

**ИНДУКТИВНЫЙ ПУТЬ ОБУЧЕНИЯ (ВОСПИТАНИЯ) И ОСНОВНЫЕ  
КОМПОНЕНТЫ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ  
К РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**INDUCTIVE TRAINING PATH (EDUCATION) AND THE MAIN  
COMPONENTS OF TRAINING POLICE STAFF  
TO HAND-HELD FIGHT**

*Хыбыртов Рустам Борисович,*

*доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
майор полиции Санкт-Петербургского университета МВД России*

*Игнатъев Александр Владимирович,*

*преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
подполковник полиции Санкт-Петербургского университета МВД*

*Санкт-Петербург, Россия*

*Khybyrtov Rustam Borisovich*

*Associate Professor of the Department of Physical Training and Applied Martial Arts,  
Police Major at St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Ignatiev Alexander Vladimirovich*

*Lecturer, Department of Physical Training and Applied Martial Arts, Police  
Lieutenant Colonel, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs*

*Saint-Petersburg, Russia*

**Аннотация.** В статье даются материалы исследования, в которых экспериментальным путем выявлены и научно обоснованы принципы и этапы обучения и воспитания приемам рукопашного боя.

**Annotation.** The article contains research materials, in which experimentally identified and scientifically based methods of didactic fundamentals of close combat training in the means of individual body armor.

**Ключевые слова:** оперативно - служебные задачи; рукопашный бой; рукопашная схватка; психологическая готовность.

**Keywords:** Didactic principles (operational and service tasks), combat training, melee, psychological readiness.

Подготовка сотрудников полиции к рукопашному бою является педагогическим процессом. Известно, что понятие «процесс» отражает закономерную, последовательную и непрерывную смену следующих друг за другом этапов продвижения вперед в приобретении знаний, умений, навыков и развития личности. На основе деятельностного подхода к обучению главное внимание в подготовке к рукопашному бою уделяется поэтапному приобретению знаний, навыков, умений, при котором используются оптимальные методы, средства и формы обучения.

Из этого следует, что подготовка сотрудников полиции к рукопашному бою должна состоять минимум из трех этапов:

- обучение приемам как элементарным структурным единицам рукопашного боя;
- обучение действиям и основам тактики рукопашного единоборства как структурным компонентам единоборства;
- обучение приемам и видам деятельности в рукопашном бою в условиях, максимально приближенных к оперативным (боевым) [1].

Такой индуктивный путь (от деталей к целому) определяет последовательность и порядок подготовки сотрудников полиции к боевой деятельности в рукопашном бою.

**На первом этапе** подготовки основная задача обучения заключается в том, чтобы они овладели приемами рукопашного боя до второго уровня, т. е. были способны их выполнять в стандартных условиях (на площадке, в зале и др.).

**На втором этапе** обучаемые усваивают действия в единоборствах до такого уровня, чтобы они стали привычными для каждого обучаемого. Путем многократных упражнений они овладевают широким диапазоном тактико-технических взаимодействий с «преступником», в ходе которых у обучаемых вырабатывается способность самостоятельно и творчески действовать в конкретных условиях единоборства. Это — сложный процесс. К примеру, главный тренер сборной команды СССР по классической борьбе Р. Казаков при подготовке к XXIV Олимпийским играм по этому поводу сказал следующее: «Мастерство проведения самих приемов для борцов такого класса, как наши сборники, дело обычное.

А вот подготовка броска, создание ситуации, благоприятной для атаки — это всегда сложно».

**На третьем этапе** подготовки в условиях, максимально приближенных к реальным, осуществляется моделирование различных видов рукопашного боя (действия при задержании, обороне, засаде и др.) и многократные упражнения в них на фоне нервно-психической и физической усталости.

При этом должен произойти «отрыв» или «отделение» действий от тех условий, в которых они были сформированы на предыдущих этапах с целью переноса их в новые реальные условия в рукопашном бою. В результате этого у обучаемых должны сформироваться умения, т.е. владение сложной системой психических и практических действий, необходимых для целесообразной деятельности в рукопашном бою. На данном этапе формируется **умение** вести все виды рукопашного боя, т. е. владеть всей системой переработки информации, содержащейся в знаниях и навыках, а также получаемой от преступника, сопоставлять ее с имеющимся двигательным опытом и реализовывать в рукопашном бою.

Такая дифференциация подготовки является педагогически приемлемым и оправданным процессом при реализации ее во всех образовательных организациях МВД России.

