

МЕТОДИКА ОТРАБОТКИ ПРИЕМА «РЫЧАГ РУКИ ВНУТРЬ» КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Дмитрий Александрович КОЛЕСНИЧЕНКО, Сергей Викторович ИВАННИКОВ

ФГКОУ ВО «Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя»

117437, Российская Федерация, г. Москва, ул. Академика Волгина, 12

E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Аннотация. Посвящено исследованию методических аспектов отработки приемов борьбы как элемента комплексной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к несению службы. На основе многолетнего опыта работы со слушателями по отработке и применению боевых приемов борьбы, в частности, приема «рычаг руки внутрь», сделан вывод, что, несмотря на то, что проведение приема четко регламентируется методическими рекомендациями, целесообразно введение элементов его усовершенствования. Это приведет к наиболее качественному и быстрому освоению необходимых для несения службы навыков. Приведена рекомендованная методика отработки приема «рычаг руки внутрь», которая включает изучение в течение двух-трех занятий приема ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь с последующим применением его элементов при освобождении от захватов и обхватов, а также защиты от ударов с применением холодного оружия или других предметов. В рамках совершенствования методики проведения приема «рычаг руки внутрь» и последующей его отработки предложено в концовке проведения приема в момент прижатия корпусом руки партнера к себе проводить фиксацию противника в подконтрольном положении. Это определяется тем фактом, что при игнорировании данной рекомендации положение остается слабо контролируемым и при оказании сопротивления до завершения приема обучаемому приходится вступать в единоборство, что не всегда ведет к желаемому результату при задержании. Основанием для вывода стало углубленное изучение и отработка приема на дополнительных занятиях с сотрудниками, желающими повысить свои показатели в физическом развитии, в том числе в боевых приемах борьбы. В заключение отмечено, что отработка приема с фиксацией и удержанием в течение полугодичного обучения трижды в неделю во время дополнительных занятий по физической подготовке обеспечивает большую уверенность при его проведении, более быстрое и четкое выполнение.

Ключевые слова: физическая подготовка; отработка приемов борьбы; методика изучения приемов борьбы

В современных условиях несения службы сотрудниками органов внутренних дел немаловажную роль играет их физическое и психическое состояние, что само по себе неразделимо и очень важно в условиях стресса, который получает сотрудник изо дня в день [1]. Для сотрудников органов внутренних дел должно быть свойственно умение преодолевать внешние негативные условия и в полном объеме выполнять возложенные на них обязанности [2]. Для этого необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать режим труда и отдыха, то есть иметь полноценное питание, здоровый сон, иметь необходимую двигательную активность. Известный русский физиолог Н.Е. Введенский (1852–1922) обращал внимание на тот факт, что человек испытывает усталость не столько от того, что выполняет большую физическую нагрузку, сколько от неправильной организации труда и тренировок по обеспечению необходимой физической подготовки. В своих публикаци-

ях ученый предложил ряд положений по достижению высокой работоспособности, которые с успехом могут быть переработаны и применимы к сфере деятельности сотрудников внутренних органов [3]. Отметим, что данная деятельность может быть реализована на необходимом уровне только при достаточной физической подготовке. Вышеуказанные положения сводятся к следующему:

- обеспечение физической подготовки возможно только при постепенных тренировках и включении в работу;
- оптимальная физическая подготовка может быть достигнута только путем реализации продуманных тренировок;
- целесообразно равномерное распределение нагрузок как при несении службы, так и в процессе прохождения курса боевой подготовки.

Неравномерность распределения нагрузок в течение основной деятельности с усилением в период прохождения курса боевой

подготовки не только не обеспечит должного уровня физического развития, но и может навредить здоровью. Это связано с тем, что постоянные тренировки и поддержка режима обеспечивают четкий ритм его функционирования организма, что «...повышает работоспособность сотрудника и создает наилучшие условия для восстановления сил...»¹.

Помимо соблюдения режима физической подготовки и ведения здорового образа жизни сотруднику органов внутренних дел необходимо иметь физические навыки, которые придадут уверенность в принятии решения в экстремально короткие сроки при необходимости пресечения правонарушения, преступления, доставления подозреваемых в преступлении, пресечения неповиновения законным требованием сотрудника органов внутренних дел в порядке, установленном Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 2 июля 2013 г.) «О полиции»².

