

Типичные ошибки, которые допускают курсанты высших учебных заведений МВД Украины при освоении болевых приемов

Данильченко В.А.¹, Хабынец Т.А.²

Национальная академия внутренних дел¹

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины²

Аннотации:

Цель: выявление типичных ошибок, допускаемых курсантами вузов МВД Украины при освоении болевых приемов. **Материал:** на основе анализа специальных литературных источников и педагогических наблюдений изучены семь болевых приемов рукопашного боя. **Результаты:** с помощью ранжирования определены типичные ошибки, которые допускают курсанты при освоении болевых приемов: загиб руки за спину «нырком», рычаг наружу, загиб руки за спину способом «рывком», загиб руки за спину способом «замком», рычаг руки внутрь, загиб руки за спину «нырком». Установлено, что повышение качества учебного процесса по дисциплине «Специальная физическая подготовка» в высших учебных заведениях МВД Украины требует от специалистов поиска, выявления и внедрения эффективных методик и технологий обучения технике рукопашного боя, способствующих достижению высокого профессионального уровня курсантов. **Выводы:** совершенствование методов обучения с позиций передовых теоретических положений о процессах регуляции движений представляют возможность широкого использования в практике профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов МВД Украины различных инновационных подходов в обучении и планировании учебной программы по специальной физической подготовке.

Данильченко В.А., Хабынец Т.О. Типові помилки, яких припускаються курсанти вищих навчальних закладів МВС України під час опанування болевих прийомів. **Мета:** визначити типові помилки яких припускаються курсанти вищих навчальних закладів МВС України під час опанування болевих прийомів. **Матеріал:** цього дослідження стали сім болевих прийомів рукопашного бою. **Результати:** за допомогою ранжування визначені типові помилки, що допускають курсанти під час опанування болевих прийомів: загин руки за спину «нирком», важіль назовні, загин руки за спину способом «рывком», загин руки за спину способом «замком», важіль руки всередину. Встановлено, що підвищення якості навчального процесу з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у вищих навчальних закладах МВС України вимагає від фахівців пошуку, з'ясування та впровадження ефективних методик і технологій навчання техніці рукопашного бою, що сприяють досягненню високого професійного рівня курсантів. **Висновки:** вдосконалення методів навчання з позиції передових теоретичних положень про процеси регуляції рухів надають можливість широкого використання у практиці професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України різних інноваційних підходів у навчанні та плануванні навчальної програми зі спеціальної фізичної підготовки.

Danylchenko V.A., Khabynets T.A. Typical mistakes, made by the cadets, mastering the submission locks, of the higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. **Purpose:** to define the typical mistakes made by the cadets, mastering the submission locks, of the higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. **Results:** with the help of ranking the data analysis of the scientific-methodological literature shows that the specialists have been performing the search of sources during long period of time, specifying the possibility of intensification of physical actions teaching. The typical mistakes made by the cadets, mastering the submission locks, have been identified. They are the following: hand's bend behind one's back by "dive", outward lever, hand's bend behind one's back by "jerk", hand's bend behind one's back by "lock", inwards lever of the arm. It was proved, that improvement of the educational process on the discipline "Special Physical Training" in higher educational establishment of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine requires the search, defining and implementation of effective methods and technologies of teaching the techniques of hand-to-hand fighting, helping to achieve high professional level of the cadets. **Conclusions:** the improvement of teaching methods with the position of advanced theoretical conditions about the processes of movements regulation give the opportunity of wide use in practice the professional-applied physical training of the higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine the various innovative approaches to the teaching and planning the curriculum program in special physical training.

Ключевые слова:

рукопашный, бой, курсанты, специальная, физическая, подготовка.

рукопашний, бій, курсанти, спеціальна, фізична, підготовка.

hand-to-hand, fighting, cadets, special, physical, training.

Введение.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка [2-7].

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения занимающихся, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их учебно-тренировочного процесса [1, 8, 14, 15, 16-18].

Особую актуальность приобретает методика обучения болевым приемам в рукопашном бое на занятиях по специальной физической подготовке курсантов. Болевые приемы – это действия, направленные на

причинение болевых ощущений или травмирование противника в результате применения активных противоставных приемов или воздействия на жизненно важные органы и части тела [9, 11].

