

УДК 377

Вячеслав Сергеевич Андреев  
г. Тюмень

### Использование кругового метода в физической подготовке сотрудников полиции для обучения болевого приема «Скручивание руки внутрь»

В статье рассматривается проблема формирования навыка универсального болевого приема «Скручивание руки внутрь». Гипотеза исследования заключалась в предположении, что использование кругового метода способствует формированию навыков болевого приема «Скручивание руки внутрь». В исследовании были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование, метод экспертной оценки. В экспериментальной группе в период последовательного прохождения слушателями учебных тем: «Способы освобождения от захватов и обхватов»; «Защита от ударов ножом, тяжелым предметом»; «Действия при угрозе оружием, попытке обезоружить» использовался метод круговой тренировки. Данные темы выбраны в связи с тем, что в них больше всего используется прием «Скручивание руки внутрь». Для практической реализации метода круговой тренировки были подготовлены три станции. В результате проведения педагогического эксперимента выявлено, что уровень сформированности навыка болевого приема «Скручивание руки внутрь» у слушателей экспериментальной группы значительно выше (на 14,3 %), чем у представителей контрольной группы, что подтверждает гипотезу исследования.

**Ключевые слова:** сотрудники полиции, физическая подготовка, болевой прием, скручивание руки внутрь, круговой метод.

Vyacheslav Sergeevich Andreev  
Tyumen

### Using the circular method in the physical training of police officers to teach the painful technique "Twisting the arm inward"

The article deals with the problem of forming the skill of the universal painful technique "Twisting the arm inward". The hypothesis of the study was the assumption that the use of the circular method contributes to the formation of the skills of the painful technique "Twisting the arm inward". The following methods were used in the research: analysis and generalization of literary sources, pedagogical experiment, testing, the method of expert assessment. In the experimental group, during the period of successive passage of educational topics by the students: "Ways to release from grips and grips"; "Protection from stabs with a knife, heavy object"; "Actions in the event of a threat with a weapon, an attempt to disarm" was used the method of circular training. These topics were chosen due to the fact that they most of all use the method "Twisting the arm inward". For the practical implementation of the circular training method, three stations were prepared. As a result of the pedagogical experiment, it was revealed that the level of formation of the skill of the painful technique "Twisting the arm inward" among the listeners in the experimental group is significantly higher (by 14.3 %) than among the representatives of the control group, which confirms the hypothesis of the study.

**Keywords:** police officers, physical training, painful hold, twisting the arm inward, circular method

Физическая подготовка сотрудников полиции направлена на формирование готовности к применению боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях, угрожающих жизни или здоровью сотрудника или гражданского лица, а также для задержания правонарушителя. Способность сотрудника эффективно и правомерно применять боевые приемы борьбы в ситуациях задержания или самозащиты во многом определяет его профессиональную подготовленность. И наоборот, неумелые и нерешительные действия сотрудника в критической ситуации нападения правонарушителя могут стать причиной серьезных травм сотрудника или даже его гибели. Обучение боевым приемам борьбы происходит на всем протяжении служебной деятельности сотрудника полиции. Впервые сотрудники сталкиваются с данными приемами в образовательных организациях системы МВД России, и далее – на службе в территориальных органах – сотрудники регулярно совершенствуют свои навыки боевых приемов борьбы. Сотрудники полиции изучают более 40 боевых приемов борьбы. Среди такого большого арсенала выделяются болевые приемы, так как они предназначены для задер-

жания правонарушителей. Данные приемы изучаются только представителями силовых структур. Среди них болевой прием «Скручивание руки внутрь» используется в других различных приемах, например при освобождении от захватов и обхватов, защите от удара ножом. Этот прием универсальный, и владение им является необходимым для выполнения многих других приемов. Вместе с тем в теории и методике физической подготовки сотрудников полиции для обучения данным приемам используются только методы разучивания: расчлененно-конструктивный метод и целостно-конструктивный метод. Современные ведомственные исследования эффективных средств и методов обучения боевым приемам борьбы все больше сосредоточены на вопросах моделирования и использования типовых ситуаций применения физической силы [2, С. 283]. В.А. Серебрянников предлагает в разделе физической подготовки «Боевые приемы борьбы» отдельно выделить блок «Ситуационная подготовка сотрудников полиции» для обучения тактике применения приемов [3, С. 263]. Е.И. Троян в своем исследовании обосновал эффективность использования деловой игры для со-

вершенствования навыков применения боевых приемов борьбы в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности [4, С. 110]. Исследователи М.Б. Кузнецов, В.Н. Смирнов, Ю.А. Ретинская обосновывают необходимость изучения теоретического аспекта обучения боевым приемам борьбы в физической подготовке курсантов вузов МВД России [1, С. 59]. Анализ исследований проблем физической подготовки сотрудников полиции выявил, что в научных трудах подробно описана методика разучивания приемов и разрабатывается методика совершенствования приемов с использованием ситуационного метода. Не достаточно полно освещены вопросы непосредственно фазы формирования навыка приемов. В связи с этим высокая профессиональная значимость владения навыками боевых приемов борьбы и неразработанность эффективных методов формирования навыков приема «Скручивание руки внутрь» определяют актуальность исследования.