Одним из таких навыков является применение боевых приемов борьбы, изучаемых на курсах боевой подготовки сотрудниками органов внутренних дел [4]. В частности, прием «рычаг руки внутрь», который применяется сотрудниками для пресечения нападения с холодным оружием или другими различными предметами, отражения ударов и освобождения из захватов и обхватов. Данный прием очень часто применяется сотрудниками в различных условиях несения службы и ситуациях оперативно-служебной деятельности для пресечения правонарушения или преступления, так и в одном из этапов ведомственных соревнований сотрудников органов внутренних дел, таких как «Самбо», «Рукопашный бой» (как на областном, региональном, так и всероссийском уровнях) [5].

Основу изучения методики проведения приема «рычаг руки внутрь» составило эмпирическое наблюдение за деятельностью сотрудников органов внутренних дел в процессе их обучения на курсах боевой подготовки, а также экспериментирование в процессе проведения дополнительных занятий по отработке приемов самообороны. Несмотря на то, что проведение большинства прие-

мов борьбы и их отработка четко регламентируются методическими рекомендациями, предназначенными для внутреннего пользования, многолетний опыт работы показал, что введение элементов усовершенствования приемов отработки приводит к наиболее качественному и быстрому освоению навыков.

Изучаемый прием непосредственно отработывается в течение 2–3 занятий [6]. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») производится следующим образом: «захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, «дожать» и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком»³. В дальнейшем элементы вышеописанного приема применяются, а соответственно, и отработываются в таких темах, как «Освобождение от захватов и обхватов», «Защита от ударов с применением холодного оружия или других различных предметов». Соответственно, качественное и автоматическое выполнение «рычага руки внутрь» влияет на усвоение ряда необходимых для несения службы приемов.

Обратимся к порядку отработки вышеуказанного приема. Согласно Приказу МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», прием «рычаг руки внутрь» выполняется для ограничения свободы передвижения следующим образом⁴: «Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой

¹ Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. URL: <http://d.120-bal.ru/doc/36029/index.html?page=2> (дата обращения: 02.12.2017).

² О полиции: федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 02.07.2013). Доступ из СПС КонсультантПлюс.

³ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из СПС Гарант.

⁴ Там же.

снизу). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину «толчком» (рис. 1).

Методика изучения приема выглядит следующим образом: показ приема обучающимся в целом и по составляющим, обращая внимание на основные детали проведения приема. Отработка производится в парах под счет преподавателя, как по разделением для наиболее лучшего фокусирования на основных деталях приема, так и весь прием целиком для совершенствования скоростных качеств при применении приема.

На первых этапах отработки прием выполняется без сопротивления ассистента, что позволяет наиболее качественно изучить технику выполнения приема. При совершенствовании приема ассистенты меняются на каждый второй счет, что дает возможность обучаемому производить прием на объектах, имеющих разнообразную конституцию. Это позволяет приучить обучаемого к наиболее приближенным к реальности условиям выполнения приема.

Однако, несмотря на многообразие вариаций возможностей применения приема «рычаг руки внутрь» для защиты от нападения [7], освобождения от захватов и обхватов, пресечения нападений с применением холодного оружия, данный прием нуждается в доработке и видоизменении.

По нашему мнению, в концовке фиксации ассистента в подконтрольном положении при применении «рычага руки внутрь», в момент, когда корпусом руку партнера прижимают к себе (рис. 1 «б»), положение остается слабо контролируемым, и при оказании условного сопротивления до завершения приема обучаемому приходится вступать в единоборство с ассистентом, что не всегда ведет к желаемому результату. Так, с применением большого количества проб мы пришли к выводу о том, что в момент выхода на контроль руки корпусом целесообразно выводить ассистента из равновесия движением шага с правой ноги, потом левой в сторону под 45 градусов, вытягивая ассистента «на

себя» руками, корпусом и давлением левого запястья в локтевой сустав ассистента, укладывая в положение «лежа на животе», зафиксировав свое левое колено у ассистента на спине и прижимая его к земле [8]. Удерживая его правую руку в плотном захвате, расположив свою левую кисть у ассистента на локтевом суставе, не давая ему согнуть руку в локте, правой рукой надавливать на его запястье, производя болевое воздействие. После чего, убедившись в отсутствии сопротивления со стороны ассистента, убрать свое колено с его спины и произвести загиб руки за спину, осуществить подъем, вынудить повернуться на бок, прижать колени к груди, удерживая подбородок ладонью правой руки и немного скручивая шею от себя, поднять ассистента на колени и вынудить встать, и произвести сопровождение в своем классическом виде. То есть в заключительной части приема левая рука находится запястьем на локтевом сгибе ассистента при загибе руки за спину, правой рукой контролируем голову партнера, наложив ладонь на подбородок и отвернув голову от себя вверх, грудь плотно прижата к спине ассистента и под полным контролем осуществляется сопровождение.