По мнению А.З. Естемесова [10], необходимо выделить следующие особенности обучения техническим действиям в рукопашном бое:

- в сложившейся методике обучения технике рукопашного боя используются два основных подхода: первый, основанный на методике занятий со спортивным самбо и дзюдо, где ключевую роль играют бросковые и болевые приемы, а техника ударов различными частями тела занимает второстепенное значение; второй – на методике занятий каратэ, где, наоборот, основной упор делают на технику ударов различными частями тела, а бросковой технике отводится второстепенное значение;
- система рукопашного боя может иметь как спортивный, так и прикладной характер. В том и дру-

гом случае качество исполнения техники движения зависит от влияния экстремальных ситуаций, в которые довольно часто попадают занимающиеся. В зависимости от состояния борца в сложившейся практике работы выделяют до одиннадцати вариантов состояний единоборца и соответствующие способы выхода из положения, т.е. повышения стрессоустойчивости организма;

- в обучении технике рукопашного боя исключительное значение имеет не только овладение психологическими методами саморегуляции, но и овладение методами контроля над своими физическими усилиями. Дело в том, что величина физических усилий, с которой проводится прием, может стать причиной травматизма на занятиях. В этой связи в занятиях важно соблюдать требования принципа «достаточности усилий» и стараться с максимальной точностью усилий провести необходимый прием [10].

Формирование научно-обоснованного содержания и методически оправданной последовательности обучения технике рукопашного боя, осуществляемое на фундаментальных теоретических и научных положениях, позволило А.З. Естемесову [10], определить следующие положения с методической точки зрения. А именно, управление и контроль за обучением технике рукопашного боя и профессионально-прикладной физической подготовленностью занимающихся должен предусматривать:

- организацию стройной и последовательной системы оценок (оценки структуры подготовленности, оценки состояния обучаемого и оценки характера даваемой физической нагрузки);
- определение строгой последовательности действий по обучению технике рукопашного боя, которая должна быть учтена и заложена в содержаниях перспективного, текущего и оперативного планов подготовки;
- создание системы контроля за даваемой на занятиях по рукопашному бою физической нагрузкой, которая основывается на регистрации времени, затраченного на виды подготовки, и на учет степени ее специализированности.

Для повышения эффективности процесса обучения курсантов вузов МВД России рукопашному бою используют так называемый блочный принцип, согласно которому освоение двигательных действий происходит во взаимосвязи с формированием профессионально важных физических качеств. Тем самым обеспечивается целостная готовность к деятельности по задержанию активно сопротивляющихся правонарушителей [11].

Первый блок занятий направлен на формирование представлений и умений в демонстрации отдельных боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере.

Под боевыми приемами борьбы автор понимает систему приемов и ударов, используемых в рукопашной схватке.

Второй блок занятий направлен на тренировку изученных приемов за счет серийного выполнения по-

следних и освоения комбинаций из этих приемов при дозированном сопротивлении партнера.

Третий блок занятий направлен на практическую реализацию изученного материала в условиях максимально приближенных к реальным ситуациям единоборства и силового задержания правонарушителя.

По мнению А.В. Шишкиной, эффективная организация процесса обучения двигательным действиям предусматривает создание искусственных условий протекания процесса познания. В работе автором были применены следующие методические приемы:

Привлечение обучаемых к самостоятельному анализу видеозаписи техники движений с использованием замедления, остановки, многократного повторения видеоряда.

Словесные отчеты по пониманию изучаемых движений и описанию мышечных ощущений при выполнении упражнений.

Для организации подробного сознательного контроля техники движений специалистом предложено обращать внимание обучаемых на выполнение элементов техники следующим образом: ставилась задача наблюдения, при этом указывалось, что требует внимания при выполнении, использовались образные сравнения, интонацией указывался характер движения [13].

В работе В.В. Колесникова [11] определены пути повышения эффективности процесса обучения приемам рукопашного боя курсантов вузов МВД Украины на основе индивидуализации СФП. По мнению специалиста с целью повышения эффективности процесса обучения и совершенствования приемов рукопашного боя необходимо учитывать уровень развития координационных способностей курсантов. При этом, как отмечает автор, особое внимание нужно обратить на развитие пространственных и временных параметров техники двигательных действий.

Анализ экспериментальных данных, по изучению эффективности различных тактик ведения рукопашного поединка, позволил А.Н. Кочергину [12] выделить две тенденции. Во-первых, вероятность достижения победы в рукопашной схватке существенно выше у того курсанта, который реализует активную, агрессивно-наступательную тактику ведения боя. Во-вторых, превосходство наступательной тактики ведения поединка постепенно снижается по мере повышения уровня обученности противника.

