.

В первой главе приводятся методические рекомендации для организации подготовительной части учебно-тренировочного занятия, требования к руководителю и к учащимся, направленные на исключение травматических повреждений во время практики приемов.

Вторая глава нацелена на обогащение методического мастерства преподавателей в проведении основной части практического занятия.

В содержание главы включено описание максимально возможного количества подготовительных упражнений, которые совершенствуют технику начальных приемов и действий, при изучении которых руководитель сможет выбрать оптимальные для составления планов проведения занятий в соответствии с подготовленностью учебной группы.

В третьей главе раскрыты содержание и организационно-методические рекомендации при проведении заключительной части учебно-тренировочного занятия, где изучаются боевые приемы борьбы.

В процессе разработки учебного пособия использованы результаты научных исследований, наблюдение за прогрессивными методиками тренировки ведущих спортивных организаций, специализирующихся на подготовке единоборцев.

Глава 1

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия по теме «Боевые приемы борьбы» направлена на организацию занимающихся, разминку основных мышечных групп, тренировку базовых движений, входящих в структуру приемов противоборства.

В содержание организации занимающихся включаются варианты местонахождения руководителя занятия и учащихся учебной группы. Для силовых структур задачи, связанные с расположением и перемещением обучаемых на занятии, решаются при помощи традиционных строевых приемов, где знания руководителя занятий должны содержать понятия о строях (одношереножный, двухшереножный, в колонну по одному, по два и т. д.), интервалах, дистанциях между учащимися, необходимых для безопасного выполнения упражнений или проведения приема. Причем грамотный выбор местоположения руководителя на занятиях в процессе проведения подготовительной части зависит от степени подготовленности обучаемых. Руководитель занятия располагается внутри площадки, по периметру которой обучаемые выполняют упражнения в движении, если они выполняются впервые. При наличии у всей учебной группы достаточного уровня физической подготовленности, двигательных умений местоположение руководителя занятия на площадке может выбираться так, чтобы осуществлялся зрительный контроль за действиями учебной группы, а подаваемые команды и сигналы четко различались.

Практическое выполнение упражнений, приемов или действий в подготовительной части занятия предусматривает применение специфических методов организации обучаемых (односторонний или двухсторонний групповой).

При одностороннем групповом методе вся учебная группа, находясь в исходном положении на месте, обычно в разомкнутом строю, одновременно или поочередно выполняет одни и те же упражнения. Такой метод организации учащихся используется для выполнения общеразвивающих, специальных упражнений на месте.

Двухсторонний групповой метод организации обучаемых заключается во взаимодействии двух обучаемых. Так, один обучаемый помогает другому при выполнении общеразвивающих или специализи-

рованных упражнений вдвоем, для обучения (повторения) простейшим приемам защиты. По команде руководителя занятия происходит смена действий занимающихся.

Различают два способа выполнения учебных заданий — одновременный и поочередный. Одновременный способ подразумевает выполнение физических движений, приемов, заданий одновременно всей учебной группой (тренировка ударов, вариантов защит перед зеркалом). Поочередный способ заключается в выполнении упражнений сначала одной шеренгой, затем другой, между колоннами, группами или по одному (к примеру, когда один выполняет упражнение для развития гибкости ног, другой оказывает помощь; при тренировке приемов один проводит, другой выполняет роль ассистента).

Вместе с тем поочередный способ выполнения упражнений, проведения простейших боевых приемов борьбы, в зависимости от темпа, очередности, делится на виды (раздельный и поточный). Раздельный вид состоит в том, что вначале проводит прием один обучающийся, как только прием завершен, очередной начинает выполнять тот же прием. Поточный вид заключается в выполнении упражнений, приемов или комплекса движений и приемов одним обучающимся за другим без дополнительных команд.

В содержание разминки при проведении подготовительной части практического занятия включен комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, выполняемых с целью мобилизации опорно-двигательного аппарата курсантов к предстоящей нагрузке в основной части занятия. Эффективность разминки будет зависеть от выполнения ряда задач, специфичных для темы «Боевые приемы борьбы»:

1. Разогрев мышечной системы направлен на увеличение температуры отдельных частей тела, которые больше всего будут задействованы (повышение кровоснабжения этих частей).

2. Подготовка костно-мышечного аппарата к предстоящим приемам, подготовительным движениям и действиям. Если в основной части занятия предстоит обучение способам ограничения свободы передвижения, то упражнения, содержащиеся в разминке, будут направлены на повышение амплитуды движений суставов рук.

3. Настрой психологического состояния к предстоящему занятию. При проведении боевых приемов борьбы необходимо моделировать такие ситуации, в которых учащиеся проявили бы инициативу, находчивость, психологическую устойчивость.

4. Совершенствование технических элементов предстоящих приемов. Если в содержание основной части занятия включены бросковые приемы, то в разминку обязательно включается тренировка способов выведения из равновесия, самостраховки при падении на разные части тела.

5. Устранение дисбаланса мышечного развития учащихся. Смысл решения этой задачи заключается в компенсации нагрузки при выполнении упражнений и приемов разминки на мышцы, которые развиты слабее и от которых будет зависеть точность проведения планируемого приема.

6. Расслабление одних мышечных групп с целью концентрации на максимальной работоспособности других. Выполнив упражнения в растягивании задней мышцы бедра, мы снижаем мышечное возбуждение в ней, в то время как группа мышц, располагающихся на передней части, будет активизироваться быстрее (тренировка скорости ударов ногами будет зависеть от эластичности задней поверхности бедра и мышечного напряжения в передней части).

7. Тренированность общих физических качеств. Для проведения боевых приемов борьбы в разных условиях требуется развитие на определенном уровне силы, взрывной силы, скоростной выносливости, выносливости и ловкости.

8. Воспитание морально-волевых качеств — задача, в которой заложена идея преодоления определенных психологических препятствий при выполнении сложнокоординированных движений, упражнений, на первый взгляд, невыполнимых и т. д.

9. Недопущение избыточного мышечного утомления в процессе выполнения комплекса разминочных упражнений. Так как в основе проведения практических занятий лежит обучение приемам и действиям противоборства с правонарушителем, то излишнее перенапряжение опорно-двигательного аппарата отразится на общем состоянии всего организма, мышечная память начнет тормозиться общим утомлением.

Перед проведением учебно-тренировочного занятия руководитель составляет план. Структурными элементами плана практического занятия являются название темы, цель занятия, задачи или учебные вопросы, общее время, затрачиваемое на проведение частей, форма одежды, место проведения, использованная для подготовки руководителя учебно-методическая литература, необходимое оборудование (учебно-материальная база). План включает в себя таблицу с тремя

столбцами. В первый заносятся все упражнения, действия обучаемых и преподавателя, во второй напротив каждого упражнения заносится время в минутах, необходимое для выполнения каждого движения, в третий столбец руководитель записывает, при помощи каких дидактических и методических приемов будут решаться задачи практического занятия, определяет количество повторений, нормы и требования контроля.

В содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия по теме «Боевые приемы борьбы» включаются следующие элементы: доклад командира (дежурного) учебной группы о готовности к проведению занятия; объявление темы занятия, цели его проведения, учебных вопросов; сравнение количества обучаемых на занятии со списком журнала учета успеваемости; проверка исправности формы одежды, ее соответствие теме; опрос учащихся по знанию теоретических вопросов; инструктаж по требованиям безопасности на занятиях; доведение действий по внезапно подаваемым сигналам и командам; ходьба, общеразвивающие и специальные упражнения в ходьбе; бег и выполнение упражнений на бегу в различном темпе; ускорения; простейшие акробатические специально-подготовительные упражнения; общеразвивающие, специальные упражнения на месте (упражнения вдвоем); простейшие единоборства.

Действия по внезапным сигналам и командам включают в себя изменение направления движения, принятие определенного положения тела, выполнение упражнения или комплекса упражнений.

Примерное содержание и структура варианта подготовительной части в плане учебно-тренировочного занятия по теме «Боевые приемы борьбы» представлены в приложении 1.

В содержание подготовительной части занятия руководитель практического занятия может включать иные упражнения (в зависимости от уровня подготовленности учащихся и опытности самого педагога).

Организация и методика проведения разминки перед изучением специально-подготовительных упражнений боевых приемов борьбы начинается с перестроения учебной группы в одну шеренгу, на увеличенных интервалах между учащимися. Для начала выполнения упражнений в ходьбе, руководитель занятия подает команду «группа НАПРА-ВО!, дистанция один шаг, в обход площадки (по периметру борцовского ковра) шагом МАРШ!». По этой команде группа начинает движение шагом в колонну по одному, обычно против часовой стрелки.

Показ общеразвивающих и специальных упражнений, выполняемых в ходьбе, осуществляет руководитель занятия, двигаясь навстречу учебной группе. Для этого необходимо назвать упражнение (прием, действие), образцово его показать, подать команду для принятия исходного положения, затем подать команду на начало выполнения. Чтобы обучаемые завершили выполнение активных движений без общей остановки группы, всегда подается команда «упражнение ЗАКОНЧИТЬ!». Если есть необходимость остановить учебную группу и все выполняемые движения завершились, то вместо предыдущей команды подается «СТОЙ!». Например: «“Ножницы”, три коротких, скрещивающих движений руками внутрь, затем широко развести их в стороны; руки в стороны, ладонями вниз, исходное положение ПРИНЯТЬ! Упражнение НАЧИ-НАЙ!». Под подаваемый счет контролирует выполнение упражнения учащимися.

Ниже приводятся примерные рекомендуемые специальные упражнения в ходьбе.

1. Для укрепления мышц голени и голеностопного сустава:

— ходьба на носках; ходьба на внешней стороне стопы.

2. Для развития подвижности в кистевых суставах:

— исходное положение: руки сомкнуты ладонями в замок, локти полусогнуты — круговые движения в лучезапястных суставах рук.

3. Для развития амплитуды движений в локтевых суставах:

— исходное положение: руки полусогнуты в локтях, вынесены перед туловищем — круговые движения предплечий, четыре раза внутрь к туловищу, затем то же наружу;

— исходное положение: руки сжаты в кулаки и вынесены вперед, имитация ударов кулаком как по пневматической боксерской груше — круговым движением предплечья от себя вперед нанести удар кулаком перед собой, опуская руку, нанести удар другой рукой, выполнять без остановки левой и правой рукой как по пневматической груше;

4. Упражнения, способствующие подвижности в плечевом суставе:

— исходное положение: руки вдоль тела — поднимать их через стороны вверх, производя хлопок в ладони, опуская, выполнить хлопок за спиной;

— исходное положение: руки в замок на затылке — сводить и разводить локти внутрь и наружу;

— исходное положение: руки согнуты в локтях, кулаки перед лицом — выполнять движение кулаком одной руки от подбородка

за голову; вернуть ее на прежнее место вместе с движением плеча; то же — другой рукой, движение напоминает причесывание головы назад; то же, но движение выполнять уже из-за головы вперед;

— исходное положение: руки развести в стороны, ладони сжать в кулак — короткими движениями внутрь скрещивать руки перед собой три раза, короткими движениями на четвертый счет руки развести широко в стороны;

— исходное положение: руки сжаты в кулак перед лицом, локти прижаты к туловищу — выполнять резкие движения двумя кулаками от себя вперед, в стороны, вверх, вниз; весь цикл повторить;

— исходное положение: правая рука сжата в кулак и поднята к правой подмышке, левая сжата в кулак, выпрямлена вниз — резко меняя положение рук поднимать и опускать плечо;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле лица, локти прижаты к туловищу — выполнить имитацию прямых (снизу, боковых) ударов руками.

5. Упражнения для подготовки мышц туловища:

— исходное положение: руки сцеплены в замок на затылке — наклонять туловище вправо, влево в сторону выставленной вперед ноги;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле лица, локти прижаты к туловищу — на шаг левой ноги скрутить плечи справа налево, то же в другую сторону, имитируя защиту уклоном в сторону с шагом вперед (выпрямляя туловище, обозначить удар рукой или серию ударов руками);

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле лица, локти прижаты к туловищу — шагая левой ногой вперед и в сторону, подтягивая правую ногу, выполнить движение туловищем вправо, немного приседая вниз, перенеся туловище влево, изготавиться к бою, имитация защиты нырком под боковой удар правой рукой ассистента;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле лица, локти прижаты к туловищу — выполнить мах левой ногой вверх, одновременно правым кулаком обозначить прямой удар рукой, стараясь дотянуться до носка, чрез три коротких шага повторить движение с правой ноги;

— исходное положение: имитация захвата руками за ворот ассистента перед собой — обозначая подсекающее движение правой ногой перед собой, с поворотом плеч вправо обе руки имитируют тягу соперника на себя и вправо.

6. Упражнения для тренировки подвижности мышц ног:

— исходное положение: руки на коленях — ходьба в положении глубокого приседа;

— ходьба глубокими выпадами вперед;

— исходное положение: упор присев — выпрыгивать двумя ногами вперед и вверх;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле лица, локти прижаты к туловищу — выполнять круговые махи ногой изнутри наружу (снаружи внутрь), через три коротких шага;

— исходное положение, как в предыдущем упражнении — скачком вперед провести удар левым коленом вперед, без остановки так же обозначить удар левой ногой снизу, затем повторить с другой ноги;

— делая широкий выпад ногой вперед, обозначить имитацию броска с захватом двух ног спереди, через три коротких шага повторить упражнение, начиная движение с другой ноги;

— исходное положение: колени согнуты, руки сжаты в кулак, локти прижаты к туловищу — выполнять невысокие прыжки вперед с имитацией ударов руками;

— поворачивая все тело вправо (влево), имитация подходов к броску через спину, чередуя направление движения через три коротких шага (колени сгибать максимально).

7. Упражнения для мышц всего тела:

— принимая положение «упор присев», резко принять упор лежа, вернуться в исходное положение, повторить движение через три коротких шага;

— выполнить прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами, поворачивая бедра в стороны, обозначая проведение серии прямых ударов руками, повторить через три коротких шага.

Рекомендуемые специальные упражнения на бегу:

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле подбородка, локти прижаты к туловищу — бег приставными шагами левым (правым) боком вперед, руки выполняют имитацию ударов руками, передвигаться боком, стопы от поверхности площадки высоко не поднимаются;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле подбородка — бег, скрещивая ноги, левую вперед и в сторону за правую ногу, то же движение с другой ноги;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле подбородка — бег спиной вперед, движение назад выполнять короткими шагами,

обозначать удары руками перед собой прямые, боковые, снизу, локтем, ноги высоко от поверхности площадки не поднимать;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле подбородка — бег, скрещивая ноги, левым (правым) боком вперед, при движении ноги за спину, обозначать подтягивающее движение руками, имитируя подход для броска через спину;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле подбородка — бег с вращением всего тела влево (вправо), акцентировать свое внимание на координацию движений ног;

— исходное положение: локти приподняты в стороны, кисти рук в кулак возле подбородка — прыжки вперед, на двух ногах с поворотом бедер, выполняя прыжок вверх повернуть бедра влево, а плечи вправо, повторить с движением в другую сторону;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле подбородка — прыжки, скрещивая ноги, с одним прыжком ноги развести в стороны и приземлиться, следующим прыжком вперед приземлиться, скрещивая ноги, повторить;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле подбородка — передвижение прыжками на одной ноге, в движении вперед обозначить прямой удар рукой со стороны согнутого колена;

— исходное положение: руки сжаты в кулак возле подбородка — замедляя продвижение вперед, топчась на месте, короткими шагами выполнить ускорение на месте в максимальном темпе (с имитацией ударов руками прямо или снизу);

— ускорение: выполнять короткими шагами на установленную, руководителем занятия дистанцию (исходное положение: в низком стартовом положении, лежа на животе, лежа на спине, спиной вперед и т. д.).

Чтобы учащиеся выполняли упражнение без подсчета руководителя занятия, подается команда, например «Прыжки на правой ноге, левой рукой обозначать прямой удар, к самостоятельному выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ!».

Для проведения скоростных пробежек руководитель занятия подает команды: «Ускорение, выполнить по диагонали площадки, после продолжить движение влево, медленным бегом», как только направляющий курсант в колонне оказывается недалеко от места начала выполнения упражнения, подается команда: «Дистанция три шага, налево, потоком, ВПЕРЕД!».

После выполнения упражнений, способствующих развитию быстроты, учебную группу переводят на движение шагом и перестраивают к проведению общеразвивающих и специальных упражнений на месте. Перестроение осуществляется без остановки движения учебной группы следующими командами: «Группа налево в колонну по два (по четыре и т. д.), интервал и дистанция два шага — МАРШ!». По этой команде первые двое учащихся самостоятельно поворачиваются налево и, двигаясь вперед, создают строй в две колонны, набирая установленные интервалы дистанции между собой. Как только направляющие занимают необходимое место на площадке, руководитель занятия подает команду: «Направляющий на месте, СТОЙ!». После этого преподаватель занимает местоположение сбоку от учащихся, стоящих в две колонны, и подает команду: «НАЛЕ-ВО!». Группа поворачивается лицом к руководителю занятия. После начинается разминка на месте.

Стоя на месте, рекомендуется выполнять следующие специальные упражнения, направленные на предстоящую работу в основной части:

1. Упражнения, направленные на тренировку голеностопного сустава:

— исходное положение: ноги вместе, руки опущены вдоль бедер — прыжки на месте, разводя и сводя ноги в стороны, руки поднять над головой, следующим прыжком вверх вернуться в исходное положение;

— исходное положение: кисти рук сжаты в кулак возле подбородка, локти согнуты и прижаты к туловищу — прыжки на месте, выполняя разножку, выставляя одну ногу вперед, другую отводя назад, одновременно выполнить имитацию прямого удара рукой, противоположной к выставленной вперед ноге;

— исходное положение: правую ногу поставить на носок, руки на поясе — выполнять вращательные движения стопой.

2. Упражнения, направленные на развитие гибкости коленного сустава:

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на коленях, сгибая колени, перенести вес тела на переднюю часть стопы, выпрямляя колени, перенести вес тела на пятки;

— исходное положение: ноги вместе, руки на коленях — выполнять круговое движение коленями;

— исходное положение: ноги шире ширины плеч, руки на поясе — перенести вес тела на одну из ног, выполнить приседание на одной ноге, вытягивая руки вперед;

3. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:

— исходное положение: упор лежа, ноги широко разведены — «ныряя» между рук вперед, затем назад одновременно выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

— исходное положение: упор лежа, ноги широко разведены — выполнить поочередное сгибание и разгибание рук, вначале приближая одно плечо к одноименной кисти руки, повторить то же к другой.

4. Упражнения для тренировки гибкости мышц ног в положении сидя на полу:

— исходное положение: ноги шире ширины плеч, руки на поясе — выполнить поворот туловища влево, сгибая левую ногу в колене, правая выпрямлена, не меняя положения, повернуть туловище направо, левую ногу максимально согнуть в колене, выпрямленную правую ногу развернуть носком вверх, то же повторить в другую сторону;

— исходное положение: сидя на полу, прямые ноги развести широко в стороны — выполнять наклоны к каждой ноге, затем, наклоняясь вперед, взяться руками за одну ногу, задержаться в таком положении;

— исходное положение: сидя на полу, правая нога вытянута, левая согнута в колене, наружная часть бедра на полу, стопа левой ноги упирается во внутреннюю часть бедра правой — выполнить наклон к правой стопе, стараясь грудью коснуться колена, повторить в другую сторону;

— исходное положение: сидя на полу, стопы подтянуть к промежности, колени развести в стороны, руки держатся за стопы — разводя колени в стороны, опустить бедро на пол;

— исходное положение, как в предыдущем упражнении — приближать грудь к стопам;

— исходное положение: сидя на полу, правая нога вытянута, левая нога согнута в колене, левая стопа сверху на бедре правой ноги — выполнить давление руками на левое колено приближая его к полу, то же с другой ногой;

— исходное положение: сидя на полу, правая нога вытянута, согнутую левую ногу «подхватить» снизу левым локтем — взявшись за левую стопу правой рукой выполнять ею круговое движение, воздействуя на голеностопный сустав, то же в другую сторону;

— исходное положение, как в предыдущем упражнении — при помощи обеих рук приближать левую стопу к груди, к голове;

— исходное положение: сидя на коленях, пальцы ног упираются в пол, пятки приподняты, руки опустить на пятки — отводя туловище назад, руками выполнить давление на пятки, воздействуя на ахиллово сухожилие;

— исходное положение: сидя на широко разведенных в стороны коленях, стопы повернуты наружу, руки на поясе — приближать бедра к полу между разведенных стоп;

— исходное положение: сидя на коленях, кисти рук сцеплены в замок перед грудью — поворачивая туловище вправо, перенести бедра влево, стараясь опустить их на пол, то же в другую сторону.

