

УДК 377; 796.859

DOI: 10.32343/2409-5052-2022-16-1-70-86

Оригинальная статья

Прикладные аспекты начального обучения приёмам рукопашного боя в партере в соответствии со спецификой правоохранительной деятельности

А. Х. Хасанов

Спортивный клуб «Тропа», Республика Башкортостан, г. Уфа
has_has@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4117-503X>

Аннотация.

Введение. Целью статьи является поиск прикладных аспектов начального профессионального обучения технико-тактическим приёмам рукопашного боя в партере в соответствии со спецификой правоохранительной деятельности.

Материалы и методы. Проведён широкий реферативный обзор как отечественных, так и зарубежных авторов касательно самообороны и различных спортивных единоборств. Проведен сравнительный анализ правил различных видов спорта, имеющих прикладное значение в подготовке сотрудников правоохранительных органов и рассматривающих в своём содержании борьбу в партере. С помощью анкетирования и проведённого педагогического тестирования выявлены основные технико-тактические действия начального обучения рукопашному бою в партере и их разновидности. По результатам проведённого исследования определены особенности начального профессионального обучения рукопашному бою в партере.

Результаты исследования. Выявлены степень освещённости проблемы на сегодняшний день и её актуальность. Определены основные (базовые) технико-тактические приёмы начального обучения сотрудников правоохранительных органов на примере арсенала бразильского джиу-джитсу и дана краткая характеристика их разновидностей. Сформулированы особенности начального обучения рукопашному бою в партере сотрудников правоохранительных органов с учётом особенностей их профессиональной деятельности.

Заключение. Определена актуальность изучения и развития направления позиционной борьбы как одной из сторон профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов к современным реалиям силового уличного противоборства – «Рукопашного боя в партере».

Ключевые слова: рукопашный бой, бразильское джиу-джитсу, единоборства, самооборона, правоохранительная деятельность, приемы борьбы, удержание в партере

Для цитирования: Хасанов А. Х. Прикладные аспекты начального обучения приёмам рукопашного боя в партере в соответствии со спецификой правоохранительной деятельности // Педагогический ИМИДЖ. 2022. Т. 16. № 1 (54). С. 70–86. DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2022-16-1-70-86>

© А. Х. Хасанов

Благодарность: руководителю спортивного клуба «Тропа» Лутичевскому М. Н. за помощь в подготовке статьи.

Practical Aspects of Initial Training in Ground Fighting Techniques in the Context of Law Enforcement

Azat Kh. Khasanov

*Sports Club “Trope”, Republic of Bashkortostan, Ufa
has_has@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4117-503X>*

Original article

Abstract.

Introduction. The paper aims to find practical aspects of initial professional training in technical and tactical techniques of ground hand-to-hand combat in the context of law enforcement.

Materials and methods. The study involves reviewing numerous abstracts of papers focusing on self-defense and various types of martial arts. A comparative analysis of the rules of various sports that are of applied value for the training of law enforcement officers and that embrace groundwork is performed. The questionnaire and pedagogical testing are employed to identify the main tactics and techniques of the initial training in ground hand-to-hand combat, and their variety. The study has determined the specific features of the initial professional training in ground hand-to-hand combat.

Research result. The findings have indicated the current degree of the issue coverage and its relevance. The main (basic) technical and tactical methods for initial training of law enforcement officers have been identified using the Brazilian jujitsu techniques as an example, and their variety has been briefly described. The specific features of initial training in ground fighting for law enforcement officers have been formulated given the features of their professional activities.

Conclusion. The relevance of studying and developing positional combat (part of practical hand-to-hand fighting) as one of the areas of professional training of law enforcement officers for the modern realities of one-on-one street fighting, i.e., ground hand-to-hand combat, has been determined. The data obtained allows supplementing the theory and methodology of martial arts with new knowledge.

Keywords: hand-to-hand combat, Brazilian jiu-jitsu, martial arts, self-defense, law enforcement, wrestling techniques, ground hold

For citation: Khasanov A. Kh. Practical Aspects of Initial Training in Ground Fighting Techniques in the Context of Law Enforcement. *Pedagogicheskiy IMIDZH = Pedagogical IMAGE*. 2022; 16(1): 70–86. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2022-16-1-70-86>

Введение

На сегодняшний день рукопашный бой является важным элементом в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов к их повседневной профессиональной деятельности. В своих исследованиях С. М. Ашкинази, М. М. Кузьмин (2008) утверждают, что «рукопашный бой, как предмет обучения и как вид спорта уникален тем, что в процессе занятия моделируются с различной степенью условности ситуации прямого, лицом к лицу противостояния с противником». Таким образом, психологический аспект этой ситуации для сотрудников правоохранительных органов неocenim. [1].

Раздел физической подготовки «Рукопашный бой» призван решить две основные задачи: *во-первых*, сформировать у военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов навыки ведения рукопашного боя, а *во-вторых*, сформировать психологическую готовность действовать в экстремальных ситуациях [3; 5; 8].

