

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ С
ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МВД С ЦЕЛЮ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ В УСЛОВИЯХ
ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА**

*Александр Алексеевич Тарасенко, соискатель,
Военный институт физической культуры (ВИФК),
г. Санкт-Петербург*

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования по применению методики проведения занятий по рукопашному бою с личным составом специальных подразделений МВД с целью обеспечения эффективных действий в условиях ограниченного пространства. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: рукопашный бой, специальные подразделения МВД, боевые действия, условия ограниченного пространства.

**THE TECHNIQUE OF REALIZATION OF LESSONS IN HAND-TO-HAND FIGHT
WITH STAFF OF SPECIAL DIVISIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS WITH THE AIM OF EFFECTIVE ACTIONS IN THE CONDITIONS OF
THE LIMITED SPACE**

*Alexander Alekseevich Tarasenko, the comprtitor,
Military institute of physical educations and sports,
Saint-Petersburg*

Abstract

In work the results of the conducted research on application of a technique of realization of lessons in hand-to-hand fight with staff of special divisions of the Ministry of Internal Affairs with the aim of effective actions in the conditions of the limited space are presented. High efficiency of the developed technique is experimentally proved.

Keywords: hand-to-hand fight: special divisions of the Ministry of Internal Affairs; operations; conditions of the limited space.

В своей повседневной деятельности сотрудники специальных подразделений МВД России вынуждены вступать в физический контакт с лицами, представляющими крайнюю общественную опасность, подозреваемых в совершении тяжких и особо тяжких преступлений.

В этих условиях важными компонентами успешности выполнения задачи является не только уровень специальной физической подготовленности сотрудников специальных подразделений, но и их психологическая устойчивость, а также тактическая выучка для ведения боевых действий в условиях ограниченного пространства.

Однако, как свидетельствует опыт наведения правопорядка в Ингушетии, Чеченской республике и Дагестане, недостаточный уровень развития навыков рукопашного боя, физической, психологической подготовленности и профессиональных действий в условиях ограниченного пространства зачастую приводит к неоправданным потерям в рядах сотрудников специальных подразделений МВД. Данное обстоятельство требует пересмотра методики проведения занятий по рукопашному бою.

Проведенное исследование свидетельствует о том, что подготовка личного состава специальных подразделений МВД к эффективным боевым действиям в условиях ограниченного пространства осуществляется в процессе обучения навыкам рукопашного боя.

В процессе исследования выявлялись основные компоненты подготовленности личного состава специальных подразделений по рукопашному бою и факторы, определяющие высокую эффективность подготовки специальных подразделений МВД к боевым действиям в условиях ограниченного пространства. Также доказано, что специально подобранные средства в системе проведения занятий по рукопашному бою

позволяют ускорить процесс адаптации личного состава специальных подразделений к экстремальным условиям профессиональной и служебно-боевой деятельности.

В результате проведенного исследования были выявлены факторы, определяющие высокую эффективность подготовки специальных подразделений МВД к боевым действиям в условиях ограниченного пространства (табл. 1).

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих высокую эффективность подготовки специальных подразделений МВД к боевым действиям в условиях ограниченного пространства (n=27)

Значимость фактора (ранговое место)	Факторы	Ранговый показатель, %
1	Высокий уровень развития индивидуальных навыков рукопашного боя в условиях ограниченного пространства	19,2
2	Наличие научно обоснованной методики проведения занятий по рукопашному бою с личным составом специальных подразделений МВД в условиях подготовки к боевым действиям в условиях ограниченного пространства	18,7
3	Высокая степень физической и психологической готовности личного состава специальных подразделений для действий в условиях ограниченного пространства	16,8
4	Высокий уровень сплоченности и слаженности действий личного состава специальных подразделений МВД при задержании преступников в условиях ограниченного пространства	15,3
5	Отличное владение штатным оружием для ведения меткой стрельбы из различных положений	14,3
6	Наличие хороших тактических знаний, умений и навыков при ведении групповых действий, организации взаимовыручки, подстраховки в условиях ограниченного пространства	8,5
7	Умение эффективно использовать стены помещения, его планировку, подручные и другие средства для задержания преступника в условиях ограниченного пространства	7,2

Проведенные исследования по изучению информативности различных вариантов проверки готовности сотрудников специальных подразделений МВД показали, что целесообразно применять групповые упражнения с выполнением приемов рукопашного боя и проведением схваток различного рода с преступником ($r=0,75$). Также высокую информативность имеют вольные бои по правилам рукопашного боя после предварительной нагрузки ($r=0,69$).

В основу разработанной нами методики проведения занятий по рукопашному бою заложена идея, состоящая в том, что непосредственно схватке с противником, как правило, предшествует физическая нагрузка, связанная с ускоренным сближением с ним. Все действия при этом осуществляются в составе группы, а это требует слаженных коллективных действий по обезвреживанию противника. Очень важно при этом контролировать психологическое состояние и уметь управлять своими эмоциями. Именно поэтому в содержание упражнений включены: бег на 5 км, а также групповые упражнения рукопашного боя. Большое значение в разработанной нами методике уделяется комплексным учениям по силовому задержанию преступников (рис. 1).

Эффективность разработанной методики проверялась в ходе педагогического эксперимента. Экспериментальная апробация разработанной методики по подготовке к боевым действиям в условиях ограниченного пространства показала высокую эффективность. За период проведения педагогического эксперимента была отмечена более существенная положительная динамика результатов в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной (табл. 2, 3).