В зависимости от задач обучения конкретного контингента сотрудников полиции и подразделений она может ограничиваться первым или вторым этапом

Соотношение принципов обучения и воспитания с основными  
компонентами подготовки к рукопашному бою

| Основные<br>компоненты и<br>условия<br>обучения и<br>воспитания | Принципы обучения и воспитания   |
|---|--|
| Обучение  | Учить сотрудников полиции тому, что необходимо в служебно-боевой деятельности: сознательности, активности и самостоятельности; наглядности, систематичности и последовательности; единства обучения и развития, анализ-синтез движений   |
| Воспитание  | Связи воспитания с жизнью, с требованиями служебной подготовки; воспитания в процессе служебно-оперативной деятельности; в коллективе и через коллектив; индивидуального и дифференцированного подхода к воспитуемым; опоры на положительное в деятельности; сочетание требовательности к воспитуемым с уважением их личного достоинства и заботой о них |
| Развитие  | Постепенное повышение нагрузки на организм и ее варьирование   |
| Построение<br>занятий   | Структура занятий; учет, регулирование и варьирование сопутствующих условий; учет особенностей и состояния занимающихся  |
| Результат<br>обучения   | Осознанный и чувственный контроль в процессе упражнений  |

В тех же структурных подразделениях, боевая деятельность которых проходит в непосредственном соприкосновении с преступником, подготовка должна включать все три этапа, а не ограничиваться только занятиями физическими упражнениями. Дальнейшее развитие она должна получать в процессе тактической и специальной подготовки [3].

Процесс обучения должен быть специализированным и учитывать служебные потребности воинского коллектива как в объеме знаний и двигательных умений, так и в уровне обученности личного состава.

Естественно, что потребность в служебно-оперативной деятельности обученности сотрудников полиции по всем показателям должна быть выше, чем в других подразделениях.

Поэтому определение уровня овладения знаниями и двигательными умениями у них будет различным. Изучаемые приемы и двигательные действия осваиваются на четырех уровнях:

- **на первом** — формируются умения распознавания приемов и двигательных действий;
- **на втором** — обучаемые овладевают приемами и действиями до способности выполнять их в стандартных условиях;
- **на третьем** — у обучаемых формируются двигательные навыки в действиях, позволяющие им решать служебно-оперативные задачи в вариативно изменяющихся условиях, включая и экстремальные в рукопашных единоборствах с преступником;

- *на четвертом* — формируется обобщенное умение вести рукопашную схватку в любых условиях ближнего боя с преступником.

Наличие материальной базы и инвентаря способствует реальному обучению, при котором условия решения различных задач не попадают в диапазон пустых (не существующих) значений [4].

#### Литература

1. Теория и организация физической подготовки войск. Учебник, СПб, 2007 год - 594 стр.

2. Программа учебной дисциплины "Физическая подготовка для образовательных учреждений МВД России", Москва, ДКО, 2007 г.

3. Торопов В.А. Физическая подготовка: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД Россия, 2008. - 311 стр.

4. Кудин В.А., Торопов В.А, Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: Учебник - СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010, - 312 с.

УДК 796.41

### АКРОБАТИКА КАК КОМПОНЕНТ ПАРНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ACROBATICS AS A COMPONENT OF PAIRED COMPETITIVE PROGRAMS IN AEROBIC GYMNASTICS

*Чаюн Данил Викторович*

*ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (ТюмГУ)*

*г. Тюмень, Россия*

*Chayun Danil Viktorovich*

*Tyumen State University*

*Tyumen, Russia*

[\*chayun2009@mail.ru\*](mailto:chayun2009@mail.ru)

**Аннотация.** В статье проанализировано содержание парных соревновательных программ высококвалифицированных аэробистов на чемпионате мира 2018 года. Даны определения трех видов акробатики, используемых в соревновательных программах спортивной аэробики. Выявлено количество и содержание акробатических элементов в компонентах «артистичность», «сложность», «пирамида».

**Abstract.** In connection with the changed rules of the sports aerobics competition 2017-2021, acrobatic training is becoming an important part of the training process for highly qualified athletes. The article gives the definition of three types of acrobatics used in competitive programs of aerobists. The number and content of acrobatic elements of individual competitive programs have been identified, the duration of "G+" performance at the 2018 World Cup has been determined. A comparative analysis of the number of acrobatic elements performed in the programs of soloists at the World Championships 2016 and 2018 has been carried out.