Известно, что формирование навыков происходит при условии большого объема повторения приема и выполнения его в различных вариантах [4, С. 107; 5, С. 154]. Для обеспечения объема и вариативности выполнения боевого приема борьбы, в частности скручивания руки внутрь, целесообразно использовать круговую тренировку. Распределение обучающихся по так называемым станциям позволит отрабатывать различные варианты использования скручивания руки внутрь в приемах некоторых учебных тем физической подготовки. Таким образом будут выполняться основные условия формирования навыка рассматриваемого приема: вариативность техники выполнения и большой объем за счет суммирования всех приемов, в которых используется данный болевой прием.

Исследование проводилось в период с сентября 2019 года по февраль 2020 года на базе Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России с целью определения эффективности использования кругового метода на занятиях по физической подготовке сотрудников полиции для формирования навыков болевого приема «Скручивание руки внутрь». В исследовании приняли участие слушатели, обучающиеся по образовательным программам профессиональной подготовке лиц по должности служащего «Полицейский». Для проведения педагогического эксперимента были выбраны две учебные группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В группы было выбрано по 14 человек первой и второй возрастных групп для участия в тестировании.

В исследовании были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование, метод экспертной оценки.

В экспериментальной группе в период последовательного прохождения слушателями учебных тем: «Способы освобождения от захватов и обхватов»; «Защита от ударов ножом, тяжелым предметом»; «Действия при угрозе оружием, попытке обезоружить» использовался метод круговой тренировки. Данные темы выбраны в связи с тем, что в них больше всего используется прием «Скручивание руки внутрь». Для практической реализации метода круговой тренировки были подготовлены три станции. Слушатели распределялись по станциям и отрабатывали заранее оговоренные приемы в течении 3-5 минут. После сигнала преподавателя слушатели организованно переходили на следующую станцию. Таким образом, слушатели «проходили» два круга станций. Круговой метод использовался после того, как слушатели уже разучили основные приемы каждой вышеуказанной темы. Преподаватель следил за точностью выполнения техники приемов.

В теме «Способы освобождения от захватов и обхватов» на первой станции отрабатывался прием «Освобождение от захвата за разноименную руку», на второй станции отрабатывался прием «Освобождение от обхвата за туловище сзади», на третьей станции отрабатывался прием «Освобождение от захвата за одежду на груди».

В теме «Защита от ударов ножом, тяжелым предметом» на первой станции отрабатывался прием «Защита от удара ножом сверху», на второй станции отрабатывался прием «Защита от удара ножом снизу», на третьей станции отрабатывался прием «Защита от удара ножом сбоку в верхнюю часть туловища».

В теме «Действия при угрозе оружием, попытке обезоружить» на первой станции отрабатывался прием «Действия при угрозе пистолетом спереди в упор», на второй станции отрабатывался прием «Действия при угрозе пистолетом сзади в упор», на третьей станции отрабатывался прием «Действия при угрозе обезоружит сзади».

В контрольной группе метод круговой тренировки не применялся, слушатели изучали боевые приемы борьбы на основе методических рекомендаций, принятых в институте.

В конце периода обучения проводилось тестирование сформированных навыков боевых приемов борьбы, основанных на использовании скручивания руки внутрь. После выполнения слушателем приема выставлялась оценка: «удовлетворительно» или «неудовлетворительно». Критериями выставления оценки являются требования Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

Таблица 1.

Результаты тестирования уровня сформированности навыков выполнения боевых приемов борьбы на основе использования скручивания руки внутрь

Выполнение боевых приемов борьбы на основе использования скручивания руки внутрь на оценку «удовлетворительно»								
Тесты	Загиб руки за спину скручиванием руки внутрь		Освобождение от захвата за руку спереди (раз)		Освобождение от захвата за одежду на груди (раз)		Освобождение от обхвата за туловище сзади (раз)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
группы	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
%	85,7	78,5	85,7	71,4	85,7	64,3	71,4	57,1
Тесты	Защита от удара ножом сверху (раз)		Защита от удара ножом снизу (раз)		Действия при угрозе пистолетом сзади в упор (раз)		Действия при попытке обезоружить сзади (раз)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
группы	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
%	71,4	64,3	71,4	50	85,7	78,5	92,8	71,4