По мнению специалиста в методике обучения рукопашному бою военнослужащих и сотрудников правоохранительных структур должна быть реализована активная наступательная направленность ведения схватки, умение с первых секунд захватить инициативу у противника, непрерывно атаковать и не дать ему никаких шансов самому провести эффективные атакующие действия. Эта направленность сформулирована А.Н. Кочергиным [12], как принцип силового доминирования.

Работа выполнена согласно Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.

Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 3.7. «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека», номер государственной регистрации 0111U001734.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – определить типичные ошибки, которые допускают курсанты вузов МВД Украины при освоении болевых приемов.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, квалиметрия, методы математической статистики.

Результаты исследований.

В эксперименте мы использовали метод экспертных оценок. Данный метод выбран для ранжирования типичных ошибок, которые допускают курсанты при освоении болевых приемов. Для этого нами была проведена экспертиза методом предпочтения.

Рассматривая болевой прием «Загиб руки за спину «нырком» необходимо отметить, что мнения экспертов относительно типичных ошибок, которые допускают курсанты при выполнении данного приема, выглядят следующим образом: 1. Не выведен из равновесия противник (правонарушитель); 2. При загибе руки за спину не толкает левой рукой в направлении сверху-вниз локоть под углом 45° захваченной руки правонарушителя и не выполняет шаг левой (правой) ногой вперед; 3. Неправильно выполнен шаг левой (правой) ногой к противнику, шаг выполняется под

углом 45° вперед в сторону; 4. Неправильно выполнен захват предплечья и кисти, правая кисть вашей руки должна быть снизу левой; 5. Не выполняется одновременно захват правой и левой рукой, где правая рука должна находиться внизу, а левая сверху; 6. Медленно повернулся под рукой правонарушителя и не поставил свою левую (правую) ногу, таким образом, чтобы вы от противника стояли боком от него; 7. Не нанесен расслабляющий удар в область «паха» или опорной ноги (табл. 1).

При рассмотрении болевого приема «Рычаг наружу». Экспертами были ранжированы наиболее типичные ошибки: 1. Не выполняется скручивание предплечья и кисти удерживаемой руки, под углом 90° наружу; 2. Не выполняется шаг левой (правой) ногой назад с разворотом на 90° после расслабляющего удара; 3. Неправильно выполнен захват кисти противника (преступника); 4. Не выполнен шаг левой (правой) ногой под углом вперед – в сторону. Нога в коленном суставе должна быть полусогнутой; 5. «Выполняющий» не наносит расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги (табл. 2).

В то же время при рассмотрении болевого приема «Загиб руки за спину способом «рывком» экспертами были отмечены следующие типичные ошибки, которые допускают курсанты: 1. Не выведен из равновесия противник; 2. Не выполнен одновременный захват руки; 3. Не выполнен шаг левой (правой) ногой вперед – в сторону под углом 45°; 4. Не нанесен расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги (табл. 3).

Таблица 1

Ошибки, которые допускают курсанты при освоении болевого приема «Загиб руки за спину «нырком»

№ пп	Болевой прием «Загиб руки за спину «нырком». Прием выполняется на правую руку	Место
1	Неправильно выполнен шаг левой (правой) ногой к противнику, шаг выполняется под углом 45о вперед в сторону	3
2	Неправильно выполнен захват предплечья и кисти, правая кисть вашей руки должна быть снизу левой	4
3	Не выполняется одновременно захват правой и левой рукой, где правая рука должна находиться внизу, а левая сверху	5
4	Не выведен из равновесия противник (правонарушитель)	1
5	Не нанесен расслабляющий удар в область «паха» или опорной ноги	7
6	Медленно повернулся под рукой правонарушителя и не поставил свою левую (правую) ногу, таким образом, чтобы вы от противника стояли боком от него	6
7	При загибе руки за спину не толкает левой рукой в направлении вверх-вниз локоть под углом 45о захваченной руки правонарушителя и не выполняет шаг левой (правой) ногой вперед	2

Таблица 2

Ошибки, которые допускают курсанты при освоении болевого приема «Рычаг наружу»

№ пп	Болевой прием «Рычаг наружу». Прием выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног	Место
1	Не выполнен шаг левой (правой) ногой под углом вперед – в сторону. Нога в коленном суставе должна быть полусогнутой	4
2	Неправильно выполнен захват кисти противника (преступника)	3
3	«Выполняющий» не наносит расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги	5
4	Не выполняется скручивание предплечья и кисти удерживаемой руки, под углом 90о наружу	1
5	Не выполняется шаг левой (правой) ногой назад с разворотом на 90о после расслабляющего удара	2