5. Упражнение для мышц туловища в положении лежа на полу:

— исходное положение: лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях, руки за головой, наклоняясь вперед к ногам, повернуть плечи, приближая один локоть к стопам;

— исходное положение: лежа на животе, ноги широко разведены, руки согнуты в локтях, кисти возле плеч, разгибая руки в локтях, поднимать плечи вверх, бедра при этом прижаты к полу;

— исходное положение: ноги вместе, руки на поясе — выполнить наклоны вперед, коснуться руками ног, не сгибая ноги в коленях;

— исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты в стороны, ноги вместе — поворачивая туловище вправо назад, правой стопой дотянуться до левой руки, то же повторить в другую сторону;

— исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, колени прямые, руки вытянуты вперед — перекатываясь с бедер на плечи назад, развести ноги в стороны и коснуться площадки за головой, возвращаясь в исходное положение, ладонями коснуться стоп;

6. Упражнения для мышц ног в положении стоя:

— исходное положение: продольный «шпагат»;

— исходное положение: поперечный «шпагат»;

— исходное положение: ноги шире уровня плеч, наклон туловища вперед, прямые руки разведены в стороны — поворачивая плечи, коснуться рукой противоположной стопы;

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак на уровне лица, локти прижаты к туловищу, выполнить приседание с выпрыгиванием вверх и обозначением двух ударов руками;

7. Упражнения для мышц плечевого пояса:

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, сцеплены в замок перед грудью — выполнить поворот плеч вправо, влево;

— исходное положение: ноги на ширине плеч, кисти сжаты в кулак, локти прижаты к туловищу — поворачивая плечи влево, обозначить удар правым локтем сбоку, следующим движением немного развернуть плечи вправо и снова, максимально поворачивая плечевой пояс влево, обозначить удар левой рукой наотмашь по широкой амплитуде.

8. Упражнения для развития гибкости мышц туловища:

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, сцеплены в замок — наклоняя туловище вправо, согнуть левое колено, то же в другую сторону;

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер — выполнить наклон туловища вправо, поднимая левую руку вверх, правую отводить вниз за спину;

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер — прогибаясь назад, дотянуться правой рукой до пятки правой ноги, то же с другой руки.

9. Упражнения для развития подвижности мышц рук:

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны — круговые движения руками вперед, назад;

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак возле подбородка, локти прижаты к туловищу — поворачивая пятку правой ноги, вращать бедра справа налево, обозначить прямой удар правой рукой, поворачивая левую пятку и разворачивая бедра слева направо, обозначить прямой удар левой рукой, снова вращая туловище налево, обозначить удар сбоку правой, с поворотом туловища направо — левой боковой, с поворотом налево правой снизу, с поворотом направо — левой снизу, разворачиваясь налево — правой рукой боковой, локоть согнуть сильнее, с поворотом направо — левой рукой боковой, выполнять без остановки, акцентировать внимание на повороты туловища с движением пятки.

10. Упражнение для мышц шеи:

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак возле подбородка — выполнять наклоны головой вперед-назад, затем, поворачивать голову влево вправо.

11. Упражнения для развития баланса и вестибулярного аппарата:

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки, сжатые в кистях, находятся возле подбородка, локти прижать к туловищу — выполнить вращение головой, пять раз влево, пять раз вправо, без паузы на восстановление поднять правую ногу, попытаться устоять на одной ноге возможно длительное время;

— исходное положение: ноги вместе, правая рука поднята вверх, большой палец на руке отставлен, взгляд на большой палец — выполнить повороты на 360° в одну сторону десять раз, то же в другую сторону, после постараться устоять на одной ноге;

— исходное положение: наклон вперед, правая рука опущена к полу, большой палец на руке вытянут, смотреть на большой палец — выполнить вращение на 360° в одну сторону десять раз, то же в другую сторону, после постараться устоять на одной ноге.

Руководитель занятия может использовать комплекс представленных выше упражнений, выполняемых одно за другим. Метод организации обучаемых при выполнении комплекса специальных разминочных упражнений односторонний групповой. Способ выполнения упражнений — одновременный.

Организовывая разминку, для выполнения упражнений руководитель занятия сначала образцово показывает движение, подавая команды, например: «Наклоны туловища вперед, ПОКАЗЫВАЮ!». Затем подает команду, по которой обучаемые принимают исходное положение и начинают его выполнять, например: «Ноги на ширине плеч, руки на поясе, исходное положение ПРИНЯТЬ! наклоны НАЧИ-НАЙ!». На первых занятиях или если упражнение незнакомо, руководитель выполняет его два-три раза вместе с обучаемыми, далее ведет подсчет, осуществляя контроль за техникой движений. Такая методика позволяет активизировать визуальные органы чувств. Для того чтобы учащиеся прекратили выполнять упражнение на месте, подается команда «СТОЙ!». По этой команде учащиеся прекращают выполнение упражнения и принимают положение строевой или основной стойки лицом к руководителю занятия.

Проведя несколько учебных занятий по теме «Боевые приемы борьбы», руководитель занятия может использовать поточный вид выполнения упражнений в разминке. Для этого он подает команды для принятия исходного положения первого упражнения, далее подает команду: «Упражнения потоком, НАЧИ-НАЙ!» и вместе со всей группой выполняет каждое упражнение один-два раза, далее осуществляет контроль за техникой. Чтобы перейти к следующему упражнению, приему или действию, руководитель замедляет голосовой подсчет движений, акцентирует повышением голоса последние два. После этого самостоятельно принимает исходное положение для следующего упражнения и, начиная новый подсчет, выполняет следующее упражнение один-два раза, тем самым показывая его, далее так же ведет подсчет, контролируя технику упражнений.

Разминочные упражнения на месте также можно выполнять вдвоем (с напарником). Для этого рекомендуются следующие упражнения:

— исходное положение: стоя друг к другу лицом, ноги шире уровня плеч, колени выпрямлены, руки на плечах ассистента — выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь дотянуться грудью до пола;

— исходное положение: стоя друг к другу лицом, руки разведены в стороны и сцеплены ладонь в ладонь с ассистентом — опуская свою правую руку, сцепленную с левой рукой товарища, вниз, поднимая левую руку, сцепленную с правой рукой товарища, вверх, выполнить поворот кругом одновременно с ассистентом;

— исходное положение: стоя друг к другу левым боком, кисти сцеплены в замок с руками ассистента — поворачивая плечи, выполнить толкающее движение ладонью от себя, при этом ассистент выполняет стопорящее одновременно уступающее движение навстречу;

— исходное положение: стоя друг к другу левым боком, правыми руками упереться в правое плечо друг друга — толчком руки от себя выполнить скачок назад, при этом сменить исходное положение;

— исходное положение: стоя правым боком друг к другу, правыми руками взяться за одежду под локтем — выполнять махи левой ногой на уровень головы ассистента, поддерживая равновесие, держась за своего товарища;

— исходное положение: стоя правым боком друг к другу, правыми руками взяться за одежду под локтем, другая рука на поясе — выполнять приседание на правой ноге, вытягивая левую вперед;

— исходное положение: взять стопу правой прямой ноги своего партнера — постепенно поднимая ногу на плече, партнер старается устоять на одной ноге;

— исходное положение: стоя спиной к спине, зацепиться локтями между собой — наклоняясь вперед, один из двоих выполняющих перетягивает своего ассистента себе на спину, ассистент прогибается в спине, позволяя мышцам растянуться;

— исходное положение: сидя на полу, ноги выпрямлены и широко разведены в стороны — наклониться к левой ноге, взяться за стопу, стараясь грудью коснуться колена, ассистент, стоя за спиной, толкая в спину, осуществляет помощь в достижении результата;

— исходное положение: сидя на полу, стопы вместе, подтянуты к промежности, колени разведены в стороны, взяться руками за стопы и, наклоняясь вперед, — движением туловища вперед стараться дотянуться грудью до сложенных стоп; ассистент, стоя за спиной, толкая в спину, оказывает помощь в достижении результата;

— исходное положение: сидя на полу вдвоем, лицом друг к другу, ноги выпрямлены и широко разведены в стороны, руки сцеплены с руками ассистента, ассистент упирает свои стопы во внутреннюю часть голеностопного сустава — наклоняясь вперед за тягой оппонента, постараться коснуться грудью пола;

— исходное положение: лежа на спине, правая нога согнута в колене, стопой касается левого бедра — опуская колено влево, коснуться пола с левой стороны, плечи от пола не отрывать, ассистент, выполняя давление руками на колено, оказывает помощь в достижении результата;

— исходное положение: ассистент лежит на спине, ноги вместе, руки прижаты к бедрам, тело напряжено; встать так, чтобы оппонент оказался между ног, наклониться, взяться руками за одежду на груди своего товарища — двумя руками поднимать своего ассистента к груди;

— то же, только выполнять становую тягу, выпрямляя туловище в спине;

— исходное положение: лежа на спине, взяться руками за стопы ассистента, стоящего над головой — поднимать свои ноги к туловищу ассистента, тем временем ассистент перехватывает ноги руками и с силой отталкивает их от себя;

— исходное положение: взять ассистента себе на плечи — выполнять приседание с ассистентом на плечах, постепенно увеличивая глубину приседания (спину в движении держать прямой);

— исходное положение: обхватить двумя руками поясницу своего товарища и приподнять его от пола — поворачивая туловище справа налево, затем резко в другую сторону, забросить ноги ассистента на свое левое бедро, выполняя приседание, то же в другую сторону.

Организовывая проведение разминки вдвоем, руководитель не ведет подсчет, он пользуется командами для самостоятельного выполнения, например: «Стоя левым боком друг к другу, кисти рук сцеплены в замок, исходное положение ПРИНЯТЬ! толкать руками от себя, ассистент оказывает незначительное сопротивление, выполнить двадцать раз, к самостоятельному выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ!». Чтобы учащиеся прекратили выполнять упражнение, подается команда «СТОЙ!». По этой команде обучаемые завершают любое движение и поворачиваются лицом к руководителю занятия.

С первых занятий обучения боевым приемам борьбы разминку и подготовительную часть в целом следует заканчивать *простейшими единоборствами*. Рекомендуются следующие виды простейших единоборств:

— «наступи на ногу»: задача каждому из соревнующихся — постараться наступить своему сопернику на стопу, как можно меньше допустить аналогичных действий, при этом можно держаться руками за своего товарища и выводить его из равновесия;

— «бои на одной ноге»: стоя на одной ноге, одной рукой держать стопу поднятой ноги, другую согнуть и прижать к туловищу, перемещаясь на одной ноге, толчком плеча заставить своего соперника встать на две ноги;

— «перетягивание»: оба противоборствующих сидят на полу, упираясь стопа в стопу, и держатся за руки, по команде руководителя занятия усилием спины, рук перетянуть соперника на свою сторону;

— «борьба ладонями»: оба противоборствующих находятся в низкой фронтальной стойке (на корточках), руки согнуты в локтях, ладони открыты, направлены на соперника, по команде руководителя, не выпрямляя ног, необходимо движением ладонь в ладонь свалить соперника на бедра;

— «борьба одной рукой»: оба соперника стоят лицом друг к другу, стопы на одной линии, носок правой ноги в упор к левой пятке, левая рука поднята вперед, ладонь раскрыта, движениями ладонь в ладонь своего соперника заставить его выполнить шаг, потерять равновесие;

— «оторви соперника от земли»: задача каждому — провести удобный захват и постараться приподнять своего соперника над землей.

Организовывая проведение простейших единоборств, руководитель называет вид соревнований, кратко доводит до учащихся правила и подает команду на начало. Например: «Единоборство, «наступи другу на ногу», задача: каждому из соревнующихся постараться наступить своему сопернику на стопу, как можно меньше допустить аналогичных действий, при этом можно держаться руками за своего товарища и выводить его из равновесия в течение одной минуты, приготовиться, «БОЙ!» или «НАЧИ-НАЙ!». После этого руководитель следит за действиями соревнующихся и за временем проведения. Для остановки всех действий подается команда «СТОП!» или «СТОЙ!».

Таким образом, проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по теме «Боевые приемы борьбы» является сложным педагогическим процессом, особенности которого — постепенное психологическое возбуждение, активация опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений, подготовка к выполнению упражнений, приемов или действий в основной части занятия.

1.1. Меры предупреждения травматизма на занятиях по теме «Специально-подготовительные упражнения боевых приемов борьбы»

Проведение практических занятий по теме «Боевые приемы борьбы» связано с активными действиями двух противоборствующих. Целью любого вида единоборств является ограничение движения любым видом удержаний или болевого воздействия, причинение максимального урона своему сопернику посредством эффективных приемов и действий. Такое положение уже само по себе содержит тезис о том, что приемы единоборств связаны с получением травм. Любая травма негативно отразится на формировании навыков, умений и общей физической подготовленности, так как для восстановления потребуется время.

В результате исследования было выявлено, что причинами получения травм при проведении практических занятий по боевым приемам борьбы являются:

- неверная организация проведения учебных занятий и неправильно подобранная методика обучения отдельному упражнению или приему;
- слабая подготовка мест проведения занятия, неисправность макетов и оборудования;
- недисциплинированность учащихся;
- неосведомленность руководителя занятия о состоянии здоровья учащихся, их индивидуальных морфофункциональных особенностях и физической подготовленности;
- допуск на практические занятия учащихся, имеющих освобождение от них по медицинским показателям;
- отсутствие контроля за физическим и функциональным состоянием учащихся под нагрузкой, допуск к занятиям переутомленных учащихся.

Преследуя цель исключить получение травм, руководитель занятия не должен ограничиваться простыми и малоэффективными упражнениями; необходимо включать в содержание занятий рискованные упражнения, что влияет на воспитание уверенности в собственных силах у учащихся.

Безопасность на практических занятиях по боевым приемам борьбы достигается:

- отличной организацией учебных занятий и правильно подобранной методикой обучения отдельному упражнению, приему или действию;

- высокой дисциплинированностью, знаниями всей учебной группы об основах предупреждения травматизма на занятиях;
- подготовкой мест проведения занятия, обеспеченностью исправным учебным оборудованием;
- умениями выполнять приемы самостраховки и страховки ассистента;
- контролем руководителя занятий за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

Для исключения травм на занятиях боевыми приемами борьбы необходимо соблюдать следующие правила:

- соблюдать правильную последовательность проведения приема, действия боевых приемов борьбы;
- выдерживать необходимые интервалы дистанций между учащимися во время проведения приемов, безопасные участки площадки между парами учащихся;
- выполнять способы самостраховки, страховки ассистента при его падениях;
- следить за исправностью макетов оружия, специальных средств учебного занятия, исключить пользование неисправным оборудованием;
- удары руками и ногами проводить, не доводя до цели (обозначать) или пронося их мимо цели;
- все виды бросковых приемов выполнять от середины площадки к краю, при падениях ассистента осуществлять поддержку за руку, помогая ему выполнять прием самостраховки;
- болевые, удушающие приемы проводить плавным движением;
- в темах, предусматривающих полубусловленные и вольные поединки, применять средства защиты (шлемы, перчатки, защиту на ноги, раковины для паха).

Любое выполнение приема (болевого, удушающего, ударов и т. д.) или проведение полубусловленного, вольного поединка должно немедленно прекратиться, если ассистент постучал ладонью по телу проводящего прием, по поверхности площадки, подал команду «ЕСТЬ!», крикнул или издает любой другой звук.

Глава 2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

В содержание основной части занятия включается обучение специальным упражнениям, приемам, действиям, направленным на формирование необходимых двигательных навыков, развитие физических качеств и подготовку к проведению эффективных приемов рукопашного противоборства и задержания правонарушителя.

Организуя основную часть учебно-тренировочного занятия, преподаватель в своей работе должен учесть требования руководящих документов по физической подготовке, рекомендованных для сотрудников МВД России, численный состав учебной группы, уровень ее подготовленности, состояние учебных мест, наличие достаточного количества учебных средств, методическое мастерство помощников руководителя.

Накануне проведения практического занятия по теме «Специальные подготовительные упражнения боевых приемов борьбы» необходимо проверить готовность материальной базы. Особое внимание уделяется состоянию мягкого покрытия площадки для обучения простейшим акробатическим упражнениям, приемам самостраховки. Если занятие планируется проводить в предназначенном для физической подготовки помещении, преподаватель должен лично проверить специальное покрытие мест падения с целью выявления размыкания мягких листов. При условии проведения практического занятия на открытой, уличной площадке грунт на ней необходимо взрыхлить, проверить на наличие стекол, гвоздей и жестких предметов.

В случае, когда в учебной группе более пятнадцати человек, заранее следует предусмотреть мероприятия по согласованию действий второго преподавателя, выработке единой методики обучения, а при необходимости заранее готовить помощников руководителя из числа курсантов (слушателей).

Организовывая основную часть практического занятия по боевым приемам борьбы, преподаватель может использовать две формы ее проведения: одновременную и сменную.

Одновременную форму организации основной части практического занятия удобно использовать, когда учебная группа немногочисленна и позволяет разместить всех учащихся в одном месте

без опасности получить травму. В основе такой организации лежит освоение упражнения, положения, передвижения, приема одновременно всей учебной группой и под руководством одного преподавателя. В обязанности второго преподавателя при такой форме организации входит оказание помощи при обучении и исправление ошибок учащихся учебной группы.

Сменную форму организации основной части занятия руководитель занятия использует с большими по численности учебными группами. При такой организации преподаватель на занятии делит учебную группу на две (три, четыре — в зависимости от количества помощников руководителя занятия) части, одна из которых обучается под его руководством одним упражнениям (положениям, приемам), другая на следующем учебном месте под руководством второго преподавателя (помощника руководителя занятия), изучает другие упражнения (приемы, действия). По истечении запланированного времени на обучение подгруппы меняются учебными местами.

В содержание проведения основной части руководитель занятия включает обучение новым упражнениям, приемам и действиям, тренировку ранее изученных, совершенствование тех и других в одном комплексе.

Обучение сложным для координации упражнениям (действиям) боевых приемов борьбы требует особой сосредоточенности внимания. Учитывая такое положение, преподаватель планирует изучение новых упражнений (действий) первыми; это обуславливается еще и тем, что психическое и физическое состояние обучаемых находятся на пике своего возбуждения.

В содержание второй половины основной части практического занятия с целью тренировки преподаватель включает упражнения, приемы, действия, направленные на развитие общих физических качеств, воспитание настойчивости, упорства, выдержки и самообладания.

Руководителю занятия следует помнить, что повторяющаяся или монотонная и скучная работа на занятиях боевыми приемами борьбы вызовет снижение интереса к дисциплине, приведет к скорейшему общему утомлению. Для профилактики однообразия проведения занятий рекомендуется не задерживаться на выполнениях одних и тех же упражнений (приемов), в тренировке преимущественно использовать соревновательный и контрольный методы.

Принимая во внимание все постулаты проведения основной части практического занятия по боевым приемам борьбы, руководитель

занятия переходит к составлению плана проведения основной ее части. Примерный план проведения основной части учебно-тренировочного занятия приведен в приложении 2.

Для обучения отдельному специально-подготовительному упражнению, приему, действию при проведении учебно-тренировочного занятия по теме физической подготовки «Специально-подготовительные упражнения боевых приемов борьбы» преподаватель должен придерживаться некоторых алгоритмов последовательности подводящих движений.

Обучение специальным упражнениям, напрямую воздействующим на развитие необходимых физических качеств, приемов, действий, предусматривающих рукопашное противоборство, структурировано в работе руководителя занятия, в которой он вначале называет прием (упражнение, движение), затем его демонстрирует в целом, попутно определяя, на что необходимо обратить внимание в технике выполнения, затем с помощью заранее подобранной методики изучает его со всеми учащимися группы и, когда замечет, что движение (прием в целом) усвоено, приступает к совершенствованию путем многократного повторения.

Цель действий руководителя при образцовой демонстрации приема (упражнения) перед обучаемыми заключается в формировании общего представления о приеме или действии. Для образцового показа перед коллективом группы руководитель может не всегда делать это сам, можно назначить подготовленного помощника, у которого наиболее четко видны классические особенности техники выполнения. Далее преподаватель доводит до обучаемых предназначение упражнения (приема, действия) и при необходимости снова его демонстрирует, но с подробным объяснением технических особенностей, если таковые имеются.

Образцовый показ руководитель занятия (или подготовленный для демонстрации помощник) осуществляет так, чтобы все присутствующие могли четко видеть прием или действие. Лучшее для этого положение руководителя — стоя боком к учебной группе, находящейся в одношереножном строю. При необходимости упражнение (прием, действие) показывается с другой стороны.

В объяснение об особенностях техники упражнения (приема, действия) включается: какое положение тела необходимо перед началом проведения приема, куда и как должны перемещаться части тела в движении, с каким усилием необходимо их выполнять (в процессе

обучения и реальной обстановки), употребляемые специфические названия позиций, положение тела, принимаемое при завершении упражнения.