І этап «Индивидуальной подготовки» II II этап «Групповой подготовки» III III этап «Комплексной подготовки»		
Цель		
Подготовить к эффективным индивидуальным действиям в условиях ограниченного пространства.	Подготовить к эффективным групповым действиям в условиях специального полигона, моделирующего реальную обстановку.	Подготовить к эффективным индивидуально-групповым действиям со взаимным прикрытием в условиях комплексных учений.
Задачи		
Формирование навыков индивидуального задержания преступника; обезоруживания; проведения досмотра; конвоирования. Развитие силы, общей и силовой выносливости, быстроты в действиях.	Формирование навыков группового задержания вооруженного преступника в условиях активного сопротивления и силового задержания. Развитие групповой быстроты в действиях, силы; сплоченности.	Формирование навыков задержания группы преступников в разных условиях ограниченного пространства. Развитие слаженности групповых действий, взаимовыручки; силы и ловкости.
Средства		
Удары, захваты, болевые приемы, броски, упражнения самообороны, бег до 5 км.	Групповые упражнения рукопашного боя: два, три против одного; бег до 5 км.	Групповые упражнения рукопашного боя в условиях ограниченного пространства (в тесном помещении, автомобиле и др.). Бег до 5 км.
Методы		
Повторный, интервальный, равномерный.	Моделирование боевой обстановки, повторный, интервальный.	Моделирование необычных условий задержания; повторный; групповой тренировки
Формы		
Учебные занятия, соревнования, тренировочные занятия в часы спортивно-массовой работы.	Учебные занятия в условиях специальных полигонов; учебные бои; тренировочные занятия в часы спортивно-массовой работы.	Комплексные учения по силовому задержанию преступников; тренировочные занятия в часы спортивно-массовой работы.

Рис. 1. Методика проведения занятий по рукопашному бою с личным составом специальных подразделений МВД для эффективных действий в условиях ограниченного пространства

Таблица 2

Динамика результатов проверки скорости простой двигательной реакции и точности воспроизведения движений в экспериментальных группах

Виды испытаний	Группа	Результаты		Р
		До	После	
		эксперимента ($\bar{X} \pm m$)		
Скорость простой двигательной реакции (мс)	ЭГ	187,8 ± 11,92	176,9 ± 13,47	> 0,05
	КГ	186,2±11,45	156,2 ± 13,19	< 0,05
Точность воспроизведения движений (градусы)	ЭГ	20.9 ± 1,99	18,5 ± 2,32	> 0,05
	КГ	21.1 ± 2,21	14,2 ± 2,14	< 0,05

Таблица 3

Результаты выполнения контрольных заданий по боевым приемам борьбы в условиях ограниченного пространства

Контрольные задания по боевым приемам борьбы	КГ	ЭГ	Р
	($\bar{X} \pm m$)		
Выполнение заданий в соответствии с действующей программой (балл)	7,2 ± 1,44	7,8 ± 1,25	> 0,05
Выполнение групповых заданий по задержанию преступников	4,2±0,72	7,1±0,75	< 0,05

Полученные результаты свидетельствует о наличии у испытуемых ЭГ качественно лучшего, по сравнению с КГ, уровня психофизической и профессиональной готовности к эффективным действиям в экстремальных ситуациях служебно-боевой деятельности в условиях ограниченного пространства.

ВЫВОД

Разработанная методика проведения занятий по рукопашному бою с личным составом специальных подразделений МВД способствовала более эффективной подготовке сотрудников к ведению боевых действий в условиях ограниченного пространства.

ОБЩЕЕ И СПЕЦИФИЧЕСКОЕ В ПРОБЛЕМЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН В ВИДАХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Ирина Владимировна Тихонова, кандидат педагогических наук, доцент,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ),
г. Краснодар

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, с одной стороны, о различии состава техники приемов вольной борьбы и борьбы дзюдо вообще, а, с другой стороны, об оптимальной технике приемов борьбы в связи с соматическими особенностями мужчин и женщин, что предопределяет различие в стратегии их многолетней подготовки.

Ключевые слова: техника видов спортивной борьбы, соматотип мужчин, соматотип женщин, стратегия подготовки.

PECULIARITIES OF EDUCATIONAL – WOMEN TRAINING PROCESS IN SPORTING WRESTLING

Irina Vladimirovna Tikhonova, candidate of pedagogies, associate professor
The Kuban state university of physical education, sport and tourism,
Krasnodar

Abstract

The paper deals with the question of difference in methods of holds of free-style wrestling and judo wrestling in the men's and women's performance, and on the other hand it analyses the very technique of optimal holds typical for somatic peculiarities of both male and female organisms.

Keywords: sports wrestling technique, somatotype of men, somatotype of women, strategy of training.

Наиболее характерной особенностью современного женского спорта является интенсивное освоение женщинами тех его видов, которые до недавнего времени считались привилегией мужчин (футбол, хоккей, бокс, тяжелая атлетика и др.). Заметное место в этом перечне занимают разновидности спортивной борьбы (дзюдо, самбо и вольная борьба), которые в нашей стране начали активно развиваться с начала 80-х годов [9]. Постепенно эти виды начинают заслуживать признание мировой общест-