Таблица 3

*Ошибки, которые допускают курсанты при освоении болевого приема
«Загиб руки за спину способом «рывком»*

№ пп	Болевой прием «Загиб руки за спину способом «рывком»	Место
1	Не выполнен шаг левой (правой) ногой вперед – в сторону под углом 45о	3
2	Не выполнен одновременный захват руки	2
3	Не нанесен расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги	4
4	Не выведен из равновесия противник	1

Таблица 4

*Ошибки, которые допускают курсанты при освоении болевого приема
«Загиб руки за спину способом «замком»*

№ пп	Болевой прием «Загиб руки за спину способом «замком»	Место
1	Неправильно выполнен шаг левой (правой) ногой к противнику, шаг выполняется под углом 45о вперед в сторону	4
2	Неправильно выполнен захват руки «замком»	1
3	Не наносится расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги	5
4	Не прижимается предплечье к туловищу	2
5	Разрыв «замка» раньше, чем вывод из равновесия противника	3

Таблица 5

Ошибки, которые допускают курсанты при освоении болевого приема «Рычаг руки внутрь»

№ пп	Болевой прием «Рычаг руки внутрь». Прием выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника (правонарушителя) порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног	Место
1	Не выполняется шаг левой (правой) ногой под углом 45о вперед в сторону. Нога в коленном суставе полусогнута	1
2	Неправильный захват руки противника (преступника)	2
3	Не наносится расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги	5
4	Не выводится из равновесия противник (правонарушитель)	6
5	Не блокируется плечевой сустав правой (левой) руки противника	4
6	Не выполняется дожим кисти захваченной руки в лучезапястном суставе	7
7	Левая (правая) нога становится возле правой (левой) ноги противника (задержанного)	3

Таблица 6

*Степень согласованности мнений экспертов в ранжировании типичных ошибок,
которые допускают курсанты при освоении болевых приемов (n=20)*

№ пп	Прием	Коэффициент конкордации
1	Болевой прием «Загиб руки за спину «нырком». Прием выполняется на правую руку	0,9
2	Болевой прием «Рычаг наружу». Прием выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног	0,9
3	Болевой прием «Загиб руки за спину способом «рывком»	0,8
4	Болевой прием «Загиб руки за спину способом «замком»	0,9
5	Болевой прием «Рычаг руки внутрь». Прием выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника (правонарушителя) порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног	0,8

Интересно мнение экспертов относительно типичных ошибок, которые допускают курсанты при освоении болевого приема «Загиб руки за спину способом «замком». Эксперты типичные ошибки ранжировали следующим образом: 1. Неправильно выполнен захват руки «замком»; 2. Не прижимается предплечье к туловищу; 3. Разрыв «замка» раньше, чем вывод из равновесия противника; 4. Неправильно выполнен шаг левой (правой) ногой к противнику, шаг выполняется под углом 45° вперед в сторону; 5. Не наносится расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги (табл. 4).

По мнению экспертов при освоении болевого приема «Рычаг руки внутрь» курсанты допускают следующие типичные ошибки: 1. Не выполняется шаг левой (правой) ногой под углом 45° вперед в сторону. Нога в коленном суставе полусогнута; 2. Неправильный захват руки противника (преступника); 3. Левая (правая) нога становится возле правой (левой) ноги противника (задержанного); 4. Не блокируется плечевой сустав правой (левой) руки противника; 5. Не наносится расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги; 6. Не выводится из равновесия противник (правонарушитель); 7. Не выполняется дожим кисти захваченной руки в лучезапястном суставе (табл. 5).

В таблице 6 представлена степень согласованности мнений экспертов при ранжировании типичных ошибок, которые допускают курсанты при освоении болевых приемов.

Выводы.

Обучение основам техники рукопашного боя в процесс специальной физической подготовки курсан-

тов высших учебных заведений МВД Украины все чаще сталкивается с существенным противоречием. С одной стороны, постоянно издается большое количество специальной литературы, посвященной методам обучения рукопашному бою, рассматривающей его как вид спорта и как раздел специальной прикладной подготовки военнослужащих силовых ведомств. С другой стороны, методика преподавания рукопашного боя до сих пор в своей значительной части базируется на практическом опыте, а не на фундаментальных научных исследованиях. Если же рассматривать вопросы, касающиеся внедрения в процесс специальной физической подготовки современных информационных систем направленных на повышение эффективности обучения курсантов базовым основам техники рукопашного боя, то можно констатировать тот факт, что их фактически нет.