Дальнейшее изучение специально-подготовительных упражнений (приемов, действий) учащимися всей группы руководитель занятия, может проводить следующими методическими способами: общим движением (в целом), разделяя прием на отдельные счеты (по разделениям), при помощи подводящих упражнений, формирующих нужную технику (при помощи подготовительных упражнений).

Упражнения (приемы, действия) разучиваются общим движением тогда, когда невозможно разделить их на отдельные элементы или подводящие движения. Такой способ целесообразно использовать для разучивания боевой или фронтальной стойки, захватов. Наиболее целесообразными при этом будут команды руководителя, к примеру: «Фронтальную стойку, ПРИНЯТЬ!», «Группа, по команде противник с тыла, к бою ГОТОВЬСЬ!», «Из исходного положения строевой стойки, скачком повернуться кругом и принять боевую стойку. Смирно, противник с тыла, к бою ГОТОВЬСЬ!».

Разучивая упражнение, прием, действие, разделив его на отдельные счеты (по разделениям), руководителю занятия необходимо выдерживать следующую последовательность: выполнение приема, предварительно разделив его на максимальное количество отдельных движений, присваивая каждому из них отдельный счет; то же, но уже сокращая количество счетов, объединить в них несколько простых движений; проведение приема в целом с наращиванием скорости, амплитуды; разучивание приема в целом, но с предварительно оговоренным количеством и темпом; выполнение упражнения с предварительной оценкой.

Примерные команды для разучивания передвижений: «Передвижение подшагом вперед в боевой стойке. Правостороннюю боевую стойку ПРИНЯТЬ! Выполнить шаг вперед правой ногой, делай РАЗ! Приставить левую ногу на оптимальное расстояние, делай ДВА! Правостороннюю боевую стойку ПРИНЯТЬ! Делай РАЗ! Делай ДВА! К бою ГОТОВЬСЬ! передвижение РАЗ! ДВА! Выполнить перемещение в боевой стойке, по четыре раза вперед, затем назад, правостороннюю боевую стойку ПРИНЯТЬ! (или ПРИГОТОВИТЬСЯ!) Передвижение подшагом НАЧИ-НАЙ!».

Разучивание при помощи подводящих (подготовительных) упражнений (действий) используется преподавателем в ситуации,

когда прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на отдельные части нецелесообразно, или если прием сложный и возникает необходимость предварительно отработать подготавливающие движения, а затем приступить к выполнению приема в целом. Например, разучивание приемов самостраховки начинают с принятия группировки в положении лежа на спине, затем — принятие конечного положения; после изучается переход в конечное положение из низкой фронтальной стойки, средней, левосторонней боевой стойки и в разных ситуациях (условиях).

При тренировке или совершенствовании всех начальных специальных упражнений, приемов рукопашного противоборства и задержания преподаватель использует следующие способы: многократное повторение их в целом с наращиванием скорости и темпа проведения; изменяя исходные положения тела перед началом выполнения; проведение в сочетании с ранее изученными движениями (упражнениями или приемами); усложняя условия выполнения (ограничение пространства, выполнение в неудобную сторону и т. д.).

Все вышеперечисленные способы совершенствования техники упражнений (приемов, действий) могут объединяться в ходе комплексной тренировки, в результате которой формируются умения применять их в условиях, приближенных к реальной ситуации, развиваются основные физические качества, воспитываются смелость, решительность, инициатива и находчивость, уверенность в собственных силах.

В содержание комплексной тренировки на начальном этапе обучения боевым приемам борьбы руководитель занятия включает способы передвижения, приемы самостраховки, варианты захватов и подготовки к проведению основных приемов, варианты переноски пострадавшего. Например: «Комплексная тренировка: выполнить самостраховку при падении на спину — передвигаясь вперед в левосторонней боевой стойке, выполнить захват ассистента за одну руку — рывком руки ассистента на себя заставить его встать на одну ногу — отпустить захват, выполнить длинный кувырок. Следующему курсанту приступить к выполнению комплекса упражнений сразу после завершения предыдущим. ПРИГОТОВИТЬСЯ! (по этой команде первый в колонне становится в боевую стойку). Упражнения потоком, ВПЕРЕД!». При этом преподаватель располагается на месте, из которого удобно наблюдать за действиями обучаемых.

В ходе обучения различным специальным упражнениям (положениям, приемам) руководитель занятия исправляет увиденные ошибки: сначала общие, замеченные у всей группы, затем персональные — незначительные. Исправление ошибок осуществляется посредством повторного объяснения техники выполнения упражнения, положения или приема, образцовой его демонстрации с акцентом на неусвоенные моменты, разъяснением теоретических основ целевого предназначения изучаемого движения.

На обучение простым упражнениям, положениям действий боевых приемов борьбы (принятие стоек, передвижений в стойках, захватов) руководитель занятия планирует в среднем 10 минут учебного времени, а для более сложных (приемов самостраховки при падении, подготовки к проведению приемов, комплексных тренировок) — до 20 мин.

Руководитель занятия включает в содержание основной части занятия по изучению специальных подготовительных упражнений боевых приемов борьбы обучение следующим упражнениям, приемам и действиям: кувырки и перевороты, приемы самостраховки при падении, стойки (изготовки к бою без оружия и с оружием), передвижения в стойках, захваты, подготовка к выполнению основных боевых приемов борьбы, переноска и транспортировка пострадавшего.

Таким образом, проведение основной части занятия — это планомерный педагогический процесс, включающий в себя ознакомление, разучивание и совершенствование. Немаловажная роль в нем отводится руководителю занятия, поскольку от грамотно и правильно подобранной методики обучения будет зависеть ожидаемый результат освоения приемов и действий.

2.1. Кувырки, перевороты: техника выполнения и методика обучения

Простейшие акробатические упражнения необходимы сотруднику полиции для развития координации движений, умений владеть своим телом, принимая непривычные положения в пространстве. Кувырки и различные виды переворотов с опорой на руки или без опоры (в полете) развивают силу, взрывную силу, выносливость, вестибулярный аппарат, воспитывают настойчивость и самообладание.

Для освоения последующих программных и других приемов рукопашного противоборства и задержания рекомендуется изучение техники следующих нижеперечисленных акробатических упражнений.

Кувырок вперед. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер (положение основной стойки) — согнуть ноги в коленях, опуститься в положение «упор присев» (ладони опустить на площадку). Наклонить подбородок к груди, сильно согнуть спину. Разгибая колени, поднять таз вверх, спину не разгибать, затылком наклоненной вниз головы опереться о ковер. Оттолкнувшись стопами ног, сделать плавный перекат с плеч на ягодицы вперед, спину не выпрямлять. Во время движения перекатом по коврику ноги согнуть. Не останавливая движения переката, обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам (рис. 1 а, б, в, г).

Кувырок назад. Исходное положение, основной стойки: согнуть ноги в коленях, опуская бедра возможно ближе к своим пяткам, обхватить голени руками. Перекатываясь с бедер на плечи, согнутой спиной назад в темпе поставить ладони обеих рук возле своих ушей и, продолжая движение ногами за голову, слегка отжимаясь на руках, перекатиться назад через голову (рис. 1 г, в, б, а). Поставив ноги на носки стоп, выпрямиться в исходное положение.

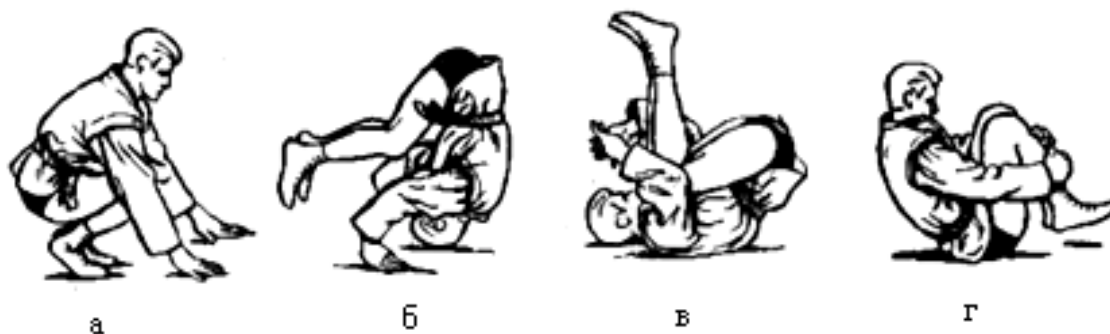


Рис. 1. Кувырок вперед, назад

Кувырок через плечо. Исходное положение: опустив правое колено на площадку, левая нога на стопе согнута в колене, руки на пояс; опуская правую руку вниз, завести правую руку между ног, наклоняя правое плечо на ковер. Дополнить движение прижиманием подбородка к левому плечу и к груди. Оттолкнуться левой ногой и энергичным движением плеч вперед и вниз перекатиться по спине с правого плеча в направлении левой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о ковер и принять положение, как при падении на левый бок (рис. 2).

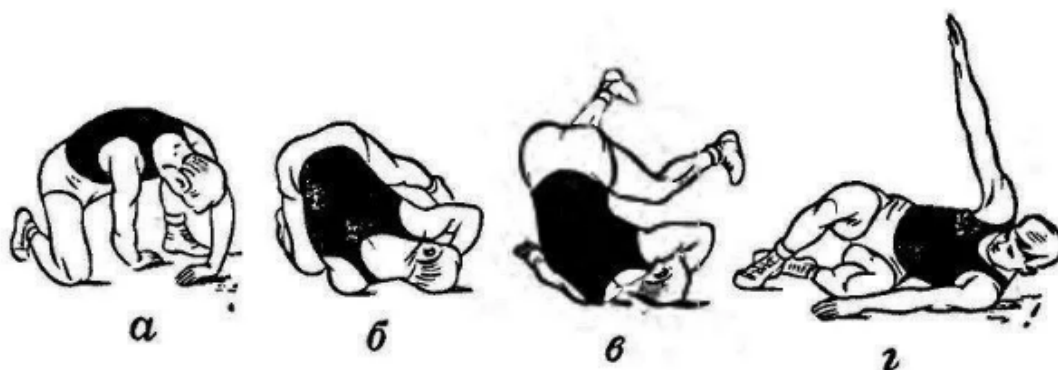


Рис. 2. Кувырок через плечо из положения стойки на правом колене

Кувырок через плечо при передвижении вперед. Исходное положение: основная стойка; шагая правой ногой вперед и повернувшись на обеих ногах налево, опустить тыльную сторону правой ладони на площадку около правой ноги, пальцы направлены к своей правой ноге. Не замедляя движение вперед, сделать перекат скругленной спиной с правого плеча на левую ягодицу через промежуточное положение, лежа на левом боку, не гася инерции движения вперед, перейти в положение основной стойки (рис. 3).



Рис. 3. Кувырок через плечо из положения правой основной стойки

«Полет-кувырок». Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер; выполнить несколько шагов разбега и, оттолкнувшись обеими ногами, выполнить прыжок вверх и вперед, вытягивая руки по направлению полета. Опуская на ковер обе руки, амортизируя ими падение, резко поджать колени к животу, подбородок к груди (положение группировки), плавно перекатиться согнутой спиной по площадке с плеч на бедра и перейти в положение основной стойки (рис. 4).

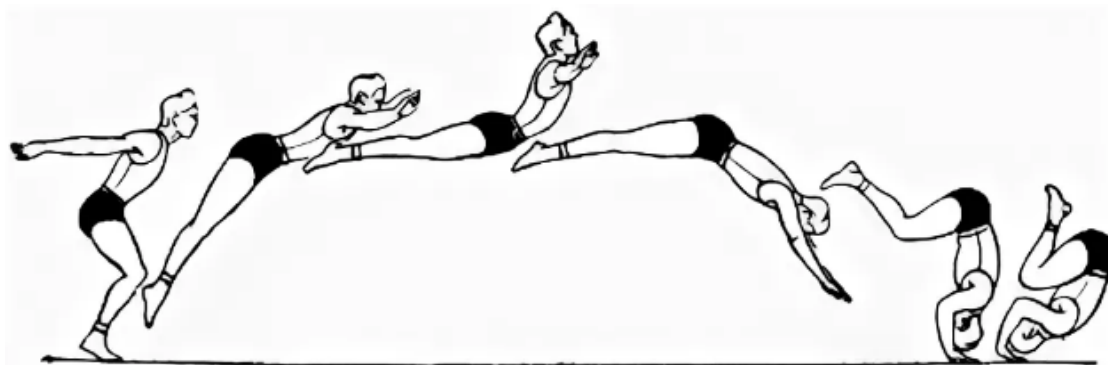


Рис. 4. «Полет-кувырок»

Переворот боком («колесо»). Исходное положение: основная стойка; поднять левое колено вверх одновременно с поднятием обеих рук, отталкиваясь правой ногой, левую ногу поставить вперед, опустить левую прямую руку на площадку, затем правую, взмахом правой ноги вверх перейти в стойку на руках с широко разведенными ногами. Переноса вес тела с руки на руку, опустить вначале правую ногу на землю, затем левую, поднять обе руки вверх (рис. 5).



Рис. 5. Переворот боком «колесо»

Алгоритм последовательности обучения кувырмам, перевороту:

- кувырки вперед;
- длинный кувырок («полет-кувырок»);
- кувырок через плечо;
- кувырок назад;
- переворот боком «колесо».

При разучивании кувырков, переворотов применяется односторонний групповой или поточный способ организации обучаемых. Сотрудники располагаются в середине площадки (ковра) в одношереножном (двухшереножном) разомкнутом строю (интервалы и дистанции между

сотрудниками — 2–3 шага). При поточного организации обучаемых для разучивания — на краю площадки с мягким покрытием.

Кувырки выполняются от середины площадки на край (через всю площадку): вначале из низкой фронтальной стойки или упора присев, а затем — из средней и высокой фронтальной стойки. При разучивании подаются команды: «Принять низкую (среднюю) фронтальную стойку — ПРИГОТОВИТЬСЯ», «Кувырок вперед (назад, через правое плечо) — НАЧИ-НАЙ».

Для формирования лучшей технической основы *кувырка вперед, назад, через плечо* рекомендовано начинать с обучения подготовительным упражнениям для группировки:

Упражнение 1. Исходное положение: сидя на поверхности площадки, ноги согнуть в коленях и приблизить их к груди, обхватить колени руками, подбородок опустить на грудь, спину согнуть — выполнить перекаты от нижней части спины до плеч и обратно. При правильно выполненной группировке перекат будет без особых толчков и остановок (рис. 6).



Рис. 6. Изучение группировки

Упражнение 2. Исходное положение: низкая фронтальная стойка, обхватить ноги руками — резко опуская ягодицы к пяткам, продолжая движение назад, перекатиться согнутой спиной с бедер на плечи, перекатываясь с плеч на бедра, вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. Исходное положение: основная стойка — резко опуститься в низкую фронтальную стойку, обхватить колени руками, выполнить перекат с бедер до плеч, вернуться в исходное положение.

Обучение упражнению «переворот боком» (колесо) рекомендуется проводить при помощи подготовительных упражнений:

Упражнение 1. Стойка на руках с опорой ногами на стену. Исходное положение: основная стойка, на расстоянии двух шагов — с шагом правой ноги вперед, опустить руки на пол, махом левой ноги назад и вверх поднять обе ноги и прислонить ноги к стене. В стойке на руках — широко разводить ноги в стороны.

Упражнение 2. Из исходного положения, стойки на руках с опорой о стену, опускать ноги в сторону и на землю по одной, имитируя вторую фазу упражнения «колесо».

В дальнейшем преподаватель может дополнять или исключать упражнения из акробатики в зависимости от уровня физической подготовленности группы.

2.2. Самостраховки при падениях: виды, техника выполнения и методика обучения

Приемы самостраховки обеспечивают безопасное падение учащегося при изучении сваливаний, бросков, позволяют безопасно совершенствовать технику освобождений от захватов, противодействия вооруженному правонарушителю, где используются перебрасывания партнера через любую часть своего тела. Одновременно с этим владение приемами самостраховки воспитывает чувство уверенности у учащихся при обучении сложным приемам.

В основе структуры техники приемов самостраховки находится движение, в результате которого горизонтально падающее тело должно перейти к вращению. Такое вращательное движение заключается в последовательном соприкосновении частей человеческого тела, поверхности площадки и упреждающего удара руками (ногами), за счет чего можно снизить силу соударения в момент падения.

Прием самостраховки при падении вперед. Исходное положение: основная стойка, согнуть обе руки в локтях, ладони развернуть вперед — из такого исходного положения начать падение вперед, перед соприкосновением туловища с поверхностью провести упреждающий удар ладонями обеих рук по поверхности площадки, руки сгибаются в локтях, амортизируя падение. В момент соприкосновения руками с местом приземления голову отвести назад и повернуть в сторону (рис. 7).

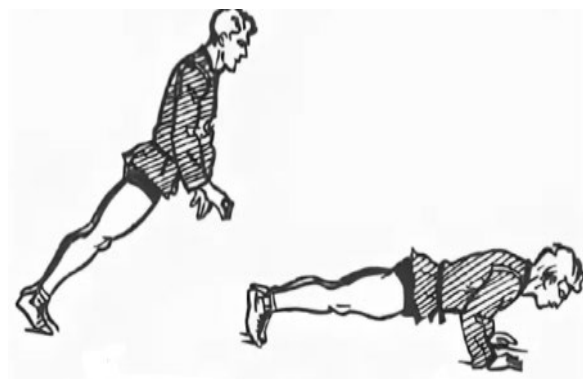


Рис. 7. Прием самостраховки при падении вперед

Прием, самостраховки при падении вперед прыжком. Исходное положение: основная стойка, руки согнуть в локтевом суставе, ладони развернуть вперед — выпрыгнуть вверх и вперед, приземлиться на обе ладони, поднимая ноги вверх, сгибая руки в локтях, последовательно опускать грудь, живот, ноги на поверхность площадки. Данный способ самостраховки предотвращает травмы внутренних органов, головы и коленных суставов в ситуациях, когда амплитуда падения высокая (рис. 8).



Рис. 8. Прием самостраховки при падении вперед прыжком

Прием самостраховки при падении назад. Исходное положение: основная стойка, руки вытянуты вперед — прижать подбородок к груди, сгибая колени, опуститься в положение приседа и, перекачиваясь с бедер на плечи, выполнить упреждающий удар ладонями о поверхность площадки вытянутыми под острым углом к туловищу руками (локти в момент приземления не сгибать). Ноги согнуть в коленях, колени разведены, стопы скрестить (или пятки соединены, носки развести в стороны) (рис. 9).

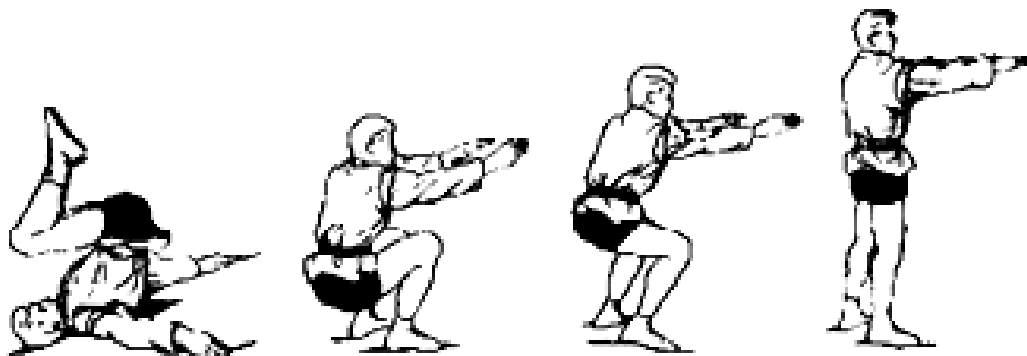


Рис. 9. Прием самостраховки при падении назад

Прием самостраховки при падении на бок. Исходное положение: основная стойка, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед — быстро согнуть ноги в коленях, опуститься в полный присед, перекатываясь согнутой спиной с правого бедра на правое плечо, выполнить упреждающий удар правой ладонью по поверхности площадки. Конечное положение — лежа на правом боку, правая нога согнута в колене и подтянута к животу, левая нога стопой на площадке, колено поднято вверх, правая рука на поверхности площадки вытянута под 45° относительно туловища, раскрытая ладонь на полу, согнутая в локте левая рука поднята вверх, подбородок прижат к груди (рис. 10).