В стандартном выполнении приема выполняющий техническое действие должен оставаться в положении фиксации при последующем загибе руки за спину в положении стоя, что является менее устойчивым и контролирующим действием [9]. Усовершенствованное выполнение «рычага руки внутрь» с последующим выведением из равновесия путем укладывания ассистента в положение лежа на животе с полным контролем и переходом на загиб руки за спину в положении лежа показано на рис. 2.

По нашему мнению, доведение до автоматизма исполнения приема обеспечивается предварительным использованием следующих элементов, которые позволяют отрабатывать «рычаг руки внутрь» на основе принципа «от простого к сложному»: «загиб руки за спину (рывком, нырком, толчком, рычаг руки наружу)» и впоследствии «рычаг руки внутрь», так как данный прием является технически более сложным, чем все предыдущие. Его выполнению слушателей обучают по окончании первоначального этапа обучения.

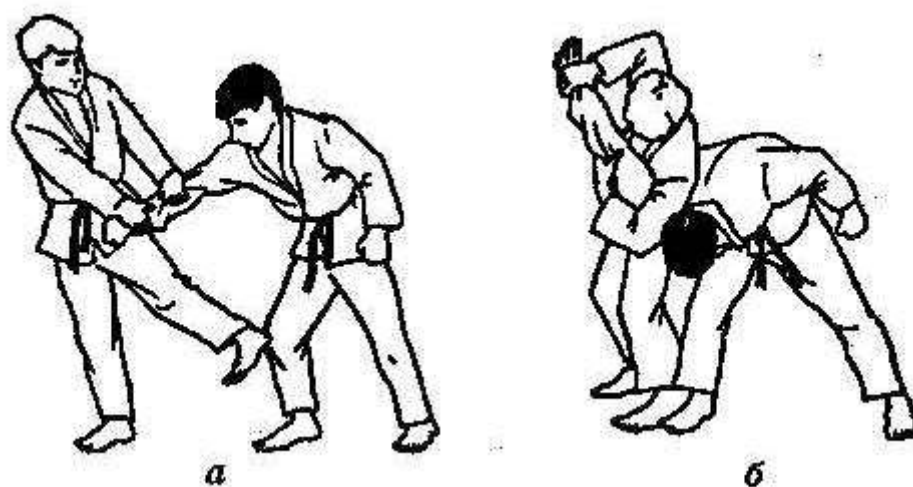


Рис. 1. Рычаг руки внутрь (стандартный вариант)



Рис. 2. Усовершенствованное выполнение приема «рычаг руки внутрь»

Проведенное исследование позволяет нам сделать следующие выводы.

При отработке в течение полугодичного обучения учебной группой трижды в неделю во время дополнительных занятий по физической подготовке приема ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь при дальнейшем укладывании ассистента на пол лицом в низ, обучаемые (желающие повысить свои физические возможности) стали проявлять гораздо больше уверенности при проведении приема.

В частности, при сравнении показателей выполнения данного приема теми, кто посещал дополнительные занятия по совершенствованию боевых приемов борьбы, и в частности скручивания руки внутрь («рычаг руки внутрь»), и выполняющими тренировки в стандартных пределах, было отмечено: тренирующиеся дополнительно по усовершенствованной методике на сдаче контроля показали более быстрое и четкое выполнение приема, несмотря на условное сопротивление ассистента – исполнение более «слитно и плотно».

Таким образом, проведение дополнительных тренировок по усовершенствованной методике позволило наиболее качественно подготовить физически и психологически сотрудников органов внутренних дел к эффективному проведению приема «ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь (рычаг руки внутрь)», выполнению его с большей уверенностью и частотой.

В итоге говорить о том, что «скручивание руки внутрь» в стандартном варианте, как он описан Приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [6], является неполным или не имеет права на применение, использовать его категорически нельзя, но вводить усовершенствования как необходимую вариативность и видоизменение или дополнять прием приведением в наиболее удобное подконтрольное положение объекта с точки зрения проделанной практики необходимо.

В качестве варианта применения предлагаем на занятиях по физической подготовке, согласно теме занятия, преподавать прием «скручивание руки внутрь» как в классиче-

ском виде, так и с выполнением укладывания ассистента на живот лицом в низ.