Исходя из данных, представленных в таблице 1, видно, что слушатели экспериментальной группы выполнили на оценку «удовлетворительно» 81,2 % от всех выполняемых приемов. Слушатели контрольной группы из всех выполняемых приемов выполнили на оценку «удовлетворительно» только 66,9 %. Анализ представленных результатов тестирования позволяет утверждать, что уровень владения навыком болевого приема «Скручивание руки внутрь» выше у слушателей экспериментальной группы (в среднем на 14,3 %) чем у слушателей контрольной группы. Использование кругового метода способствует формированию навыков болевого приема «Скручивание руки внутрь». Метод круговой тренировки возможно использовать только при условии, что большинство слушателей уже освоили

приемы на уровне умения и сознательно стараются овладеть техникой до уровня навыка. Перспективой дальнейших исследований является разработка уровней сложности выполнения данного приема для структурирования комплекса занятий на основе использования метода круговой тренировки. Также целесообразно рассмотреть вопросы использования различных тренажеров, позволяющих выполнять прием с отягощением движения. Таким образом появится возможность совершенствовать скручивание руки внутрь: увеличивать скорость и силу выполнения, но без участия партнера, избегая тем самым его травмирования. Исследования эффективных методов и средств формирования навыков универсальных болевых приемов позволит значительно оптимизировать учебно-тренировочный процесс физической подготовки сотрудников полиции.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кузнецов, М.Б. Теоретические основы обучения курсантов МВД России боевым приемам борьбы / М.Б. Кузнецов, В.Н. Смирнов, Ю.А. Ретинская. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №7. – С. 55-59.
2. Нетбай, С.Г. Оптимизация процесса физической подготовки сотрудников полиции по разделу «боевые приемы борьбы» / С.Г. Нетбай, Ю.Г. Коноваленко. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №2 (180). – С. 282-285.
3. Серебрянников, В.А. Основа формирования у сотрудников полиции базовых умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы / В.А. Серебрянников. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №9 (175). – С. 261-265.
4. Троян, Е.И. Использование деловой игры для обучения специалистов, обеспечивающих оперативно-боевую подготовку в территориальных органах МВД России / Е.И. Троян. – Текст : непосредственный // Интеграция образования. – 2015. – Т. 19. № 1 (78). – С. 106-110.
5. Фомин, С.А., Шевченко А.Р. Модернизация процесса физической подготовки курсантов вузов МВД России / С.А. Фомин, А.Р. Шевченко. – Текст : непосредственный // Эпоха науки. – 2019. – №18. – С. 152-155.

#### REFERENCES

1. Kuznetsov M.B., Smirnov V.N., Retinskaya Yu.A. Teoreticheskiye osnovy obucheniya kursantov MVD Rossii boyevym priyemam bor'by [Theoretical foundations of training cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia in combat fighting techniques]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Bulletin of the Tula State University. Physical education. Sport]. 2020. no. 7. pp. 55-59.
2. Netbay S.G., Konovalenko Yu.G. Optimizatsiya protsessa fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii po razdelu «boyevyye priemy bor'by» [Optimization of the process of physical training of police officers in the section "fighting techniques of struggle"]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgafta]. 2020. no. 2 (180). pp. 282-285.

3. Serebryannikov V.A. Osnova formirovaniya u sotrudnikov politsii bazovykh umeniy i navykov vypolneniya boyevykh priyemov bor'by [The basis for the formation of basic skills and abilities of the police officers for performing combat techniques of struggle]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft]. 2019. no. 9 (175). pp. 261-265.
4. Troyan E.I. Ispol'zovaniye delovoy igry dlya obucheniya spetsialistov, obespechivayushchikh operativno-boyevuyu podgotovku v territorial'nykh organakh MVD Rossii [The use of a business game for training specialists who provide operational combat training in the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Integratsiya obrazovaniya* [Integration of education]. 2015. T. 19. no. 1 (78). pp. 106-110.
5. Fomin S.A., Shevchenko A.R. Modernizatsiya protsessa fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii [Modernization of the process of physical training of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. // *Epokha nauki* [Age of Science]. 2019. no. 18. pp. 152-155.

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:**

В.С. Андреев, преподаватель кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, ФГКУ ДПО «Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России», г. Тюмень, Россия, e-mail: Veheslav0809@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1244-1087.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:**

V.S. Andreev, Lecturer at the Department of Physical Training of Internal Affairs Bodies Tyumen Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Tyumen, Russia, e-mail: Veheslav0809@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1244-1087.