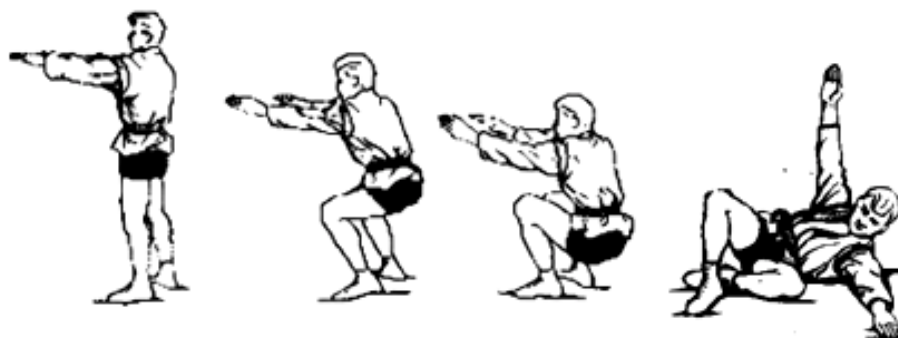


Рис. 10. Прием самостраховки при падении на бок

Прием самостраховки на бок, передвигаясь вперед. Исходное положение: основная стойка — шагнуть правой ногой вперед и наклонить туловище вперед и вниз, опустить правую руку на поверхность площадки, не останавливая движения вперед, выполнить кувырок через правое плечо, перекатываясь скругленной спиной по ковру, выполнить упреждающий удар левой ладонью и, не останавливая движение тела, вернуться в исходное положение (рис. 11).

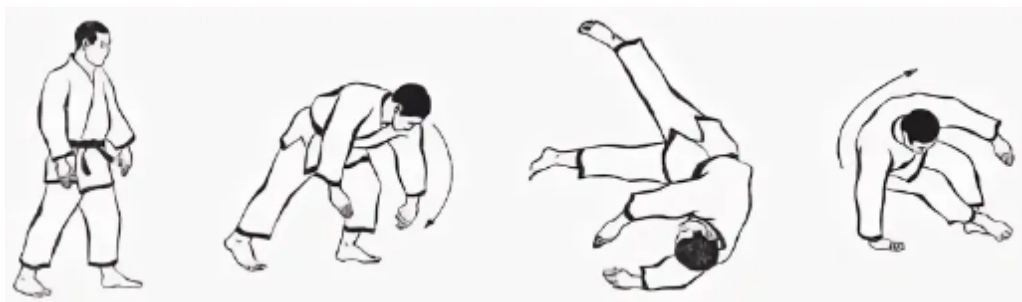


Рис. 11. Прием самостраховки на бок, передвигаясь вперед

Прием самостраховки на бок при падении назад перекатом. Исходное положение: основная стойка, руки вытянуть перед собой, подбородок прижать к груди — сгибая ноги в коленях опуститься в положение глубокого приседа, оттолкнуться ногами от земли, выполнить

мягкий перекат туловищем с правой ягодицы на правое плечо, выполнить упреждающий удар правой ладонью по ковру, не останавливая движение назад, занести обе ноги за голову, оттолкнуться обеими руками от площадки встать на ноги (рис. 12).



Рис. 12. Прием самостраховки при падении назад перекатом

Прием самостраховки при падении назад в движении. Исходное положение: основная стойка, руки вытянуты вперед, подбородок прижать к груди — сгибая ноги в коленях, оттолкнуться ногами назад и вверх, выполняя падение на спину до соприкосновения туловища с поверхностью, нанести упреждающий удар ладонями по поверхности ковра, ноги занести за голову, выполняя кувырок назад, через плечо, отталкиваясь руками от ковра, вернуться в положение на ногах. Упреждающий удар играет роль амортизирующего механизма, предотвращающего травмы внутренних органов от резких сотрясений. Помнить, что прижатый к груди подбородок предохраняет голову от сотрясения.

Обучение приемам самостраховки проводится в такой последовательности: самостраховка при падении назад, самостраховка при падении на бок, самостраховка при падении вперед.

При разучивании приемов самостраховки руководитель занятия преимущественно использует односторонний групповой способ организации обучаемых. Сотрудники располагаются в середине площадки (ковра) в одношереножном (или двухшереножном, стоя друг к другу лицом) разомкнутом строю; интервалы и дистанции между сотрудниками — 2–3 шага.

Приемы самостраховки разучиваются в следующей последовательности:

- принятие конечного положения тела;
- отработка упреждающих ударов руками в конечном положении;

— выполнение приема из положения сидя, ноги согнуты, колени прижаты к груди, руки обхватывают колени (поза группировки);

— выполнение приемов падений из низкой, средней и высокой фронтальной стойки;

— выполнение приема самостраховки при падении прыжком;

— выполнение приемов самостраховки при падении в движении вперед, назад, в сторону;

— падение на спину, используя ассистента, стоящего на коленях;

— падение на спину через горизонтальный или наклонный шест, удерживаемый ассистентом;

— выполнение приемов самостраховки от бросков, сваливаний, ударов и т. п.

Подробная техника подготовительных упражнений в последовательности обучения приему самостраховки при падении назад:

— принятие конечного положения — лежа на спине, подбородок прижать к груди и приподнять от пола, ноги поднять вверх, голени скрестить (пятки вместе носки врозь), прямые руки под углом 45° от туловища лежат на полу;

— отработка упреждающих ударов руками в конечном положении — подать команду учащимся, чтобы они в исходном положении вытянули руки прямо и приподняли их над поверхностью площадки вверх, далее произвели по ней несколько сильных ударов ладонями; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40–50°;

— выполнение приема из положения сидя, ноги согнуты, колени прижаты к груди, руки обхватывают колени (поза группировки) — принять положение, сидя в группировке, подбородок прижать к груди, руки вытянуть, перекатиться на согнутой спине с бедер на плечи, коснувшись ковра лопатками, ударить по нему ладонями; в момент удара руками поясница приподнята над ковром, ноги скрестить в голеностопных суставах;

— выполнение приема самостраховки при падении на спину из низкой, средней, высокой фронтальной стойки — сгибая ноги в коленях, опуститься в положение низкой фронтальной стойки, подбородок прижат к груди, руки вытянуть вперед и, опуская ягодицы, как можно ближе к пяткам, сделать перекат по поверхности площадки согнутой спиной, с бедер на плечи, принять конечное положение приема самостраховки;

— выполнение приема самостраховки при падении на спину прыжком — сгибая колени, принять положение приседа, прижав

подбородок к груди, вытянуть руки перед собой ладонями вниз; выполнить невысокий прыжок назад и вверх, поднимая ноги вверх, быстро сделать сильный упреждающий удар руками по коврику (руки должны первыми коснуться коврика, вслед за ними на коврик должны прийти лопатки), перекатиться с лопаток на поясницу;

— выполнение приемов самостраховки при падении в движении вперед, назад, в сторону;

— падение на спину, используя ассистента, стоящего на коленях и предплечьях (положение высокого борцовского партера), как препятствие — встать спиной к ассистенту, прижавшись задней поверхностью бедра вплотную к правому боку ассистента, руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди; садясь на ассистента, падать назад, на спину, выполнить прием самостраховки, делая сильный упреждающий удар руками по коврику (рис. 13);

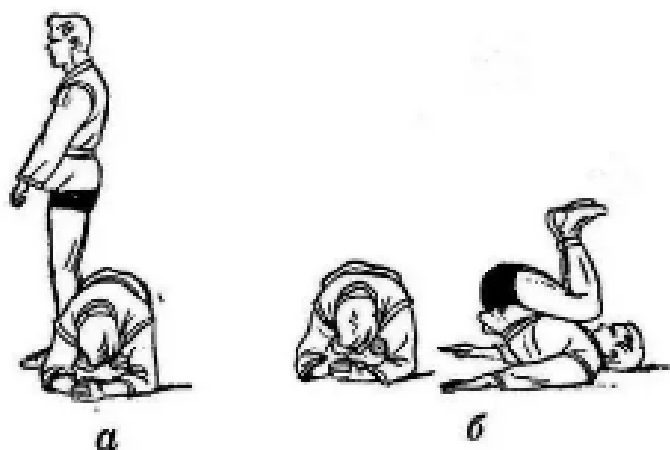


Рис. 13. Падение на спину через партнера

— падение на спину через горизонтальный шест, удерживаемый ассистентами — двое ассистентов, держат длинный шест за концы в горизонтальном положении; принять исходное положение, стоя спиной к препятствию, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед, сгибая туловище вперед и сгибая колени, падать назад через шест; опустив ягодицы возможно ниже, начинать падение назад, сильно прижимая подбородок к груди; руки, обгоняя туловище, опускаются на площадку с амортизирующим ударом ладонями об поверхность площадки; в последний момент падения ассистенты, держащие шест, слегка приподнимают его; смягчить свое падение, цепляясь двумя голени за шест (рис. 14).

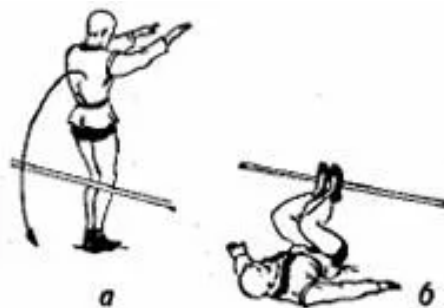


Рис. 14. Падение на спину через горизонтальный шест

— выполнение приема самостраховки при падении на спину от бросков, сваливаний, ударов и т. п. — исходное положение: высокая фронтальная стойка, руки скрещены на груди, ассистент проводит удар ногой вперед прямо в скрещенные руки, после этого выполняющий, быстро группируясь, по инерции перекатываясь с бедер на плечи, принимает конечное положение самостраховки при падении назад.

Подробная техника подготовительных упражнений в последовательности обучения приему самостраховки при падении на бок:

— принятие конечного положения приема самостраховки при падении на правый бок — лежа на правом боку, правую ногу согнуть в колене и подтянуть к груди, левую ногу поставить подошвой на ковер возле правой голени, колено поднять, туловище согнуть, подбородок прижат к груди, правую руку ладонью вытянуть под углом $45-50^\circ$ по отношению к туловищу, левую руку поднять вверх;

— отработка упреждающих ударов руками в конечном положении (прием самостраховки при падении на бок) — лечь на правый бок в конечное положение приема самостраховки при падении на правый бок, правой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение лежа на левом боку, выполняя упреждающий удар ладонью левой руки, убедившись в правильности положения на левом боку, выполнить то же движение и упреждающий удар правой рукой; перекаты с бока на бок постепенно ускорять (рис. 15);

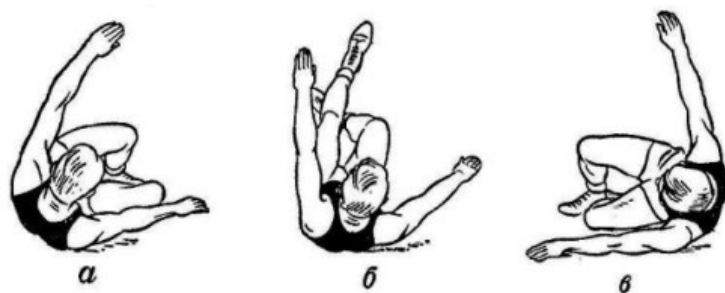


Рис. 15. Отработка упреждающих ударов руками в конечном положении

— выполнение приема из положения сидя, ноги согнуты, колени прижаты к груди, руки обхватывают колени (поза группировки) — сесть на ковер, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперед, перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки;

— выполнение приема самостраховки при падении на правый бок из положения низкой, средней и высокой фронтальной стойки — сгибая колени, принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед, опуская на ковер правую ягодицу, возможно ближе к правой пятке, сделать перекат на правое плечо, выполнить упреждающий удар правой рукой (отличие упражнений состоит в исходном положении);

— падение на бок, используя ассистента, стоящего на коленях (вариант 1), — встать возле правого бока ассистента, спиной к нему, левой рукой захватить правое плечо за одежду, поднять правую ногу вперед и вытянуть перед собой правую руку; согнуть спину, крепко держась левой рукой за одежду партнера, падать назад; правая рука должна обогнать движение падающего туловища, упреждающим ударом ладони по ковру амортизировать свое падение (рис. 16);

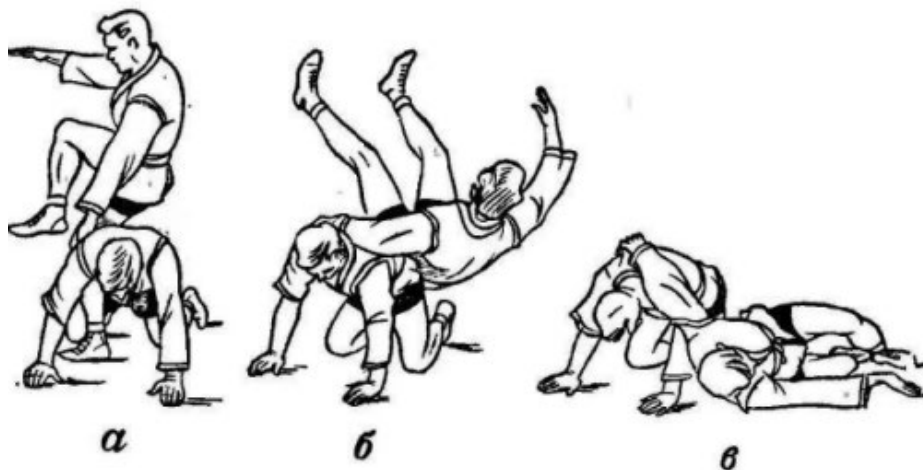


Рис. 16. Падение на бок, используя ассистента стоящего на коленях (вариант 1)

— падение на бок кувырком, используя ассистента, стоящего на коленях (вариант 2), — ассистент стоит в положении высокого партера, встать к нему лицом со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине, выполняя кувырок через его спину, упасть на левый бок (рис. 17);

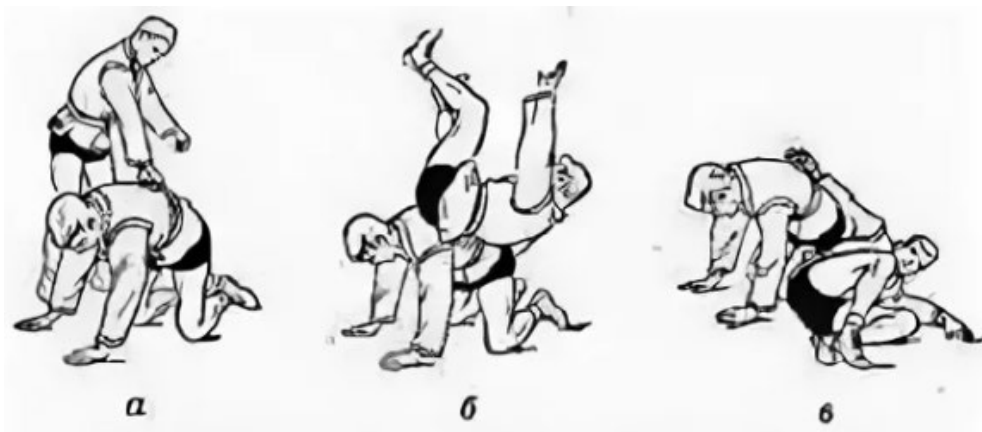


Рис. 17. Падение на бок кувырком, используя ассистента, стоящего на коленях (вариант 2)

— падение на бок через наклонный шест, удерживаемый ассистентом (вариант 1), — ассистент держит шест двумя руками, опирая один конец в землю, второй на себе на плечо, встать к шесту спиной так, чтобы партнер был справа, левый подколенный сгиб прислонить к палке, а правой рукой захватить ее снизу возле левого бедра, левую руку и правую ногу вытянуть вперед, прижав подбородок к груди, сгибая спину и крепко держась правой рукой за шест, начать падение, стараясь сесть по другую сторону палки, левая рука обгоняет движение падающего туловища, выполнить упреждающий удар левой ладонью руки по коврику, прийти в положение самостраховки на бок, перед падением на ковер следует подтянуться правой рукой к шесту, что еще больше смягчит падение (рис. 18);

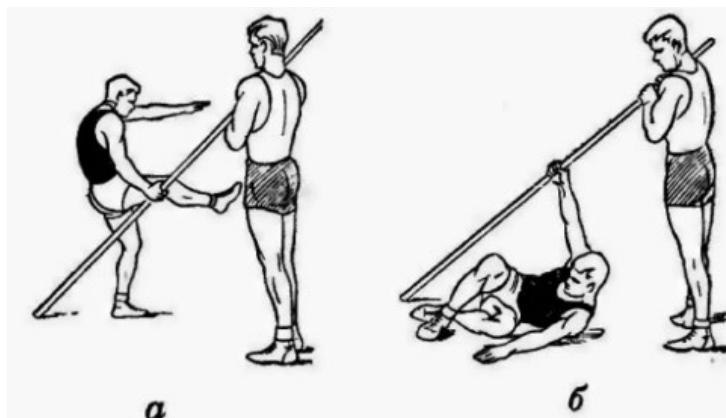


Рис. 18. Падение на бок через наклонный шест, удерживаемый ассистентом (вариант 1)

— падение на бок через наклонный шест, удерживаемый ассистентом, кувырком (вариант 2) — ассистент держит шест как в предыдущем варианте, встать к шесту лицом так, чтобы партнер был слева, касаясь шеста нижней частью правого бедра, захватить палку правой рукой

сверху немного выше того места, где она касается бедра, левую ногу вытянуть вперед, подбородок прижать к груди; сгибая спину и крепко держась за палку правой рукой, оттолкнуться от ковра и перекувыркнуться в воздухе через шест, левая рука должна обогнать движение туловища и с силой ударить ладонью по ковра, в последний момент перед падением на ковер следует подтянуться правой рукой (рис. 19);

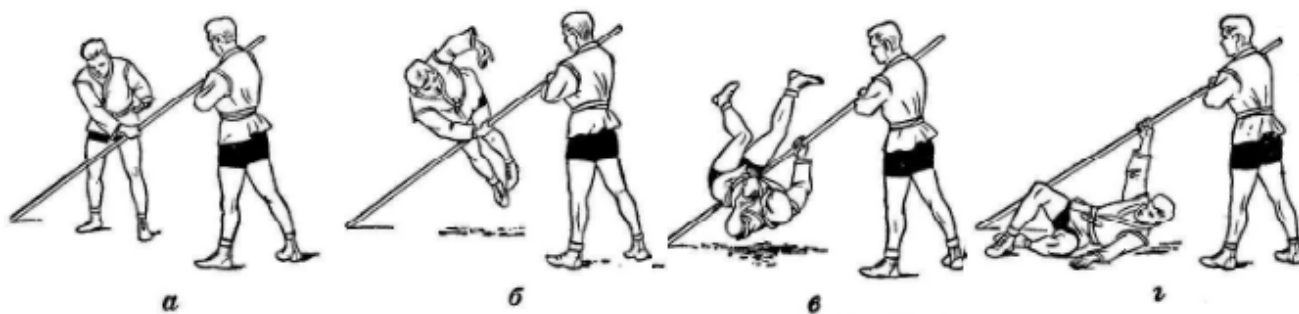


Рис. 19. Падение на бок через наклонный шест, удерживаемый ассистентом, кувырком (вариант 2)

— самостраховка при падении на бок кувырком в воздухе, держась за руку ассистента, — правой рукой взять ассистента за кисть правой руки, повернуться к партнеру левым боком, перенося левую руку над сцепленными руками, опустить ее, наклоняясь к ногам, выполнить прыжок над соединенными руками, как в упражнении, где тренировался прием самостраховки при падении на бок через тренировочный шест кувырком, в момент, когда падение начнет определяться, ассистент, поддерживая за руку, смягчает падение (рис. 20);

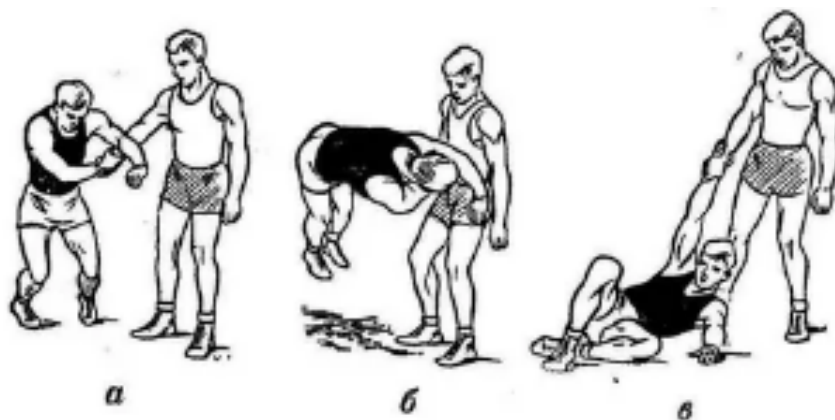


Рис. 20. Самостраховка при падении на бок кувырком в воздухе, держась за руку ассистента

Процесс тренировки приемов самостраховки при падениях назад и на бок, лучше проводить двусторонним способом.

Для разучивания самостраховки при падении вперед выполняются следующие подготовительные упражнения:

- принятие конечного положения;
- падение вперед из положения стойки на коленях;
- падение вперед из основной стойки;
- падение вперед из положения основной стойки с поворотом;
- самостраховка при падении вперед перекатом.