Список литературы

1. Долгих И.П. О проблемах и перспективах профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел в Российской Федерации // *Полицейская и следственная деятельность*. 2015. № 2. С. 60-71.
2. Макаров В.М., Журавлев А.А. Самозащита и боевые приемы борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // *Полицейская и следственная деятельность*. 2015. № 3. С. 45-213.
3. Введенский Н.Е. Полное собрание сочинений: в 7 т. Т. 5. Курс лекций по физиологии животных и человека, читанных в Петербургском университете в 1911–1913 гг. Л., 1954. 380 с.
4. Костин А.В., Стишак А.А., Волошин Г.Г. Методика преподавания и обучения боевым приемам борьбы сотрудников полиции // *Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы: сб. материалов 2 Всерос. науч.-практ. конф.* / под общ. ред. С.Н. Кашина, А.В. Шульженко. Ставрополь: Изд-во «Ставропольсервисшкола», 2015. С. 155-160.
5. Пастухов Е.В. Обучение правомерному применению боевых приемов борьбы // *Проблемы и перспективы развития образования в России*. 2014. № 31. С. 144-147.
6. Троян Е.И. Методика поэтапного обучения приемам борьбы слушателей профессионального обучения образовательных организаций МВД России // *Вестник Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России*. 2013. № 1. С. 110-115.
7. Старков М.А., Задорин С.В. О проблеме повышения эффективности выполнения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России // *Обучение и воспитание: методики и практика*. 2013. № 9. С. 156-161.
8. Пашищев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года. М.: Спорт, 2016.
9. Мельников С.В., Миленин В.М., Нестругин М.А., Сафонов Д.Е. Тактика применения боевых приемов борьбы / под общ. ред. А.В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2010. 48 с.

Поступила в редакцию 26.12.2017 г.

Отрецензирована 24.01.2018 г.

Принята в печать 02.04.2018 г.

Конфликт интересов отсутствует.

Информация об авторах

Колесниченко Дмитрий Александрович, кандидат экономических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, майор полиции. Рязанский филиал, Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя, г. Рязань, Российская Федерация. E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Иванников Сергей Викторович, кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки, полковник полиции. Рязанский филиал, Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя, г. Рязань, Российская Федерация. E-mail: tatus1985@mail.ru.

Для корреспонденции: Колесниченко Д.А., e-mail: ekolesnichenko@live.ru

Для цитирования

Колесниченко Д.А., Иванников С.В. Методика отработки приема «рычаг руки внутрь» как компонент физической подготовки сотрудников полиции // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2018. Т. 23, № 173. С. 95-101. DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-173-95-101.

DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-173-95-101

METHODS OF “ARM LEVER INSIDE” DRILL TRAINING AS A COMPONENT OF POLICE OFFICERS PHYSICAL TRAINING

Dmitriy Aleksandrovich KOLESNICHENKO, Sergey Viktorovich IVANNIKOV

Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Y. Kikot
12 Academician Volgin St., Moscow 117437, Russian Federation

E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Abstract. We have studied methodical aspects of combat drill training as an element of complex police officers physical training to the line of duty. On the basis of longstanding work with attendees on drill training and using combat techniques, particularly, “arm lever inside” technique, we made a conclusion that despite carrying out the technique is regulated strictly by methodical recommendations it is desirable to use the elements for its improvement. It will lead to faster and more qualitative skills mastering that is necessary for the line of duty. We recommend methods of “arm lever inside” drill training that includes studying techniques for two or three classes restrictions on freedom of movement twisting hands inside, followed by the use of its elements in the release of seizures and grabs, as well as protection from attacks with bladed weapons or other items. As part of the improvement of the technique of receiving the “arm lever inside” and its subsequent development, we propose in the end of the reception pressing the partner’s arm to hold the fixation of the enemy in a controlled position. This is determined by the fact that, in ignoring this recommendation, the situation remains poorly controlled and when resisting until the completion of admission, the student has to engage in combat, which does not always lead to the desired result in detention. The basis for the conclusion was an in-depth study and practice of admission to additional classes with employees who want to improve their performance in physical development, including fighting techniques. In the conclusion noted that practicing the technique with fixation and retention within six months of training three times a week during extra classes in physical training provides a lot of confidence in its holding, the faster and more precise performance.