В процессе проведения констатирующего эксперимента определены типичные ошибки, которые допускают курсанты вузов МВД Украины при освоении болевых приемов.

Перспективы дальнейших исследований видим в совершенствовании методов обучения с позиций передовых теоретических положений о процессах регуляции движений, которые предоставляют возможности широкого использования в практике профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов МВД Украины различных инновационных подходов в обучении и планировании учебной программы по специальной физической подготовке и их экспериментальном обосновании.

Литература:

1. Алиханов И.И. Биомеханические основы спортивной борьбы / И.И. Алиханов // Спортивная борьба: Ежегодник. – Москва. – 1984. – С. 20-22.
2. Арзютов Г.Н. Методология теории поэтапной многолетней подготовки спортсменов в единоборствах / Г.Н. Арзютов, Ю.А. Борodin // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №1. – С. 7-10.
3. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации: монография / С.М. Ашкинази; под ред. проф. В.Л. Марищука. – СПб.: Воен ин-т физ. культуры. – 2001. – 240 с.
4. Ашкинази С.М. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №3. – С. 10-13.
5. Батурин А.Е. Развитие личностных свойств и физических качеств при обучении военнослужащих рукопашному бою: автореф. дис. ... канд. пед. наук, спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» / А.Е. Батурин. – СПб.: Военный институт физической культуры. – 2006. – 19 с.
6. Бондаренко В.В. Пути решения проблемы формирования у курсантов специальных качеств, необходимых для успешного противостояния нападению вооруженного противника / В.В. Бондаренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №9. – С. 6-8.
7. Бурлаков А.Ю. Направленное использование приемов единоборств, методов физической культуры и боевых искусств Востока при подготовке юношей (14-17 лет) к рукопашному бою: автореф. дис. ... к. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика

References:

1. Alikhanov I.I. Biomechanicheskie osnovy sportivnoj bor'by [Biomechanical basis of wrestling] *Sportivnaia bor'ba: Ezhгодnik* [Wrestling Yearbook], Moscow, 1984, pp. 20-22.
2. Arziutov G.N., Borodin Iu.A. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2010, vol.1, pp. 7-10.
3. Ashkinazi S.M. *Voprosy teorii i praktiki rukopashnogo boia v Vooruzhennykh Silakh Rossijskoj Federacii* [Theory and practice of unarmed combat in the Armed Forces of the Russian Federation], Sankt Petersburg, Military Institute of Physical Culture, 2001, 240 p.
4. Ashkinazi S.M., Kochergin A.N. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Proceedings of University of Lesgaft], 2008, vol.3, pp. 10-13.
5. Baturin A.E. *Razvitie lichnostnykh svojstv i fizicheskikh kachestv pri obuchenii voennosluzhashchikh rukopashnomu boiu* [Development of personality traits and physical qualities in training soldiers fighting], Cand. Diss., Sankt Petersburg, Military Institute of Physical Culture, 2006, 19 p.
6. Bondarenko V.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2010, vol.9, pp. 6-8.
7. Burlakov A.Iu. *Napravlennoe ispol'zovanie priemov edinoborstv, metodov fizicheskoj kul'tury i boevykh iskusstv Vostoka pri podgotovke unoshhej (14-17 let) k rukopashnomu boiu* [Targeted use of martial arts techniques, methods of physical culture and martial arts of the East in the preparation of young men (14-17 years) to-hand combat], Cand. Diss., Sankt Petersburg, 1999, 24 p.
8. Gaverdovskij Iu.K. *Obuchenie sportivnym uprazhneniiam. Biomehanika. Metodologija. Didaktika* [Training Exercise. Biomechanics. Methodology. didactics], Moscow, Physical Culture and Sport, 2007, 912 p.

- физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / А.Ю. Бурлаков. – СПб.: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – 1999. – 24 с.
8. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт. – 2007. – 912 с.
 9. Данильченко В. Формування техніки рукопашного бою курсантів МВС України із застосування інформаційних технологій / В. Данильченко, Ю. Хлевна / Теорія і методика фізичного виховання. – 2013. – №1. – С. 112-118.
 10. Естемесов А.З. Оптимизация методики обучения рукопашному бою в учебных заведениях правоохранительных органов: автореф. дис. ... на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.З. Естемесов. – Алматы. – 2006. – 24 с.
 11. Колесников В.В. Методические основы повышения эффективности процесса обучения курсантов приемам рукопашного боя / В.В. Колесников. – 2008. – 64 с.
 12. Кочергин А.Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.Н. Кочергин. – СПб. – 2011. – 25 с.
 13. Сырников А.Ю. Повышение эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе индивидуализации учебного процесса: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» / А.Ю. Сырников. – Челябинск. – 2001. – 24 с.
 14. Enoka R. Neuromechanics of Human / R. Enoka // Human Kinetics. – Movement-3rd Edition. – 2002. – 576 p.
 15. Laputin A.N. Didactic biomechanics: problems and solutions / A.N. Laputin // XIIth International Symposium in Sports. – Budapest: Siofok, Hungary, July 2-6. – 1994. – 49 p.
 16. Schade F. A new way of looking at biomechanics of the pole vault / F. Schade, A. Arampatzis, G. Bruggeman // New Studies in Athletics. – 2004. – vol.3. – pp. 289-296.
 17. Stergiou N. Innovative Analyses of Human Movement / N. Stergiou // Human Kinetics. – 2004. – 344 p.
 18. Zatiorsky V. Kinetics of Human Motion / V. Zatiorsky // Human Kinetics. – 2002. – 672 p.
 9. Danil'chenko V., Khlevna Iu. *Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia* [Theory and methods of physical education], 2013, vol.1, pp. 112-118.
 10. Estemesov A.Z. *Optimizaciia metodiki obucheniiia rukopashnomu boiu v uchebnykh zavedeniakh pravookhranitel'nykh organov* [Optimization methods of teaching fighting in schools of law enforcement agencies], Cand. Diss., Almaty, 2006, 24 p.
 11. Kolesnikov V.V. *Metodicheskie osnovy povysheniia effektivnosti processa obucheniiia kursantov priemam rukopashnogo boia* [Methodological basis for improving the effectiveness of the training of pilots in unarmed combat], 2008, 64 p.
 12. Kochergin A.N. *Integraciia tekhniko-takticheskoi, fizicheskoi i psikhologicheskoi podgotovki k rukopashnomu boiu* [Integration of technical and tactical, physical and psychological preparation for fighting], Cand. Diss., Sankt Petersburg, 2011, 25 p.
 13. Syrnikov A.Iu. *Povyshenie effektivnosti obucheniiia kursantov priemam rukopashnogo boia na osnove individualizacii uchebnogo processa* [Improving the efficiency of training of cadets in unarmed combat based on individualization of educational process], Cand. Diss., Chelyabinsk, 2001, 24 p.
 14. Enoka R. *Neuromechanics of Human*. Human Kinetics, Movement-3rd Edition, 2002, 576 p.
 15. Laputin A.N. *Didactic biomechanics: problems and solutions*. XIIth International Symposium in Sports. Budapest: Siofok, Hungary, July 2-6, 1994, 49 p.
 16. Schade F., Arampatzis A., Bruggeman G. A new way of looking at biomechanics of the pole vault. *New Studies in Athletics*, 2004, vol.3, pp. 289-296.
 17. Stergiou N. *Innovative Analyses of Human Movement*. Human Kinetics. 2004, 344 p.
 18. Zatiorsky V. *Kinetics of Human Motion*. Human Kinetics, 2002, 672 p.

Информация об авторах

Данильченко Владислав Анатольевич: ORCID: 0000-0002-5642-6479; dvavdv@voliacable.com; Национальная академия внутренних дел; пл. Соломенская 1, г. Киев, 03035, Украина

Хабинец Тамара Александровна: ORCID: 0000-0001-8395-5635; thabinet@gmail.com; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г. Киев, 03680, Украина

Цитируйте эту статью как: Данильченко В.А., Хабинец Т.А. Типичные ошибки, которые допускают курсанты высших учебных заведений МВД Украины при освоении болевых приемов // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4 – С. 20-25. doi:10.6084/m9.figshare.924478

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 25.01.2014 г.
Опубликовано: 27.02.2014 г.

Information about the authors

Danil'chenko V.A.: ORCID: 0000-0002-5642-6479; dvavdv@voliacable.com; National Academy of Internal Affairs; Solomenskaya str.1, Kiev, 03035, Ukraine

Khabinets T.A.: ORCID: 0000-0001-8395-5635; thabinet@gmail.com; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine

Cite this article as: Danylchenko V.A., Khabinets T.A. Typical mistakes, made by the cadets, mastering the submission locks, of the higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. *Physical education of students*, 2014, vol.4, pp. 20-25. doi:10.6084/m9.figshare.924478

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 25.01.2014
Published: 27.02.2014