В случаях, когда падения происходят вместе с партнером, необходимо осуществлять контроль за руками, чтобы не опереться на кисти рук, так как такое положение не смягчит приземление, но за счет дополнительного веса ассистента приведет к повреждению в лучезапястном суставе одной из них. Обучение приемам самостраховки при падении вперед рекомендовано выполнять с помощью следующих подготовительных упражнений:

— принятие конечного положения — туловище вытянуто горизонтально поверхности площадки, опора на руки и стопы ног, выполнять сгибания и разгибания рук, в упоре лежа, имитируя амортизирующее движение руками;

— падение вперед из положения стойки на коленях — стоя на коленях, вытянуть руки вперед ладонями вниз, не сгибая туловища, падать лицом вперед, как только ладони коснутся ковра, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем остановить падение туловища (чтобы не удариться о ковер);

— падение вперед из основной стойки; исходное положение: основная стойка, вытягивая руки вперед и вниз, не сгибая коленей, упасть вперед, амортизируя свое падение руками;

— падение вперед из положения основной стойки с поворотом — приставляя левую ногу к правой, падать назад, как только тело окажется по отношению к ковра примерно под углом 60° , сделать резкий поворот кругом налево и закончить падение грудью вниз, амортизируя его руками (рис. 21).



Рис. 21. Падение вперед из положения основной стойки с поворотом

Подготовительные упражнения, определяющие последовательность изучения приема самостраховки при падении вперед перекатом:

— перекаты вперед, назад в положении лежа на животе, руки вдоль туловища, плечи приподняты от ковра, ноги вместе подняты вверх, спина прогнута — выполнять перекаты с ног на плечи и наоборот (обращая внимание на плавное движение туловищем);

— перекат вперед с колен (руки за спиной) — руки завести за спину, подбородок поднять вверх, прогибаясь в спине, выполнить перекат с передней части бедра на плечи, не выводя руки из-за спины;

— выполнение приема самостраховки при падении вперед из положения стойки на руках — выполнить шаг правой ногой вперед, наклоном туловища вперед и вниз поставить обе руки на ширину плеч, левой ногой выполнить мах вверх, поднять правую ногу вверх, встать в стойку на руках, сгибая руки в локтях и прогибаясь в спине, выполнить перекат с груди на живот, завершить движение опусканием ног;

— выполнение приема самостраховки при падении вперед перекатом из высокой фронтальной стойки — выполнить шаг правой ногой вперед, приставляя левую ногу, выполнить прыжок вперед и вверх, в полете поднимая ноги вверх, приземлиться на руки, перекатиться с груди на живот;

— выполнение приема самостраховки при падении вперед в сочетании с другими действиями (после толчков, сваливаний и т. п.) — ассистент находится за спиной, по команде руководителя ассистент выполняет толчок в спину, сразу по инерции толкающего движения вперед провести прием самостраховки при падении вперед.

Приемы самостраховки разучиваются на первых занятиях по боевым приемам борьбы, в дальнейшем они совершенствуются в процессе подготовительной части последующих занятий. Особый акцент на повторении приемов самостраховки преподаватель осуществляет при обучении бросковым приемам или другим действиям, включающим в свою структуру бросание ассистента на площадку.

Для выполнения приемов самостраховки подаются следующие команды: «Падение назад (вперед, на правый, левый бок) — НАЧИНАЙ» или «Падение назад (вперед, на правый, левый бок) — ПРИГОТОВИТЬСЯ — ПРИЕМ».

2.3. Стойки боевых приемов борьбы: предназначение, техника выполнения и методика обучения

Исходное положение для ведения рукопашного боя в различных спортивных единоборствах отличается. Различия обусловлены правилами соревнований. Для удобства в методике обучения спортивных боевых систем эти исходные положения называют стойками. Стойка в спортивных поединках должна обеспечивать удобное положение тела для атакующих и защитных действий, не стеснять перемещения по площадке.

В боксе, кикбоксинге, тайском боксе, тхеквондо и других видах единоборств, где оценивается точность нанесенного удара, количество их попадания в цель, особенностями структуры стойки будут полусогнутые ноги, перенесенный вес тела на сзади стоящую ногу, поднятые и согнутые в локтях руки, опущенный подбородок (спрятан за впереди находящееся плечо). Она позволяет легко перемещать тело по площадке, наносить удары и принимать защитные положения.

В борьбе самбо, дзюдо, вольной, греко-римской стойка не будет иметь ярко выраженной формы. Динамика ведения борьбы зависит от мастерства каждого из спортсменов проводить захваты, отрывать от ковра тело соперника, проводить броски, при помощи болевого, удушающего или удерживающего захвата принуждать противника к сдаче. Соответственно форма стойки в ходе поединка меняется от ситуации к ситуации.

При проведении задержания, пресечения противоправных действий или в случае внезапного нападения одного или группы правонарушителей у сотрудника полиции не будет времени для принятия стандартной изготовки к рукопашному бою (так называемой стойки). Все приемы должны выполняться из исходного положения тела полицейского, созданного обстановкой. Конечно, не исключены случаи, когда необходимо будет вести поединок с преступником, намеревающимся помериться силами по какому-либо виду спортивного единоборства или противостоять группе нападающих, в таких ситуациях действительно будет уместно предварительное принятие удобного положения тела.

Понятие «стойка» используется в учебно-тренировочном процессе изучения темы «Боевые приемы борьбы». Знания всех преимуществ и недостатков каждой стойки, формирование устойчивых умений принимать и перемещаться в исходных положениях для поединка

являются неотъемлемыми задачами учебно-тренировочных занятий боевыми приемами борьбы на начальном этапе.

Стойка — это устойчивое, удобное положение тела, в котором эффективно проводятся приемы атаки и защиты. Стойка должна быть устойчивой от внешних воздействий, обеспечивать свободное маневрирование на местности.

Форма принимаемой стойки зависит от дистанции до ассистента, которая делится на дальнюю (когда между противоборствующими такое расстояние, при котором возможно проводить амплитудные удары ногами), среднюю (расстояние, при котором удобно выполнять все удары руками, ногами и защиты от них), ближнюю (расстояние вплотную, которое позволяет успешно захватывать руками соперника, эффективно проводить бросковые приемы, способы ограничения передвижения ассистента при помощи болевых приемов и освобождения от захватов и обхватов).

На дальней дистанции особенностями ведения противоборства будут обманные или «финтовые» действия, нанесение ударов с предварительным выполнением широкого шага, сокращение дистанции скачком, бегом, маневрирование в случае неудачных атакующих действий. Лучшим исходным положением для ведения рукопашного боя будет высокая боевая стойка.

Левосторонняя боевая стойка — положение тела, в котором ноги расставлены по диагонали условно нарисованного квадрата. Левая нога расположена спереди, стопа повернута в сторону ассистента и немного внутрь. Правая нога расположена сзади, стопа стоит на носке, направлена в сторону ассистента и немного наружу, пятка приподнята. Обе ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела — между ног или смещен на сзади стоящую правую ногу. Расположение ног напоминают исходное положение для бега на короткие дистанции. Правая рука согнута в локте, локоть прикрывает правую сторону туловища, кисть сжата наполовину, закрывает нос, нижнюю часть подбородка, предплечье, шею. Левая рука согнута в локте, кисть руки сжата наполовину, вынесена вперед. Обе кисти рук находятся на одной прямой линии. Подбородок опущен и спрятан за левое приподнятое

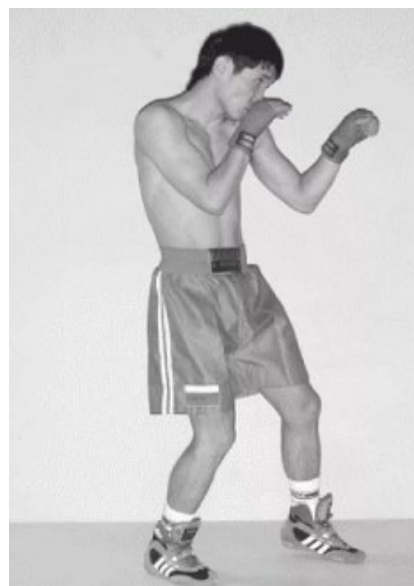


Рис. 22. Левосторонняя боевая стойка

плечо. Правое плечо опущено и расслаблено. Взгляд направлен в район груди ассистента. Руки и плечи расслаблены. Ноги напряжены, в готовности выполнить движение в любом направлении, нанести удар или принять защитное положение (рис. 22).

Правосторонняя боевая стойка формируется аналогично левосторонней боевой стойке правым плечом вперед.

Принятие высокой боевой стойки зависит от предпочтений нанесения расслабляющего удара сильнейшей конечностью. Обычно сильнейшую руку или ногу отводят ближе к своему телу или оттягивают подальше назад. Немаловажный аргумент принятия стойки — это зависимость расположения штатного оружия. Если сотрудник правша, «стреляющая» рука будет правой, штатная кобура располагается под правой рукой, соответственно, при возникновении ситуации применения боевых приемов борьбы необходимо убрать из поля видимости ассистента расположение оружия. Оптимальная стойка в этой ситуации — левосторонняя боевая.

Величина площади опоры зависит от индивидуальных особенностей сотрудника и, прежде всего, от длины его ног. За основу расстояния между ступнями следует принять ширину своих плеч. В зависимости от роста, это расстояние можно немного увеличить в пределах 2,5–3 величин ступней в длину.

Фронтальная стойка — ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи опущены (когда во фронтальной стойке необходимо защищаться, плечи подняты и сведены внутрь), голова несколько наклонена вперед, живот втянут (спина округлена), подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях, расслаблены, согнутые в кулак руки защищают голову, локти прижаты к боковой части туловища (рис. 23).

В ситуациях, когда правонарушитель агрессивно действует в отношении сотрудника, нанося ему удары невооруженной рукой, необходимо принимать положения, являющиеся разновидностью фронтальной стойки, зарекомендовавшие свою эффективность в боксе: двойная локтевая и глухая защита. Они применяются как промежуточное положение для последующих активных действий.



Рис. 23. Фронтальная стойка

Двойная локтевая позиция — таз незначительно подать вперед, ноги слегка согнуты в коленях, правая рука, согнута в локтевом суставе, находится возле головы, левая рука согнута в локте, кисть сжата в кулак, прижата к нижней части туловища, закрывая область печени справа. Голова опущена, подбородком плотно прижата к груди. Плечи подняты и сведены вперед, туловище согнуто в пояснице.

Позиция глухой защиты — подбородок, нос и левое ухо закрыть правой согнутой в локте рукой. Голову поместить в локтевой сгиб.левой рукой обхватить свое туловище справа, закрывая правое подреберье. Закрывая голову и туловище согнутыми в локтях руками, сгруппироваться, согнуть туловище и плечи вперед.

Наряду с исходными положениями без оружия, существуют стойки, в которых предусматривается проведение приемов длинноствольным оружием или палкой специальной.

Боевая стойка с автоматом — из исходного положения высокой фронтальной стойки, правая рука держит автомат за цевье, выполнить шаг левой ногой вперед, передавая цевье автомата из правой руки в левую, правой рукой зафиксировать хват за «шейку» приклада. В изготовке к бою с автоматом туловище немного наклонено вперед, вес тела распределен равномерно на согнутых в коленях ногах, ствол автомата держать на высоте левого плеча, кисть правой руки перед поясом, так чтобы при необходимости обеспечить свободное маневрирование между собственным туловищем и локтем левой руки.

Фронтальная стойка с палкой специальной — туловище незначительно согнуто в пояснице, таз немного выдвинут вперед, ноги согнуты в коленях, расположены на ширине плеч, стопы параллельны, вес тела распределен на обе ноги равномерно, руки согнуты в локтях, палку специальную держать за концы на уровне груди, локти прижаты к туловищу.

Левосторонняя боевая стойка с палкой специальной — ноги на ширине плеч, ступни ног незначительно повернуты вправо, вес тела распределен равномерно, бедра опустить, колени слегка согнуть, правую ногу отвести назад на ширину плеч, левая нога спереди, обе ноги находятся на диагонали мысленно нарисованного квадрата, палка в правой руке, ее конец опустить себе на правое плечо, левая рука, согнутая в локте и сжатая в кулак, выдвинута вперед на уровень лица.

Левосторонняя защитная стойка с палкой специальной — ноги принимают исходное положение, аналогичное, левосторонней боевой стойке с палкой специальной, палка держится двумя руками за концы на уровне груди.

Обучение стойкам проводится в составе учебной группы на месте, затем в движении и организуется односторонним групповым методом по командам руководителя и самостоятельно.

Для принятия стойки подается команда «ПРИГОТОВИТЬСЯ» или «Левостороннюю (правостороннюю) боевую (фронтальную) стойку ПРИНЯТЬ!». По этой команде учащийся принимает стойку для ведения противоборства. Основное внимание при разучивании руководитель обращает на быстроту и четкость принятия соответствующих положений рук, ног, туловища, головы при разных стойках (левосторонних, правосторонних и фронтальных).

Тренировка изготоек к бою и стоек осуществляется статическими или комплексными динамическими упражнениями. Необходимым условием тренировки стоек на учебно-тренировочных занятиях является наличие зеркал, чтобы обучаемые могли контролировать правильное положение тела в стойках.

Статические упражнения, направленные на тренировку стоек:

Упражнение 1. Из положения высокой фронтальной стойки руки, согнутые в локтях и соединенные в «замок», находятся перед грудью для баланса, согнуть колени под углом 90° , опуститься в положение присед. Спину держать прямо, ягодицы, бедра и голень напряжены. Удерживать конечное положение максимальное количество времени, начинать с 30 секунд.

Упражнение 2. Из положения высокой фронтальной стойки руки, согнутые в локтях и соединенные в «замок», находятся перед грудью для противовеса, выполнить шаг правой ногой в сторону и поставить ее на две длины ширины плеч. Согнуть колено правой ноги под углом 90° , опуститься в положение присед. Спину держать прямо, ягодицы, бедра и голень напряжены. Чем больше раскрыты бедра, тем лучше напрягаются мышцы внутренней поверхности бедра. Удерживать конечное положение максимальное количество времени.

Упражнение 3. Прислониться спиной к поверхности стены, ноги на ширине плеч, согнуть в коленях до прямого угла. Руки вытянуть перед собой (для увеличения нагрузки взять набивной мяч, гантель в вытянутые руки). Удерживать конечное положение тела максимально возможное время.

Упражнение 4. Прижать спину к стене и согнуть колени до принятия бедром положения параллели с полом. Руки вытянуть перед собой, одну ногу разогнуть и поднять. Зафиксировать положение на несколько секунд, затем повторить упражнение, поднимая другую ногу.

Упражнение 5. Из исходного положения, высокой фронтальной стойки, согнуть обе ноги в коленях, выставить правую ногу вперед, так чтобы передняя часть стопы слегка коснулась площадки. Спину держать прямо, руки, сжатые в кулак, защищают голову. Удерживать стойку 30 секунд, постепенно увеличивая время. Повторить упражнение, выставив левую ногу вперед.

Упражнение 6. Из исходного положения, высокой фронтальной стойки, выполнить широкий шаг правой ногой в сторону и согнуть ее в колене, левую ногу выпрямить. Принять положение выпада в сторону. Руки согнуты в локтях и вытянуты вперед, кисти соединены в замок. Удерживать исходное положение максимальное количество времени. Повторить упражнение в положении выпада влево.

Упражнение 7. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на стопе, руки вдоль тела. Поднять таз вверх, прогнуться и удерживать конечное положение максимальное время.

Упражнение 8. Исходное положение: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки опираются предплечьями о площадку, голова опущена на предплечья. Отрывая от пола колени и верхнюю часть ног, поднять ноги вверх, напрягая ягодицы и заднюю поверхность бедра. Зафиксировать положение на максимальное время (поза «планки»).

Упражнение 9. Из исходного положения, высокой фронтальной стойки, согнуть левую ногу и отвести бедро назад. Голень параллельна площадке. Руки на поясице. Удерживать положение не менее 30 секунд.

Упражнение 10. Из исходного положения, высокой фронтальной стойки, поднять левую прямую ногу до параллели с полом. Руки, сжатые в кулак, защищают голову, локти прижаты к туловищу. Удерживать положение не менее 30 секунд, повторить упражнение, поднимая правую ногу.

Упражнение 11. Из исходного положения, высокой фронтальной стойки, вытянуть руки в стороны, приподнять пятки от площадки. Удерживать положение не менее 30 секунд. То же, стоя на одной ноге.

Упражнение 12. Исходное положение: упор лежа, спина, мышцы живота напряжены, тело выпрямлено. Согнуть руки в локтях, не касаясь грудью площадки, зафиксировать положение. Удерживать положение максимальное количество времени.

Упражнение 13. Исходное положение: упор лежа, спина, мышцы живота напряжены, тело выпрямлено. Поднять левую руку и правую

ногу на уровень плеч, зафиксировать положение. Удерживать положение максимальное количество времени.

Упражнение 14. Исходное положение: упор лежа, спина, мышцы живота напряжены, тело выпрямлено. Опуститься в положение на локтях, выполнить опору на предплечья. Удерживать положение максимальное количество времени.

Упражнение 15. Исходное положение: упор лежа, спина, мышцы живота напряжены, тело выпрямлено. Опуститься в положение на локтях, выполнить опору на предплечья. Правую руку вытянуть и поднять на уровень плеч. Удерживать положение максимальное количество времени. То же самое выполнить с поднятой левой рукой.

Упражнение 16. Исходное положение: упор лежа, спина, мышцы живота напряжены, тело выпрямлено. Опуститься в положение на локтях, выполнить опору на предплечья. Правую ногу вытянуть и поднять на уровень плеч. Удерживать положение максимальное количество времени. То же самое выполнить с поднятой левой ногой.

Упражнение 17. Исходное положение: на правом боку с опорой на правое предплечье, левая рука на поясе, ноги выпрямлены. Поднять таз вверх, вытянув тело в ровную линию. Удерживать положение максимальное количество времени. То же самое выполнить на левом боку.

Упражнение 18. Исходное положение: сидя на площадке, ноги выпрямлены, руки выпрямлены и находятся за спиной в упоре на полу. Поднять таз вверх, мышцы тела напряжены. Удерживать прямое положение с опорой на руки максимальное количество времени.

Упражнение 19. Исходное положение: сидя на площадке, ноги выпрямлены. Вытягивая руки вперед, поднять ноги вверх, удерживая баланс. Удерживать положение максимальное количество времени.

Упражнение 20. Исходное положение: фронтальная стойка (боевая стойка, изготовка к бою с оружием). Напрягая все группы мышц, удерживать положение максимальное количество времени.

Упражнение 21. Исходное положение: фронтальная стойка (боевая стойка, изготовка к бою с оружием), попеременно (с короткими интервалами) напрягать и расслаблять все мышцы.

Упражнение 22. Исходное положение: фронтальная стойка (боевая стойка, изготовка к бою с утяжеленным оружием, палкой металлической), в руках удерживать гантели, попеременно (с короткими интервалами) напрягать и расслаблять все мышцы.

Комплексные упражнения.

Упражнение 1. Исходное положение: фронтальная стойка (левосторонняя боевая стойка, изготовка к бою с оружием). Выполнять повороты в любом направлении, не меняя положения тела, контролируя движения в зеркале.

Упражнение 2. Исходное положение: левосторонняя боевая стойка (фронтальная стойка). Выполнить кувырок вперед (кувырок назад, кувырок через плечо), вскочить, принять левостороннюю боевую стойку (фронтальную).

Упражнение 3. Исходное положение: левосторонняя боевая стойка (фронтальная стойка). Выполнить самостраховку при падении назад (при падении на бок, при падении вперед), резко встать и снова принять левостороннюю боевую стойку.

Упражнение 4. Исходное положение: левосторонняя боевая стойка (фронтальная стойка). Выполнить самостраховку при падении назад (при падении на бок, при падении вперед), резко встать и принять правостороннюю боевую стойку.

Упражнение 5. Исходное положение: фронтальная стойка (левосторонняя боевая стойка), ассистент спереди (сзади, сбоку). По команде ассистент проводит сильный толчок в грудь (в спину, в правое или левое плечо сбоку), после этого выполнить кувырок в направлении усилий ассистента, вскочить на ноги, принять боевую стойку лицом к ассистенту.

Упражнение 6. Исходное положение: фронтальная стойка (левосторонняя боевая стойка), ассистент спереди (сзади, сбоку). По команде ассистент проводит сильный толчок в грудь (в спину, в правое или левое плечо сбоку). Выполнить самостраховку в направлении усилий ассистента, резко вскочить, принять левостороннюю боевую стойку (фронтальную).

Упражнение 7. Исходное положение: левосторонняя боевая стойка. Ассистент прямой рукой, раскрытой правой ладонью проводит боковой удар по плечу. Резко поменять стойку на двойную локтевую защиту (глухую защиту), выполнить широкий шаг назад и вправо, снова принять левостороннюю (правостороннюю, фронтальную) боевую стойку. То же при ударе рукой слева, меняя направление защитного движения назад и влево.