Keywords: physical training; combat drill training; methods of studying combat techniques

References

1. Dolgikh I.P. O problemakh i perspektivakh professional'nogo obucheniya sotrudnikov organov vnutrennikh del v Rossiyskoy Federatsii [On problems and prospects of professional training of internal affairs bodies officers in the Russian Federation]. *Politseyskaya i sledstvennaya deyatel'nost'* – *Police and Investigative Activity*, 2015, no. 2, pp. 60-71. (In Russian).
2. Makarov V.M., Zhuravlev A.A. Samozashchita i boevye priemy bor'by v deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii [Self-defense and combat techniques in the activities of internal affairs bodies of the Russian Federation]. *Politseyskaya i sledstvennaya deyatel'nost'* – *Police and Investigative Activity*, 2015, no. 3, pp. 45-213. (In Russian).

3. Vvedenskiy N.E. *Polnoe sobranie sochineniy: v 7 t. T. 5. Kurs lektsiy po fiziologii zhivotnykh i cheloveka, chitannykh v Peterburgskom universitete v 1911–1913 gg.* [Complete Works: in 7 vols. Vol. 5. Course of Lectures on Animals and Human Physiology Delivered at the St. Petersburg University in 1911–1913]. Leningrad, 1954, 380 p. (In Russian).
4. Kostin A.V., Stishak A.A., Voloshin G.G. Metodika prepodavaniya i obucheniya boevym priemam bor'by sotrudnikov politzii [Methods of teaching and training fighting techniques for police officers]. *Sbornik materialov 2 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Fizicheskaya kul'tura v professional'nom obrazovanii uchashchikhsya vysshey shkoly»* [Proceedings of 2 All-Russian Scientific and Practical Conference “Physical Education in Professional Education of Higher School Students”]. Stavropol, “Stavropol'servishkola” Publ., 2015, pp. 155-160. (In Russian).
5. Pastukhov E.V. Obuchenie pravomernomu primeneniyu boevykh priemov bor'by [Teaching of legally acceptable practice of combat techniques]. *Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii* [Problems and Prospects of Education Development in Russia], 2014, no. 31, pp. 144-147. (In Russian).
6. Troyan E.I. Metodika poetapnogo obucheniya priemam bor'by slushateley professional'nogo obucheniya obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [The stepwise methods of training combat techniques with attendees in vocational training educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Vestnik Tyumenskogo instituta povyshe-niya kvalifikatsii sotrudnikov MVD Rossii* [Bulletin of Tyumen Further Training Institute for the Officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2013, no. 1, pp. 110-115. (In Russian).
7. Starkov M.A., Zadorin S.V. O probleme povysheniya effektivnosti vypolneniya boevykh priemov bor'by na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke v vuzakh MVD Rossii [On the problem of increasing the effectiveness of combat fighting techniques at the physical training classes in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Obuchenie i vospitanie: metodiki i praktika* [Training and Education: Methods and Practice], 2013, no. 9, pp. 156-161. (In Russian).
8. Pashintsev V.G. *Fizicheskaya podgotovka kvalifitsirovannykh dzyudoistov k glavnomu sorevnovaniyu goda* [Physical Training of Qualified Judoists for the Main Competition of the Year]. Moscow, Sport Publ., 2016. (In Russian).
9. Melnikov S.V., Milenin V.M., Nestrugin M.A., Safonov D.E. *Taktika primeneniya boevykh priemov bor'by* [Tactics of Combat Techniques Practice]. Moscow, Centre of Personnel Management Support of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2010, 48 p. (In Russian).

Received 26 December 2017

Reviewed 24 January 2018

Accepted for press 2 April 2018

There is no conflict of interests.

Information about the authors

Kolesnichenko Dmitriy Aleksandrovich, Candidate of Economics, Senior Lecturer of Physical Training Department, Major of the Police. Ryazan Branch, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Y. Kikot, Ryazan, Russian Federation. E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Ivannikov Sergey Viktorovich, Candidate of Pedagogy, Head of Physical Training Department, Colonel of the Police. Ryazan Branch, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Y. Kikot, Ryazan, Russian Federation. E-mail: tatus1985@mail.ru.

For correspondence: Kolesnichenko D.A., e-mail: ekolesnichenko@live.ru

For citation

Kolesnichenko D.A., Ivannikov S.V. Metodika otrabotki priema «rychag ruki vnutr'» kak komponent fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politzii [Methods of “arm lever inside” drill training as a component of police officers physical training]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2018, vol. 23, no. 173, pp. 95-101. DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-173-95-101. (In Russian, Abstr. in Engl.).