Упражнение 8. Исходное положение: левосторонняя боевая стойка (фронтальная) перед зеркалом. Переноса вес тела с ноги на ногу («челночное» движение), обозначать удары руками, ногами. После каждого приема контролировать положение стойки.

Упражнение 9. Исходное положение: левосторонняя боевая стойка (фронтальная) перед зеркалом. Переноса вес тела с ноги на ногу («челночное» движение), обозначать защитные приемы (уклоны, нырки, отбивы, подставки). После каждого приема контролировать положение стойки.

Упражнение 10. Исходное положение: левосторонняя боевая стойка (фронтальная) перед зеркалом. Переноса вес тела с ноги на ногу («челночное» движение), проводить сочетание различных видов приемов и действий (отбив — ответный удар, два удара руками — само страховка при падении назад, удар ногой вперед в сторону — развернувшись спиной к ассистенту выполнить кувырок вперед и т. д.), после выполнения контролировать положение указанной стойки.

2.4. Передвижения при выполнении боевых приемов борьбы:

техника выполнения и методика обучения

Проведение боевых приемов борьбы начинается с сокращения или разрыва дистанции до правонарушителя. Если преступник агрессивно настроен, пытается нанести какие-либо увечья сотруднику, умение маневра средствами передвижений становится особо актуальным. Поэтому тренировка рациональной техники перемещений считается базовым элементом проведения всех приемов, действий.

Способы перемещения при проведении боевых приемов борьбы должны обеспечивать равновесие в стойках и позициях относительно складывающихся ситуаций; плавное перемещение веса тела из одного положения в другое без потери скорости; сохранение оптимальной стойки; рациональную технику движений ног.

Разучивая способы передвижений, необходимо учитывать определенные тактические особенности их применения: передвигаясь, надо стараться меньше стоять на одной ноге и в стойке шире обычной; следует всегда избегать бесцельных передвижений; постоянно стремиться занять по отношению к правонарушителю положение, выгодное для выполнения задуманного приема.

Передвижения сотрудника вне захвата осуществляется следующими способами: шагом, переступанием, скачком, выпадом.

В ситуациях, когда сотрудник провел захват и столкнулся с сопротивлением правонарушителя, уместно будет соблюдение следующих правил: смещение тела выполнять в сторону толчков и рывков ассистента; сокращать время пребывания в промежуточных положениях, в которых стойка малоустойчива; в моментах, когда необходимо сместиться в сторону, избегать скрещивающего положения ног.

Техника передвижений шагами. Исходное положение: левосторонняя боевая стойка, подтянуть правую ногу к левой, слегка касаясь носком правой ноги поверхности площадки, не останавливая движение, переместить ногу вперед, поставить ее на ширину плеч, спереди немного вправо, изготавиться к рукопашному бою в правосторонней боевой стойке.

Техника передвижений переступанием. Особенность техники движений в двигательном действии состоит в последовательности выполнения шагов: начинать делать шаг той ногой, которая стоит ближе к цели, затем подтягивать другую ногу для сохранения обычного расстояния между ступнями (рис. 24).

Техника передвижения скачками. Техника выполнения аналогична технике передвижения переступанием, за исключением небольшой ширины скользящих шагов — 30–40 см. Особенностью в технике является невысокий прыжок в сторону цели для атаки или от нее с целью защиты. Движение в способе передвижения вперед скачком начинается с носка впереди стоящей ноги; носка сзади стоящей ноги, если требуется быстро защититься, разрывая дистанцию; носка левой ноги при передвижениях влево; носка правой ноги, если есть необходимость сместиться вправо. Расстояние между ногами после передвижения должно быть постоянным (рис. 25).

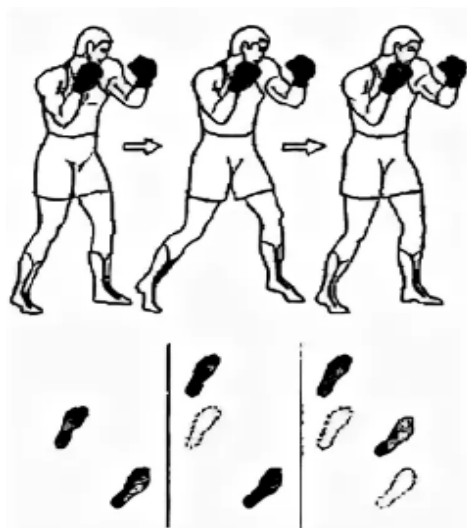


Рис. 24. Передвижение переступанием

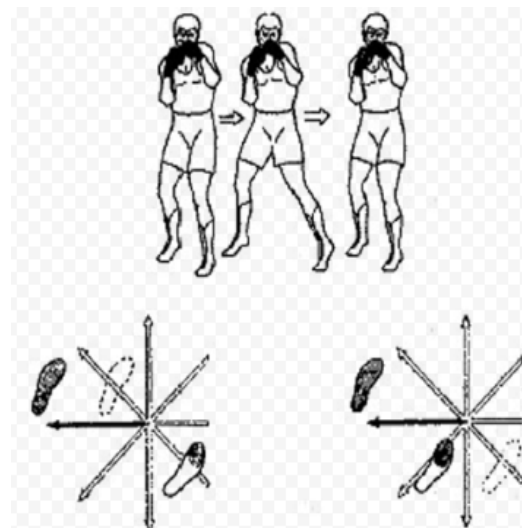


Рис. 25. Передвижение в сторону скачками

Техника передвижения выпадам. Передвижение выпадам напоминает технику, применяемую в фехтовании. Для выполнения выпада

вперед из левосторонней боевой стойки — подтянуть сзади стоящую правую стопу к левой, колени не выпрямлять и, резко толкаясь правой стопой, выполнить широкий шаг вперед левой ногой. Техника передвижения выпадом может применяться во всех направлениях.

Обучение передвижениям организуется односторонним и двухсторонним групповыми методами.

Вначале применяется метод упражнения без «противника», затем метод упражнения с «противником». Упражнения в передвижении без «противника» проводятся сначала по командам и сигналам руководителя, например: «Шаг — ВПЕРЕД (НАЗАД, ВЛЕВО, ВПРАВО)»; или «Скачок — ВПЕРЕД (НАЗАД) НАЧИ-НАЙ!», «Выполнить серию из пяти перемещений скачком вперед, затем выполнить пять перемещений шагами назад, повернуться кругом в правостороннюю боевую стойку, ПРИГОТОВИТЬСЯ, упражнения НАЧИ-НАЙ! (ПРИЕМ!)».

Метод упражнений с «противником» заключается в совершенствовании синхронного передвижения с сохранением между учащимися заданной дистанции. Команды, подаваемые для организации тренировки: «Дистанция между обучаемыми полтора шага, первому номеру выполнять перемещения в любую сторону, второму, смещаясь относительно партнера, сохранять дистанцию, ПРИГОТОВИТЬСЯ! НАЧИ-НАЙ!».

Формирование вариативности в передвижениях: рекомендуются применение разнообразных сочетаний быстрых и медленных шагов (скачков) вперед (назад) с изменением ритма передвижения и направления.

Для лучшего усвоения особенностей техники передвижения и развития тренированности мышечных групп, участвующих в движениях, применяются специально-подготовительные упражнения:

Упражнение 1. Прыжки через скакалку. Различные варианты выполнения: на одной ноге; на двух ногах одновременно; делать два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую ногу в колене, и два подскока на левой ноге, сгибая правую ногу в колене; делать такие же подскоки, при этом другую ногу вытягивать вперед; на подскоке вверх скрещивать скакалку перед собой; делать подскоки, держа скакалку попеременно то с одной, то с другой стороны туловища; делать подскоки, передвигаясь вперед, назад или влево, вправо.

Упражнение 2. В исходном положении левосторонней боевой стойки выполнить комбинацию из передвижений вперед, влево, вправо, назад, одиночными, двойными, тройными слитными шагами.

Упражнение 3. Исходное положение: фронтальная стойка — прыжком вперед, отталкиваясь двумя ногами, сделать выпад на левую ногу, одновременно обозначить удар правой рукой (прямой, боковой, снизу, локтем), перемещая вперед правую ногу прыжком вперед, обозначить удар левой рукой.

Упражнение 4. Исходное положение: фронтальная стойка — прыжком назад, отталкиваясь двумя ногами, поставить правую ногу назад и обозначить удар правой рукой (прямой, боковой, снизу, локтем), перемещая назад левую ногу прыжком назад, обозначить удар левой рукой.

Упражнение 5. Исходное положение: левосторонняя боевая стойка, скачком на месте поменять положение ног: левую ногу отвести назад, правую поставить спереди, положение рук не меняется, обозначить удар левой ногой вперед прямо (сбоку, вперед в сторону, коленом), с шагом назад правой стопой, принять левостороннюю боевую стойку.

Упражнение 6. Выполняется с ассистентом. Стоя лицом друг к другу в левосторонней боевой стоке, произвольно передвигаться по всей территории площадки, в удобной ситуации постараться коснуться своей ладонью или стопой плеча, туловища или ноги ассистента. Выполняется обоюдно.

Упражнение 8. Упражнения с автомобильной покрышкой. Выполняется, стоя на покрышке от грузового автомобиля, лежащей на горизонтальном ребре. Исходное положение: фронтальная стойка — выполнять скачковые движения с одной ноги на другую; то же, только прыжком менять положение ног в переднезаднем направлении; то же — приставными шагами перемещаться вправо или влево по кругу; прыжком на двух ногах выпрыгнуть в центр, не останавливаясь, выпрыгнуть за пределы покрышки; поставить одну ногу на покрышку, другую на землю, скачком менять положение ног со смещением в любом направлении.

Упражнение 9. Прыжки через препятствие (гимнастическая скамейка, набивные мячи) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360°.

Упражнение 10. Передвижение по ячейкам координационной лестницы. Тренажер «координационная лестница» представляет собой имитацию горизонтальной лестницы, выполненной из полиэстера, нейлона или резины (выкладывается на поверхность любой площадки). Размеры тренажера: длина 6–10 м, ширина 0,5 м, расстояние

между перекладинами 0,4 м, количество перекладин от 12 до 20 в зависимости от длины. Для стационарного использования тренажера можно начертить контуры лестницы необходимого размера прямо на площадке, где проводятся практические занятия. При выполнении упражнений на координационной лестнице важно соблюдать правильную технику. По мере усвоения техники наращивать нагрузку постепенным увеличением темпа выполнения.

Упражнения на координационной лестнице:

— «один шаг» — скоростное преодоление лестницы, наступая в каждую ячейку;

— «кроссовер» — поставить стопу в каждую ячейку передвигаясь боком;

— «пять прыжков, пять пробежек» — прыжками на двух ногах преодолеть первые пять проемов, не останавливаясь, наступая одной ногой и приставляя другую в каждую ячейку, выполнить остаток упражнения;

— «боковой шаг» — делая шаг в сторону, наступать в каждую ячейку, приставлять к ней другую ногу;

— «боковой прыжок» — прыжком на двух ногах поставить ноги внутрь ячейки, следующим прыжком развести ноги в стороны снаружи лестницы;

— «внутри, наружу» — стоя лицом вперед, левым боком вперед от лестницы шагнуть внутрь ячейки левой ногой, приставить к ней правую, выполняя шаг назад за лестницу левой ногой, приставить к ней правую: повторить движение, ставя левую ногу в следующую ячейку;

— «прыжки сбоку» — стоя сбоку координационной лестницы, левое плечо вперед, прыжком поставить левую ногу в ячейку, а правую за нее, повторить прыжок, поставить в эту же ячейку правую ногу, продолжить, начиная со следующей ячейки;

— «сороконожка» — стоя сбоку лестницы, левое плечо вперед, шагнуть левой ногой в ячейку лестницы, приставить к ней правую, не останавливаясь, шагнуть левой ногой влево и поставить рядом правую ногу, шагом назад левой ногой и приставляя к ней правую ногу, выйти за пределы тренажера; следующее движение начинать с ближайшей ячейки;

— «кариока» — стоя боком к тренажеру, выполнить шаг правой ногой влево от себя, пронося ногу перед левой, наступая в ячейку, шагнуть левой ногой влево, наступая в следующую ячейку; то же, но начинать с движения правой ногой за левой;

— «речной танец» — стоя лицом вперед, с левого бока лестницы, выполнить шаг левой ногой за правую и поставить в ячейку, перенести правую ногу на другую сторону лестницы, приставить левую ногу к правой и немного спереди; начать то же движение правой ногой, стоя справа от лестницы, ставя правую ногу в следующую ячейку.

Упражнение 11. Исходное положение: фронтальная стойка — делать подскоки, высоко поднимая бедра, двигаясь вперед и назад, влево и вправо.

Упражнение 12. Исходное положение: боевая стойка — чередование подскоков (в стойке) с передвижениями обыкновенными короткими шагами (например, два подскока и затем три коротких шага и т. д.).

Упражнение 13. Исходное положение: боевая стойка — передвижения обыкновенными короткими шагами, чередуя их с широкими шагами и выпадами вправо вперед и влево вперед, поворачивая при этом туловище вправо и влево (например, два коротких шага левой-правой и один широкий шаг левой влево вперед и поворот туловища влево, сохраняя положение стойки).

Упражнение 14. Исходное положение: боевая стойка. Двигаясь спиной вперед, сделать два коротких шага правой и левой ногой, затем широким шагом вправо повернуть туловище на носке правой ноги вправо, потом делаются шаги левой и правой ногой и выпад левой ногой с поворотом влево и т. д.

Упражнение 15. Передвижение вперед, чередуя бег, подскоки, повороты туловища направо и налево и передвижения спиной вперед.

2.5. Виды захватов для проведения боевых приемов борьбы: техника выполнения и методика обучения

Без хорошего прочного захвата трудно провести техническое действие и противостоять попыткам ассистента провести контратакующие приемы.

Умение провести оптимальный захват и использовать его для проведения приема составляет очень важную часть боевых приемов борьбы. Для того чтобы проведение задуманного приема не превращалось в «драку» с правонарушителем, необходимо проводить захват первым с одновременным началом проведения технического действия. Игнорируя такой принцип, правонарушитель сможет осуществить защиту и контратаковать или скрыться.

Проводить захват необходимо из любого исходного положения, основное требование к движению — это максимальная скорость

выполнения за счет необходимого расслабления плеч, пальцев кистей хватающей руки, слегка согнутых суставов рук. Если на захват затрачивается большая сила, то от напряжения рук будет сложно выполнить последующий правильный прием.

В захвате за одежду необходимо стараться захватить как можно больше одежды в намеченной точке или охватить часть тела, максимально сковывая свободное его перемещение. Выполняя захваты при проведении приемов обезоруживания, необходимо нападать на одну вооруженную руку своими двумя, что значительно ограничит ее подвижность. Захват должен полностью контролировать одну из частей тела противника.

Захваты делятся на следующие виды: основные, ответные, предварительные и оборонительные.

Основными захватами называются захваты, которые наиболее эффективны при проведении боевых приемов борьбы. Они выполняются по инициативе того, кто начинает проводить прием.

При проведении боевых приемов борьбы в положении стоя применяются следующие основные захваты:

1. Захват за руку: захват за рукав, кисть одной руки так, чтобы большой палец захватывающей руки был направлен вниз или к себе.

2. Двойной захват одной руки: захват за рукав, кисть одной руки двумя руками, при этом свои хватающие кисти рук располагать, возможно, ближе к запястью атакуемого.

3. Захват за плечо: захват одной рукой одежды под локтем (или за запястье), другой — одежды над одноименной ключицей (или одежды на плече сверху) (рис. 26).

4. Захват разноименной подмышки: захват одной рукой одежды под локтем (или за запястье руки), другой — одежды под разноименной подмышкой ассистента (или за плечо изнутри разноименной подмышки руки) (рис. 27).

5. Захват пояса из-под руки: захват одной рукой одежды под локтем (или за запястье), другой — пояса на спине (пояса брюк или полностью обхватывая поясицу) под разноименной рукой (рис. 28).

6. Захват пояса над рукой: захват одной рукой одежды под локтем (или за запястье), а другой — пояса на спине (пояса брюк или одежды на спине) противника над его разноименной рукой.

7. Захват одной руки двумя: захват одной рукой одежды под локтем (за запястье), а другой — обхватывая руку за плечо изнутри (рис. 29).

8. Захват руки и шеи: захват одной рукой одежды под локтем (за запястье), а другой обхватить шею.

9. Захват ноги снаружи: захват одной рукой одежды под локтем (за запястье), другой — разноименной ноги снаружи за подколенный сгиб (рис. 30).

10. Захват двух ног снаружи: захват за подколенные сгибы двух ног.



*Рис. 26. Захват
за плечо*



*Рис. 27. Захват
разноименной подмышки*



*Рис. 28. Захват
пояса над рукой*



Рис. 29. Захват одной руки двумя



Рис. 30. Захват ноги снаружи

К перечисленным захватам можно добавить любые другие захваты, способствующие удобному проведению того или иного приема.

Ответные захваты — это захваты, которые сотрудник проводит в ответ на захват ассистента, исходя из представленных им условий. Наиболее типичные ответные захваты при возникшем противоборстве:

1. В ответ на захват за руку можно провести двойной захват одной руки.

2. В ответ на захват разноименной подмышки можно провести захват одной руки или захват за шею.

3. В ответ на захват пояса из-под руки можно провести захват пояса над рукой или захват за руку и шею.

Предварительные захваты — это такие захваты, которые дают удобные исходные положения для последующего захвата и проведения с ним задуманного приема.

Оборонительные захваты — при противоборстве стоя так называют захваты, проводимые для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение правонарушителем того или иного атакующего действия. Однако иногда оборонительный захват может быть использован и для проведения контратаки.

Ниже в качестве примеров приводится несколько наиболее характерных оборонительных захватов:

- захват одежды в районе локтей затрудняет ассистенту возможность наносить удары руками, предотвращает попытки захвата за ноги;

- захват под локтем и за плечо одноименной руки (или двумя руками за запястье одной руки) затрудняет ассистенту передвижения, возможность наносить удары этой рукой, способствует проведению ряда основных боевых приемов борьбы.

Обучение захватам проводится в такой последовательности:

- захваты для выполнения приемов, связанных с ограничением свободы передвижений (загибы руки за спину рывком, замком, нырком; рычаг руки внутрь; рычаг руки наружу);

- захваты, предназначенные для выполнения бросков ассистента;

- ответные захваты на действия ассистента;

- захваты для выполнения приемов удушений.

При разучивании захватов применяется двухсторонний групповой способ организации обучаемых. Сотрудники располагаются в середине площадки (ковра) в двухшереножном разомкнутом строю (интервалы и дистанции между сотрудниками — два или три шага).

Одна шеренга выполняет роль ассистента, другая шеренга действует как сотрудник при задержании (противоборстве). При разучивании подаются команды: «ПРИГОТОВИТЬСЯ — назвать вид захвата — ПРИЕМ (или ЗАХВАТ)».

Совершенствование в захватах проводить в виде оговоренных действий для сотрудников или вольных схваток. Поединки на оговоренные действия — одной шеренге выполняющих ставится задача, в которой указывается, какой захват необходимо выполнить, другой — исходное положение и действия при проведении захвата. В вольных схватках взятие удобного захвата обучаемые проводят, свободно маневрируя по площадке, самостоятельно принимают решения на взятие удобного захвата. Задача руководителя заключается в наблюдении за действиями обучаемых при возникновении ситуаций, в которых имеется необходимость остановить выполнение задания (подается команда «СТОЙ!» или громкий сигнал свистка).

Для тренировки захватов рекомендуются следующие специальные подготовительные упражнения:

Упражнение 1. Из исходного положения боевой стойки проводить встречный захват руки ассистента, пытающегося осуществить захват.

Упражнение 2. Из исходного положения боевой стойки быстрым движением руки схватить небольшой предмет (теннисный мяч, лист бумаги, свободно падающий лист бумаги).

Упражнение 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах.

Упражнение 4. Положение «вис хватом» за полотенце (куртку для борьбы, пояс от куртки для борьбы), переброшенное через перекладину.

Упражнение 5. Подтягивание из положения «вис хватом» за полотенце (куртку для борьбы, пояс от куртки для борьбы), переброшенное через перекладину.

Упражнение 6. Удержание «блинов» от штанги за счет сдавливания пальцами рук.

Упражнение 7. Сжатие кистью руки специального кистевого эспандера.

Упражнение 8. Сгибание кистей с гантелями в положении сидя.

Упражнение 9. Вращение гантелей, держа их за головки, — захватить пальцами головки гантелей и, держа предплечья параллельно земле, описывать незахваченной частью гантели круги внутрь и наружу.

Упражнение 10. Накручивание вала с прикрепленным к нему утяжелителем за счет движения кистей рук.

Упражнение 11. Лазание по канату при помощи одних рук.

Упражнение 12. Тяга в наклоне к груди ассистента за отвороты.

Упражнение 13. Борцовский пояс (кусоч материи) прикреплен к стене, из положения лежа на полу, перехватываясь руками за борцовский пояс, подтягивать свое тело за счет движения рук.

Упражнение 14. Выполняется вдвоем. Исходное положение: лежа на спине, партнер в положении фронтальной стойки, руки на бедрах, наклонен вперед. Захватив одежду на груди партнера, выполнить подтягивание к его груди, свое туловище не сгибать.

Упражнение 15. Выполняется вдвоем: ассистент берет за ноги и поднимает на уровень пояса выполняющего упражнение — стоя на руках с поднятыми ногами преодолеть намеченную дистанцию.

2.6. Варианты подготовки к выполнению боевых приемов борьбы, методика обучения

В связи с популярностью различных видов единоборств большинство правонарушителей в той или иной мере имеют некоторые умения в выполнении популярных приемов рукопашного боя. Зачастую преступники, как правило, уже прошедшие некую школу единоборств, редко принимают удобное положение тела для проведения сотрудником выученных приемов. Поэтому в ситуациях, где возникла необходимость применения физической силы, следует искусственно, хотя бы на мгновение, самому создать такое положение, при котором удобно будет провести задуманный прием.

Современные руководящие документы по физической подготовке требуют в качестве подготовки к проведению большего количества приемов выполнять удар в уязвимую точку на теле преступника, что повлечет отвлечение его внимания от других действий полицейского. Как показала практика (и опрос действующих сотрудников полиции) «расслабляющие» удары перед проведением приема задержания не всегда ставят ассистента в удобное положение, иногда, наоборот, провоцируют к ответным действиям и мобилизации его внимания. Учитывая такие закономерности, авторским коллективом было принято решение обогатить арсенал подготовки к проведению боевых приемов борьбы, взяв на вооружение лучшие приемы из борьбы самбо.

Для придания универсальности системе подготовки сотрудника полиции к проведению боевых приемов борьбы каждый способ подготовки должен служить началом многих результативных приемов и действий. При стандартизации программного материала обучения боевым приемам борьбы были отобраны наиболее эффективные способы подготовки:

Выведение из равновесия на одну ногу — захватить левой рукой одежду под правым локтем, правой рукой выполнить захват под левой подмышкой или двумя руками за запястье одной руки ассистента. Выполнить шаг назад левой ногой и потянуть ассистента на себя; в момент, когда при продвижении вперед или вправо вперед ассистент будет становиться на правую ногу, сделать сильный рывок левой рукой вниз и на себя влево, а правой рукой — на себя влево вверх. Рывок ассистента должен быть

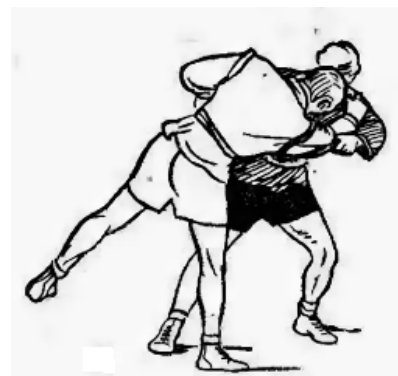


Рис. 31. Выведение из равновесия на одну ногу

сделан в направлении на себя, правое плечо ассистента тянуть вниз под углом 45° , а левое под тем же углом вверх, в случае захвата за одну руку своими двумя движение выполняется по дуге вниз к одноименной стопе противника (рис. 31).

С этой подготовкой хорошо проводить переднюю подножку, заднюю подножку, ограничение передвижения загибом руки за спину рывком, загиб руки за спину нырком, рычаг руки через предплечье, в случае захвата кисти ассистента положением рук, когда большие пальцы направлены к себе и рычага руки наружу.

Выведение из равновесия на две ноги — захватить левой рукой одежду под правым локтем, а правой — разноименный ворот спереди (или ворот сверху на шее) ассистента, с шагом левой ноги назад обеими руками сделать рывок вверх в направлении передней части стопы ассистента. Точность направления рывкового движения, при котором достигается намеченный результат, будет зависеть от умения мысленно проводить перпендикулярную линию относительно линии постановки стоп ассистента (рис. 32).



Рис. 32. Выведение из равновесия на две ноги

С этой подготовкой хорошо проводить бросок через бедро, бросок передней подножкой, бросок через спину, бросок с захватом двух ног спереди, ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком».

Выведение из равновесия на пятку — захватить рукава или запястья ассистента сверху (одной рукой за рукав, второй рукой за разноименный ворот) энергичным толчком обеих рук и движения всем телом вперед в направлении от себя к пятке одной ноги ассистента, заставить приподняться на носки. В идеале стопа ненагружаемой ноги должна оторваться от пола (рис. 33).

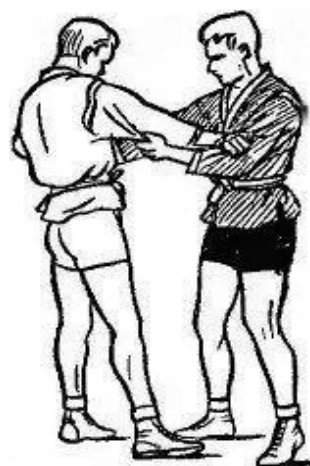


Рис. 33. Выведение из равновесия на пятку

С этой подготовкой хорошо проводить бросок задней подножкой, бросок задней подножкой с захватом ноги, ограничение свободы передвижения рычагом руки наружу, рычаг руки через предплечье.

Выведение из равновесия на пятки — захватить рукава ассистента (оба отворота на груди), с шагом вперед коротким, энергичным движением руками от себя и вниз отклонить туловище ассистента назад так, чтоб он, сохраняя свое равновесие, перенес вес своего тела на пятки.

С этой подготовкой хорошо проводить заднюю подножку, бросок задней подножкой с захватом ноги, бросок с захватом двух ног спереди, ограничение свободы передвижения рычагом руки наружу.

Сдергивание к одной ноге — захватить одежду под правым локтем ассистента (или одной рукой за правое запястье другой шею), рывком двух рук на себя, преимущественно затягивая своей левой рукой захваченную правую руку ассистента, переместить тело противника на шагающую вперед ногу, быстро положить предплечье правой руки сверху на его правый локтевой сгиб всем своим весом (при захвате за шею поворачивая свой плечевой пояс влево, надавить своим правым плечом на подбородок ассистента снизу вверх) заставить ассистента «загрузить» своей массой правую согнутую в колене ногу (рис. 34).



Рис. 34. Сдергивание к одной ноге

С этой подготовкой хорошо проводить бросок задней подножкой; бросок задней подножкой с захватом ноги, ограничение свободы передвижения рычагом руки внутрь, загиб руки за спину нырком, загиб руки за спину рывком.

Сдергивание вниз на две ноги — захватить одежду под локтями (за одежду на груди), с шагом вперед и немного приседая выполнить сильный рывок обеими руками вниз и немного назад. Рывок выполнять всей массой своего тела, заставляя ассистента согнуть колени, отклонить туловище назад, перенести тяжесть тела на пятки (рис. 35).



Рис. 35. Сдергивание вниз на обе ноги

С этой подготовкой хорошо проводить бросок с захватом двух ног, заднюю подножку, заднюю подножку с захватом ноги, загиб руки за спину «замком».

Пригибание ассистента захватом подмышки — левой рукой захватить правое запястье ассистента, а правой рукой через его правое плечо сверху — одежду в районе правой подмышки со стороны спины ассистента. С шагом левой ногой вперед и влево, поворачивая туловище направо, левой рукой рвануть влево, а правой сделать сильный рывок вниз и вправо, в результате партнер должен наклониться вперед (рис. 36).



Рис. 36. Пригибание ассистента захватом подмышки

С этой подготовкой хорошо проводить заднюю подножку, загиб руки за спину «рывком», загиб руки за спину «замком», рычаг руки внутрь.

Смещение ассистента в сторону — захватить одну руку правонарушителя левой за запястье, правой за одноименное плечо, левой рукой резко потянуть правую руку ассистента в направлении его правой ступни, чтобы он перенес на нее массу тела; правой рукой рвануть за правое плечо на себя, с этим движением ассистент должен сделать левой ногой большой дугообразный шаг вперед влево (рис. 37).



Рис. 37. Смещение ассистента в сторону

С этой подготовкой хорошо проводить бросок через бедро, бросок через спину, бросок передней подножкой, бросок задней подножкой, ограничение передвижения загибом руки за спину «нырком», загиб руки за спину «рывком».

Поворачивание туловища ассистента до скрещивания ног — захватить одежду на плечах (или одной рукой за запястье другой за разноименную подмышку) ассистента, с шагом левой ноги назад левой рукой потянуть за правый рукав ассистента вниз и немного влево, заставив перенести вес тела на правую ногу, одновременно

правой рукой толкнуть правое плечо вверх и от себя так, чтобы его туловище повернулось, а левая нога ассистента скрестилась с правой ногой сзади.

С этой подготовкой хорошо проводить заднюю подножку, ограничение свободы передвижения «толчком», дожимом кисти «под ручку».

Поворачивание туловища ассистента — левой рукой захватить снаружи правое запястье ассистента, а правой рукой — плечевую часть той же руки снизу, двумя руками сильно рвануть руку на себя и вправо, заставляя его развернуться спиной (рис. 38). Правой рукой тянуть правое плечо ассистента возможно больше вправо и вверх, левую руку освободить, чтобы сделать захват, необходимый для осуществления задуманного броска.



Рис. 38. Поворот ассистента

С этой подготовкой хорошо проводить заднюю подножку, удушение сзади, бросок с захватом двух ног сзади, ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком», рычаг руки внутрь.

Разведение рук ассистента — левой рукой выполнить захват сверху за правое запястье ассистента так, чтобы ваш большой палец был направлен от себя, а правой кистью захватить снаружи его левое запястье так, чтобы ваш большой палец был направлен к себе. Давящим движением вниз повернуть левую руку ассистента внутрь, левой рукой отвести правую руку от себя в сторону (рис. 39).



Рис. 39. Разведение рук ассистента

С этой подготовкой хорошо проводить бросок через бедро; бросок через спину, бросок задней подножкой, бросок с захватом двух ног спереди, ограничение свободы передвижения рычагом руки наружу, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину «нырком».

Вызов отведения ноги ассистента назад — левой рукой захватить одежду на правом запястье, своей правой рукой провести попытку дотянуться до левой ноги ассистента, реакцией противника в ответ на такое действие будет отведение атакуемой ноги назад, со сменой стойку на правостороннюю (рис. 40).

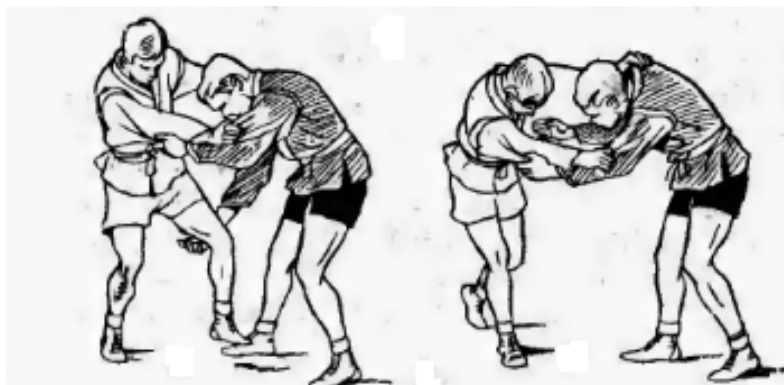


Рис. 40. Вызов отведения ноги ассистента назад

Также хорошей подготовкой для вызова отведения ноги ассистента назад служит удар своей ногой по ноге правонарушителя.

С этой подготовкой хорошо проводить заднюю подножку, ограничение свободы передвижения рычагом руки внутрь, рычагом руки наружу, рычаг руки через предплечье.

Комбинированные подготовки к приемам преследуют цель обмануть настороженность ассистента и вместо приема, следующего за первой подготовкой, неожиданно провести задуманную — вторую, которая дезориентирует ассистента и создает положение, удобное для проведения задуманного приема.

Комбинаций из подготовок к приемам можно составить очень много, для тренировки рекомендуется изучить следующие:

- поворот туловища ассистента до скрещивания ног от заведения;
- поворот туловища ассистента до скрещивания ног от сбивания на одну ногу;
- заведение от сбивания на одну ногу;
- сгибание противника захватом подмышки от сбивания на одну ногу;
- поворот противника от вызова отведения ноги ассистента назад.

Методика обучения подготовкам к выполнению боевых приемов борьбы заключается в постепенном усложнении условий их проведения. Первоначально они разучиваются в облегченных условиях (на несопротивляющемся ассистенте). На данном этапе обучения при каждом повторении одного из приемов необходимо акцентировать

внимание занимающихся на правильном сочетании приложения сил и рычагов к телу ассистента.

По мере формирования навыков в проведении подготовок к боевым приемам борьбы, когда они получаются в быстром (боевом) темпе, для дальнейшего совершенствования в методике проведения практических занятий применяется методика смены исходных положения как атакующего, так и ассистента.

На заключительном этапе даются задания каждому выполнять приемы в выведении из равновесия путем противоборства друг с другом.

2.7. Основные приемы переноски пострадавшего, методика обучения

Умения сотрудника полиции осуществлять переноску человека на некоторое расстояние являются необходимыми в служебной деятельности. При анализе статистики служебной деятельности полицейских случаи, когда надо перенести человека (пострадавшего или задержанного) на определенное расстояние, встречаются нередко. Они могут возникать, когда необходимо доставить в медицинское учреждение пострадавшего при несчастных случаях; при возникновении ранений у сотрудника; при доставлении задержанного правонарушителя, если другой способ невозможен. Такое состояние обосновывает включение приемов переноски в специальную разминку проведения подготовительной части практического занятия по теме «Боевые приемы борьбы». Одновременно с образовательной составляющей способы переноски являются хорошим средством тренировки физических качеств: силы и силовой выносливости.

Способы переноски зависят от решаемых с помощью них задач: человек, которому требуется медицинская помощь — одним способом; задержанный правонарушитель, оказывающий неповиновение — другим.

Рассмотрим способы переноски пострадавшего, когда необходимо оказать медицинскую помощь. Они не требуют дополнительного материального оборудования, проводятся за счет техники их выполнения и физического развития сотрудника.

Существуют различные способы переноски. Самыми распространенными из них являются переноска на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

Переноска на спине — ситуация, когда пострадавший в сознании и может держаться за тело переносящего. Повернуться

спиной к ассистенту, ассистент забирается на спину так, чтобы ноги свисали с боков сотрудника, осуществляющего переноску, причем сам «пострадавший» держится руками за его плечи или шею. В ходе переноски на спине курсант, проводящий переноску, своими руками обхватывает бедра пострадавшего сверху. Движение осуществлять шагом, бегом, наклоняя свое тело немного вперед, что перенесет нагрузку с рук на спину и ноги (рис. 41).

Переноска верхом на плечах — ситуация, когда пострадавший не в сознании и не может сам держаться за сотрудника, осуществляющего переноску. Человека, находящегося без сознания, очень трудно переместить себе на плечи; чтобы осуществить такой маневр, нужно либо воспользоваться помощью напарника, либо самостоятельно посадить ассистента на возвышенность (стол, стул), откуда и взваливать на свои плечи. Пострадавший должен размещаться так, чтобы его голова находилась на спине носильщика, живот на плече. Для перекладывания на свои плечи своей левой рукой взяться за правое запястье ассистента, затем подсунуть свою правую руку ему под бедра и выпрямить правую руку пострадавшего своей левой рукой. Подставить свои плечи ему под верхнюю часть туловища. Сдвинуть верхнюю часть туловища пострадавшего вперед так, чтобы его масса приходилась на плечи носильщика, придерживая при этом своей правой рукой его запястье. Усилиями ног и спины встать на ноги, выпрямиться, сделав упор левой рукой на свое бедро (рис. 41). Для предотвращения травмы своего позвоночника при переноске спину не сгибать.

Переноска перед собой на руках — ситуация, когда пострадавший в сознании, он может удерживаться руками за шею переносимого. Для удобства принятия исходного положения необходимо ассистента усадить на стул или некую возвышенность, далее одной рукой обхватить туловище, другую подвести под колени, пострадавший обхватывает руками за шею транспортирующего (рис. 41). При выполнении этого способа переноски необходимо свои бедра подать вперед, отклоняя при этом спину немного назад, тем самым снимая нагрузку с позвоночника.

Переноска приемом «кресло» — прием выполняется двумя сотрудниками в ситуациях, когда пострадавший находится в сознании и может себя удерживать руками за плечи транспортирующих. Посадку в положение «кресло» в большей мере выполняет сам пострадавший. Для формирования положения «кресло» необходимо сложить четыре руки, свои и помощника, в виде «квадрата». Каждый

из сотрудников, проводящих переноску, обхватывает своей левой кистью свое правое запястье, а правой — левое запястье помощника. Пострадавший усаживается на руки, которые образовали «квадрат», и обхватывает помогающих за плечи (рис. 42).



*Рис. 41 Приемы переноски пострадавшего:
а — перед собой на руках; б — на спине; в — верхом на плечах*

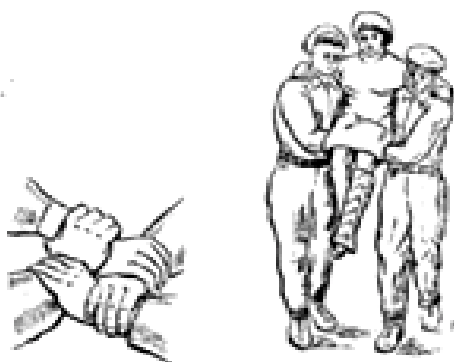


Рис. 42. Переноска приемом «кресло»

Обучение приемам транспортировки пострадавшего проводится в такой последовательности:

- переноска на спине;
- переноска перед собой на руках;
- переноска на плече;
- переноска способом «кресло».

Для организации обучения приемам переноски пострадавшего применяется двухсторонний групповой метод. Ознакомление с техникой переноски проводится перед учебной группой, стоящей в отноше-

реножном строю. Такое расположение позволяет хорошо видеть технику выполнения приема.

При разучивании приемов транспортировки способ выполнения поочередный. Группа делится на две подгруппы, одни в роли пострадавших другие выполняют прием переноски. Способ разучивания — в целом. Организовывая процесс разучивания, руководитель занятия подает команды: «Переноска пострадавшего способом «перед собой на руках» — выполнить на дистанцию до... — назад вернуться на исходное положение бегом — ПРИГОТОВИТЬСЯ!» или «Положение для переноски на руках ПРИНЯТЬ! (по этой команде берут условных пострадавших на руки) — ВПЕРЕД!» или «НАЧИНАЙ! или к выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ!».

Таким образом, необходимость изучения приемов переноски человека важна как для изучения темы «Боевые приемы борьбы», так и для дальнейшей служебной деятельности сотрудника полиции.

2.8. Нагрузка и плотность на практических занятиях по теме «Боевые приемы борьбы»

Показателями, характеризующими эффективность проведения учебно-тренировочного занятия, являются физическая нагрузка и плотность.

Воздействие на организм обучаемых всех физических упражнений, приемов, действий характеризует понятие физической нагрузки. На практических занятиях по боевым приемам борьбы она зависит от вида действий (удары, защиты, броски и т. д.), условий проведения занятия (в спортивном зале, на открытой площадке, не местности), объема всех выполняемых физических движений, интенсивности выполнения их и времени отдыха между «работой».

В многочисленных литературных источниках по методике проведения физической подготовки отмечено, что для сотрудников силовых структур в общем объеме нагрузки должно учитываться психическое напряжение во время выполнения специальных подготовительных упражнений.

Интенсивность выполнения боевых приемов борьбы и специальных упражнений — это понятие, где степень возникающих напряжений всего тела обучаемого характеризуется следующими показателями:

- начальным положением тела проводящего прием;
- уровнем координационной сложности упражнений, приемов, действий;
- морфофункциональными показателями ассистента;

— количеством мышечных усилий курсанта, выполняющего прием, необходимым для выполнения поставленной цели.

Объем — количество повторений одного упражнения (приема) или количество повторений всех упражнений, приемов, действий в течение текущего практического занятия.

При определении интенсивности руководитель занятия проводит измерение количества физической работы в единицу времени. Существует два вида интенсивности: относительная и абсолютная. Относительная интенсивность проведения приемов будет характерна для тренировочных занятий, в процессе которых обучаемые не выполняют их на пределе своих возможностей. Абсолютная интенсивность возникает в остром соревновательном противоборстве, когда обе стороны намерены достичь победоносных целей.

Следующим показателем, характеризующим эффективность проведения частей учебно-тренировочного занятия по боевым приемам борьбы, является плотность. Под плотностью понимается объем выполненных физических упражнений или приемов. В практике физической подготовки МВД России имеют место моторная и общая плотность практических занятий.

Моторная плотность — отношение времени, затраченного только на выполнение специальных подготовительных упражнений, приемов, действий темы «Боевые приемы борьбы» ко всему времени практического занятия (как вариант отдельных его частей).

Общая плотность — отношение целесообразно использованного времени ко всему времени занятия. Под целесообразностью понимается использованное время на демонстрацию, объяснение техники выполнения, распоряжения по организации занятия, проведение приемов, выполнение упражнений, восстановительных мероприятий между упражнениями.

Вместе с оптимально подобранной плотностью на практическом занятии преподаватель не должен забывать о грамотном сочетании физической нагрузки и восстановительных мероприятий, развивающего эффекта и образовательной составляющей.

Плотность измеряется путем измерения временных показателей и выражается в процентах.

Временные показатели восстановительных мероприятий (отдыха) между выполнением «работы» оказывают значительное влияние на величину физической нагрузки. Увеличение или сокращение отдыха между упражнениями влияют как на развитие общих физических качеств, так и на техническую подготовленность в проведении приемов.

В зависимости от эффекта, различают следующие виды отдыха между интенсивными физическими упражнениями: кратковременный — когда следующий прием или упражнение выполняют сразу, не до конца восстановившись; средний — когда утомление почти прошло, но после физической «работы» остался положительный эффект; полный — если после отдыха или восстановительных мероприятий «остатки» утомления полностью проходят.

Существует два вида отдыха (восстановительных мероприятий) на практических занятиях боевыми приемами борьбы: пассивный, активный, смешанный. Пассивный отдых проводится, как правило, после высокоинтенсивных, комплексных упражнений, проведения поединков, тренировки вариантов противоборства с численно превосходящим противником — заключается в нахождении в неподвижном состоянии стоя, лежа, сидя. Активный вид отдыха применяется для заполнения времени между упражнениями, приемами и действиями, которые не вызывают высокого подъема частоты сердечных сокращений.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что физическая нагрузка, интенсивность и плотность занятия должны соответствовать задачам учебных занятий, семестрам обучения, возрасту и уровню подготовленности учащихся. Изменять физическую нагрузку, ее интенсивность и плотность можно при помощи:

- сокращения времени на организационные мероприятия;
- ясности и четкости устных пояснений;
- скорости проведения приемов в сочетании с увеличением количества их повторений;
- сокращения или увеличения времени на отдых (восстановительные мероприятия);
- преимущественного использования одновременного или поточного способа выполнения учебных заданий;
- применения соревновательного метода или круговых тренировок;
- грамотного использования приспособлений (тренажеров) для тренировки ударов, макивар, оборудования и инвентаря.

Глава 3

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ»

Проведение учебно-тренировочного занятия заканчивается заключительной частью. Она проводится, как правило, после интенсивной комплексной тренировки ранее изученных упражнений (приемов, действий). Назначение заключительной части заключается в постепенном снижении нагрузки, восстановлении подвижности в суставах и эластичности мышц, снятии психологического напряжения.

Организационной составляющей этой части занятия будет наведение порядка на учебных местах и подведение итогов практического занятия.

Руководитель занятия, закончив комплексную тренировку в основной части, без интервала на отдых строит учебную группу в одну шеренгу, дает команду на передвижение бегом по периметру площадки (спортивного зала). Учебная группа, пробежав необходимое расстояние, замедляет бег и постепенно переходит на шаг. При передвижении шагом выполняются упражнения для восстановления дыхания: руки поднимаются вверх с одновременным, коротким, глубоким вдохом; опуская вниз максимально замедляют выдох. Выполнив дыхательные упражнения 4–5 раз, учебная группа перестраивается в колонну по два, на интервал и дистанцию между курсантами (слушателями), достаточные для выполнения специальных упражнений заключительной части («заминки») на месте.

Для перестроения учебной группы,двигающейся в колонну по одному, в две шеренги подаются команды: «Группа, налево, в колонну по два (по четыре и т. д.) МАРШ!». По этой команде первые двое курсантов (слушателей), поворачиваются налево и продолжают движение прямо, последующие учащиеся также следуют за ними, образуя строй в колонну по два, в процессе движения набирают установленную дистанцию и интервал. Далее по команде преподавателя «СТОЙ! НАЛЕ-ВО! (или НАПРА-ВО!)» учащиеся останавливаются и поворачиваются лицом к руководителю.

Остановив учебную группу в удобном для себя месте, руководитель занятия проводит комплекс упражнений для развития гибкости («на растяжку») и расслабления мышц. Приступая к выполнению «растягивающих» упражнений, необходимо соблюдать следующие требования:

— нельзя выполнять «пружинистые» движения, принимая положение, в котором мышцы максимально растянуты;

— включать в «растяжку» такие упражнения, где были бы задействованы мышцы, максимально участвовавшие в работе;

— выполнять упражнения в зависимости от уровня личной подготовленности;

— следить за глубиной и плавностью дыхания во время выполнения упражнения, стараясь максимально насытить мышцы кислородом;

— прекращать выполнять упражнение при появлении острых болевых ощущений;

— включать в комплекс для «растяжки» не более одного упражнения на одну группу мышц.

Рекомендуется в комплекс упражнений на «растяжку» включить следующие упражнения:

— исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, правую руку вытянуть вперед, открытую ладонь повернуть пальцами вниз и от себя — левой рукой взяться за открытые пальцы правой ладони, тянуть их на себя, одновременно плавно опуская руку;

— исходное положение: стоя, правую руку вытянуть вперед на уровень плеча, левой рукой взяться за правое плечо снаружи — приводя правую прямую руку к левому плечу выполнять плавный нажим на плечо правой руки своей левой;

— исходное положение: стоя, правую руку поднять вверх и согнуть в локте, предплечье завести за спину — левой ладонью нажимая на правый локоть, стараться правой рукой достать до своей поясницы за спиной;

— исходное положение: правую руку поднять вверх, согнуть локоть, кисть завести за спину, левую руку опустить вниз, согнуть локоть, кисть отвести за спину — пытаться соединить руки за спиной, при соединении поочередно тянуть противоположную руку;

— исходное положение: стоя, обе прямые руки завести за спину, соединить в замок — прогибаясь в пояснице, тянуться руками назад и вниз;

— исходное положение: ноги шире ширины плеч, прямую левую руку поднять вверх, ладонь вытянуть, правую прямую руку опустить вниз — не сгибая коленей, наклониться вправо, туловище прямое, зафиксировать положение;

— исходное положение: ноги шире ширины плеч, кистями рук взяться за противоположные локти — не сгибая спину и колени выполнить наклон вниз, стараться согнутыми локтями коснуться пола;

— исходное положение: ноги шире ширины плеч, правое колено слегка согнуть, туловище повернуть налево, левая нога прямая, пятка на полу, носок поднят вверх, левую руку поставить на пояс — наклоняясь к левой стопе, правой рукой стараться дотянуться до левого носка ноги;

— исходное положение: стоя на правой ноге — поднять левое колено возможно выше к груди и обхватить его руками, прижимать его к груди, натягивая ягодичные мышцы;

— исходное положение: стоя на правой ноге — тянуть левой рукой левую согнутую в колене ногу за стопу назад;

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе — наклониться вперед, стараться обхватить ноги, прижаться грудью к коленям.

Упражнения для восстановления дыхания:

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони вверх, подняты к подмышкам, локти назад — вытягивая руки вперед по кругу, выполнить выдох, подтягивая руки в исходное положение, выполнить глубокий вдох, напрягая грудные мышцы, с силой выполнить выдох;

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс — короткими выдохами опустошить легкие, затем быстро выполнить глубокий вдох и медленно выдохнуть, в конце задержать дыхание, повторить;

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на животе — выполняя глубокий вдох животом, руками контролировать выпячивание мышц живота вперед, делая длинный выдох, мышцы живота максимально втянуть;

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер — поднимая руки к подмышкам, выполнить вдох, опуская ладони вниз, выдох;

— исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер — поднимая прямые руки вверх, выполнить глубокий вдох, наклоняясь вперед, опустить расслабленные руки вниз, выполнить выдох.

После проведения «растяжки» и дыхательных упражнений руководитель занятия дает распоряжения о наведении порядка на учебных местах: «Группа, становись, собрать боксерские лапы (макивары, макеты оружия, веревки, ремни, наручники и т. д.), убрать их в места для хранения, к наведению порядка на учебных местах, РАЗОЙДИСЬ! ПРИСТУПИТЬ!».

Закончив наведение порядка, учебная группа собирается в организованный строй для подведения итогов занятия. Во время подведения итогов преподаватель дает общую оценку всей группе за выполнение поставленных задач, отмечает успехи наиболее отличившихся курсантов, даются рекомендации на самостоятельную подготовку курсантам, которые слабо усвоили учебный материал, не унижая их чести и достоинства перед коллективом учебной группы.

В заключение руководитель занятия (преподаватель) определяет тематику следующего занятия, дает задание для теоретического ознакомления с техникой предстоящих упражнений.

Примерный план проведения заключительной части практического занятия по боевым приемам борьбы приведен в приложении 3.

Следует отметить, что преподавателю нельзя снисходительно относиться к проведению заключительной части практического занятия по теме «Боевые приемы борьбы». Наравне с подготовительной и основной частями учебно-тренировочного занятия, каждая составляющая заключительной части имеет большое значение в формировании осознания учащимися необходимости владеть всеми изученными приемами; методической подготовленности руководителя занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение отметим, что изучение сотрудником полиции любой дисциплины начинается с постижения ее основ. Таковыми для темы «Боевые приемы борьбы» являются специальные подготовительные упражнения, базовые для всех изучаемых действий.

Начиная планомерный процесс освоения темы, руководитель по возможности всегда учитывает закономерность, заключающуюся в том, что, владея специальными подготовительными упражнениями, сотрудник полиции в дальнейшем без труда сможет освоить внепрограммные приемы рукопашного противоборства, приспособленные к условиям настоящей служебной деятельности.

Авторский коллектив надеется, что при изучении материала настоящего учебно-методического пособия преподаватели кафедр и инструкторы физической подготовки, проводящие занятия по теме «Боевые приемы борьбы», значительно обогатят свои знания о методике проведения практических занятий, некоторых технических особенностей структуры специальных подготовительных упражнений. Мы не исключаем возможности ведения занятий сотрудниками полиции или гражданским персоналом на опыте и с учетом их предыдущей личной методической подготовленности, но надеемся, что описанные выше дидактические приемы, физические упражнения помогут обогатить их умелость в нелегком образовательном процессе.

Учащиеся, которые прочитали настоящее учебно-методическое пособие, имея хорошее воображение, должны сформировать у себя представление о структуре практических занятий по специальным подготовительным упражнениям боевых приемов борьбы, для самостоятельных занятий смогут взять посильные дополнительные упражнения.

Почерпнув теоретические знания, изложенные в учебно-методическом пособии, преподаватель не испытает особой сложности в организации, проведении подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Описанные методические приемы и упражнения насытят содержание планов проведения практических занятий и организационно-методических указаний.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атилов А. А. Школа бокса для начинающих. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. — 221 с.
2. Боевые приемы борьбы: учебное пособие / А. И. Кравчук, Е. В. Панов, А. Н. Савчук, Н. А. Юманов. Красноярск: Сибирский юридический институт ФСКН России, 2006. — 113 с.
3. Бокс в системе физической культуры студентов вузов Российской Федерации / А. К. Намазов, Л. В. Шамрай, А. А. Скороходов, А. Ю. Липовка. — 2-е изд., доп. и перераб. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого 2020. — 108 с.
4. Ковтик А. Н. Бокс: секреты профессионала. — 2-е изд. — Москва: Питер, 2010.
5. Ситников Ю. Е. Боевые приемы борьбы: методическое пособие / Ю. Е. Ситников, В. Е. Ситников. — Красноярск: УВД администрации г. Красноярска, 1997. — 136 с.
6. Ткаченко А. И. Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин: учебное пособие / А. И. Ткаченко. — Белгород: Белгородский юридический институт МВД России, 2008. — 112 с.
7. Троян Е. И. Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие. — Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2017. — 92 с.
8. Физическая подготовка для курсантов и слушателей / В. А. Трепалин, А. П. Вяткин, Н. О. Барабанов, С. И. Жуков. — Рязань: Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя, 2015. — 112 с.
9. Харлампиев А. А. Борьба самбо: учебное пособие для секций и коллективов физической культуры. — 4-е изд., доп. — Москва: Физкультура и спорт, 1959. — 312 с.
10. Щитов В. К. Бокс. Основы техники бокса. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. — 234 с.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема: «Боевые приемы борьбы»

Учебные вопросы:

1. Обучение простейшим акробатическим упражнениям.
2. Обучение приемам самостраховки и страховки при падениях.
3. Комплексная тренировка.

Учебные и воспитательные цели:

1. Формировать умения выполнять простейшие акробатические упражнения, приемы самостраховки, страховки.
2. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу.
3. Воспитывать смелость, решительность, уверенность в собственных силах.

Время: 90 минут.

Форма одежды: спортивная (куртка для борьбы самбо).

Материальное обеспечение: тренировочный шест, маты гимнастические, секундомер, свисток.

Литература:

1. Приказ МВД России от 27 июля 2020 г. № 522 «О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июня 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880» (действующая редакция).
2. Приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. Приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
1	2	3
Подготовительная часть — 25 мин		
Построение, доклад, доведение темы занятия, содержание	2	Способ организации обучаемых: фронтальный, групповой.

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
учебных вопросов, контроль количества присутствующих обучаемых (согласно списку учебного журнала)		Учебное подразделение находится в организованном строю
Доведение мер предупреждения травм на занятии боевыми приемами борьбы	1	Способ организации обучаемых: фронтальный. Группа в организованном строю. Метод передачи знаний — рассказ, объяснение
Доведение действий по внезапным сигналам и командам: один свисток — смена направления движения; два свистка подряд — повернуться кругом «К БОЮ!» — принять изготовку для стрельбы лежа	1	Способ организации обучаемых: фронтальный, групповой. Группа в организованном строю. Метод передачи знаний — рассказ, объяснение
Упражнения в ходьбе: вращение в предплечьях; удары двумя руками вперед — в стороны — вверх — вниз; «расческа»; «насос»; перекрестные удары к ноге, выполняющей мах вперед; имитация ударов рукой прямо, сбоку, снизу; имитация проведения подсечек ногой; имитация броска захватом ног	3	Метод организации обучаемых: односторонний групповой. Учебная группа в колонне по одному, дистанция 2 шага. Метод выполнения: повторный. Каждое упражнение повторить 15–20 раз. Не останавливая выполнение упражнений, указывать учащимся на возникающие ошибки в технике выполнения
Упражнения на бегу: передвижение боком (приставными шагами), спиной вперед с имитацией ударов руками; действия по внезапным командам; боком, перекрещивая шаг; ускорения на указанное расстояние	4	Метод организации обучаемых: односторонний групповой. Учебная группа в колонне по одному, дистанция 2 шага. Метод выполнения: повторный. Каждое упражнение выполнять на участке 20–40 метров. Указывать учащимся на возникающие ошибки в технике выполнения

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Упражнения на месте: вращение в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах; наклоны туловища; вращение в плечевом поясе; имитация ударов руками, ногами, защит подставками и отбивами; приседания с выпрыгиванием; сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	Проводить в разомкнутом, организованном строю. Метод организации обучаемых: односторонний групповой. Метод выполнения упражнений: повторный (с постепенным увеличением амплитуды и скорости выполнения). Способ выполнения поточный. Каждое упражнение выполнить 15–20 раз
Или упражнения на месте, выполняемые вдвоем		
Упражнения вдвоем: отталкивание от партнера; наклоны вперед, в сторону с опорой о партнера; отталкивание ладони, сцепленной в замок с ладонью партнера (партнер оказывает сопротивление); мах ногой, держась за партнера; упражнения для растяжки ног в положении сидя на ковре	5	Проводить в разомкнутом, организованном строю. Метод организации обучаемых: двухсторонний групповой. Метод выполнения упражнений: повторный (с постепенным увеличением амплитуды и скорости выполнения). Упражнения для «растяжки» ног выполнять с помощью партнера
Простейшие единоборства: «бои на одной ноге» (стоя на одной ноге, одной рукой держат стопу поднятой ноги, другую согнуть и прижать к туловищу, перемещаясь на одной ноге, толчком плеча, сбить своего соперника на две ноги)	3	Метод организации обучаемых: двухсторонний групповой. Метод выполнения упражнения: соревновательный. Контролировать учащихся, чтобы они соблюдали правила проведения простейшего единоборства

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема: «Специальные подготовительные упражнения боевых приемов борьбы»

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Основная часть — 60 мин		
Обучение простейшим акробатическим упражнениям: кувырки вперед; длинный кувырок («полет-кувырок»); кувырки через плечо; кувырок назад; переворот боком «колесо». Подготовительные упражнения: группировка, перекаты спиной по ковру в группировке; кувырки из положения на коленях, низкой фронтальной стойки или упора присев, а затем — из средней и высокой фронтальной стойки	20	Форма организации обучаемых: одновременная. Способ организации обучаемых: односторонний групповой. Учащиеся располагаются в середине площадки (ковра) в одношереножном (двухшереножном) разомкнутом строю (интервалы и дистанции между сотрудниками — 2–3 шага). Упражнения выполняются от середины площадки на край
Обучение приемам самостраховки и страховки при падениях: при падении назад, на бок, вперед. Обучение проводить в следующей последовательности: принятие конечного положения тела; отработка упреждающих ударов руками в перекате; выполнение приема из положения, сидя, ноги согнуты, колени прижаты к груди, руки обхватывают колени; выполнение приемов падений из низкой, средней и высокой фронтальной стоек;	20	Форма организации обучаемых: одновременная. Способ организации обучаемых: односторонний групповой. Для тренировки с партнером способ организации: двухсторонний групповой. Учащиеся располагаются в середине площадки (ковра) в одношереножном (двухшереножном — лицом друг к другу при обучении самостраховкам при падении назад и на бок, спиной друг к другу при обучении самостраховке при падении вперед) разомкнутом строю (интервалы и дистанции между

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
выполнение приемов самостраховки при падении в движении вперед, назад, в сторону; выполнение приемов самостраховки от бросков, сваливаний, ударов и т. п.		Упражнения выполнять от середины площадки на край. Метод тренировки: повторный (15–20 раз). При тренировке приемов с использованием шеста — поточный метод организации. Интервалы и дистанции между сотрудниками — 2–3 шага
Комплексная тренировка: И. П.: фронтальная стойка — выполнить два кувырка вперед — выполнить самостраховку при падении назад — выполнить самостраховку на бок кувырком через плечо — переворот боком «колесо» — самостраховка при падении вперед; И. П. лежа на животе — вскочить на ноги — выполнить два кувырка назад — выполнить «полет-кувырок» — выполнить самостраховку при падении на бок через шест	20	Способ организации обучаемых: поточный. Метод выполнения упражнения: повторный (5–6 раз). Замену ассистентов для держания гимнастического шеста осуществлять после завершения выполнения упражнение последним в группе. Указывать на незначительные ошибки в технике без остановки выполнения. Последние 5 повторений провести в виде эстафеты (способ организации — соревновательный) с определением победителя

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема: «Специальные подготовительные упражнения боевых приемов борьбы»

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Заключительная часть — 5 мин		
Упражнения для плавного вхождения в обыденный ритм повседневной деятельности: бег с переходом на ходьбу; поднимание и опускание рук в сочетании с глубоким дыханием. Упражнения для восстановления дыхания и «растягивания» работавших мышц на месте: статическое натяжение мышц рук, ног, всего туловища	2	Способ организации обучаемых: одновременный. Метод: односторонний групповой. Метод тренировки при выполнении бега: равномерный, при проведении упражнений в движении — повторный (5–7 раз). При выполнении упражнений на месте фиксировать исходное положение на 10 секунд
Наведение порядка на учебных местах	2	Объяснить, что, куда убирать, обозначить количество людей для наведения порядка на каждом месте, подать команду командиру группы для организации мероприятий
Подведение итогов: дать общую оценку всей группе; отметить успехи курсантов, наиболее отличившихся на занятии; дать рекомендации на самостоятельную подготовку слабым курсантам; определить тематику следующего занятия; довести задание на теоретическое изучение техники предстоящих упражнений	1	Способ организации обучаемых: фронтальный, групповой. Группа в организованном строю. Метод передачи информации — рассказ, объяснение

Учебное издание

Марченко Елена Михайловна,
кандидат педагогических наук;
Вяткин Антон Андреевич,
кандидат педагогических наук;
Цыганок Алексей Олегович,
кандидат педагогических наук;
Волошин Григорий Григорьевич

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Учебно-методическое пособие

Редактор *Корчуганова И. А.*
Компьютерная вёрстка *Фролова А. В.*
Дизайн обложки *Шеряй А. Н.*

ISBN 978-5-91837-673-7



Подписано в печать 20.01.2023. Формат 60×84 ¹/₁₆
Печать цифровая. Объем 5,5 п. л. Тираж 100 экз. Заказ № 178/22

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1