Для решения этих задач на сегодняшний день проведено и опубликовано большое количество научных исследований ведущими специалистами в области рукопашного боя и единоборств. Роль рукопашного боя, а также его особой специфики в правоохранительной деятельности отведено особое место. В подготовке сотрудников к силовому противоборству главными, необходимыми интегрированными условиями являются [1; 3; 5; 6; 17 и др.]:

- создание «экстремального фона» на занятиях по рукопашному бою;
- использование спортивных видов единоборств, способствующих специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности к действиям в экстремальных ситуациях;
- адаптация спортивной деятельности к требованиям специфики профессиональной подготовленности и др.

Говоря о практической части рукопашного боя, рассматривая примеры силового противоборства с преступником в нашей стране, отметим, что зачастую сценарий любого противоборства переходит в силовую борьбу, в которой нередко борьба продолжается и лёжа на земле. В отличие от тренировочного процесса, в реальной ситуации преступник оказывает активное сопротивление, не придерживаясь никаких правил и спортивных условностей, таких как регламент времени или баллы. Устойчивое выражение – *любая драка начинается стоя, а заканчивается в борьбе на земле* – до настоящего времени актуально. К продолжению противоборства с преступником в вязкой партерной борьбе сотрудник может быть просто не готов. Наличие захватов за одежду, позиционного давления, невыгодных, на первый взгляд, позиций борьбы значительно усложняют схватку в целом и требуют дополнительной профессиональной подготовки.

В своих исследованиях Н. Н. Сысоева (2021) подтверждает это мнение. Автор утверждает, что изучение сотрудниками правоохранительных органов раздела рукопашного боя, освещающего приёмы борьбы в партере, является необходимым и важным элементом специальной физической подготовки. Это позволит сотруднику противостоять действиям противника, обладающего большей физической силой или габаритами. Автором рассматривается внедрение в подготовку сотрудников технико-тактических элементов бразильского джиу-джитсу [15].

Таким образом, изучение и развитие направления борьбы в партере в аспекте прикладного рукопашного боя как одной из сторон профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов в применении к современным реалиям силового противоборства с преступником является **актуальным** на сегодняшний день.

Анализ иностранного опыта на примере США и Германии также это подтверждает. Был выявлен ряд особенностей подготовки сотрудников полиции и военнослужащих. В профессиональную «рукопашную» подготовку полиции и армии США и Германии большое внимание уделяется спортивно-прикладным направлениям и самообороне. В их модели подготовки военных и сотрудников полиции к силовому противоборству с противником борьба в партере встречается в обоих направлениях и рассматривается как важная составляющая. Сюда же входит и борьба в нестандартных положениях, что отражает в своём содержании, прежде всего, прикладной аспект. В основном они представлены в виде интегрированной дисциплины, включающей в своё содержание технико-тактический арсенал и концепцию борьбы джиу-джитсу (бразильское джиу-джитсу, раздел борьбы дзю-до в партере) и ударную технику против вооружённого и невооружённого противника [14; 19].

Таким образом, мы делаем вывод, что в профессиональной подготовке полиции и

армии (США и Германии) в прикладном рукопашном бое, борьбе в партере, уделяется особое внимание.

Анализ отечественных подходов в подготовке сотрудников правоохранительных органов к прикладному рукопашному бою, освещающих в своём содержании технико-тактические приёмы борьбы в партере, показал, что на сегодняшний день подготовка сотрудников осуществляется, как и в иностранной модели, по двум основным направлениям: спортивно-прикладному (рукопашный бой, армейский рукопашный бой, разделы САМБО и др.) и различных прикладных систем – самообороны и боевых приёмов борьбы. В ходе анализа научно-методической литературы нам не удалось найти исследования, раскрывающие вопросы прикладного рукопашного боя в партере в специфике правоохранительной деятельности в нашей стране.

Из вышесказанного следует, что проведённый анализ состояния научной разработанности проблемы на сегодняшний день свидетельствует о том, что тема *«Прикладные аспекты начального обучения приёмам рукопашного боя в партере в соответствии со спецификой правоохранительной деятельности»*, раскрывающая особенности начального профессионального обучения технико-тактическим приёмам рукопашного боя в партере сотрудников правоохранительных органов с учётом специфики профессиональной деятельности, до настоящего времени не была предметом самостоятельного научного исследования и является *особенно актуальной* на сегодняшний день.

Целью нашего исследования является поиск прикладных аспектов начального профессионального обучения технико-тактическим приёмам рукопашного боя в партере в соответствии со спецификой правоохранительной деятельности.

Для достижения цели нашего исследования нами были определены следующие **задачи**:

1. Выявить особенности начального обучения борьбы в партере в различных видах спортивной борьбы, комплексных единоборств и практических восточных единоборств с учётом основных требований (критериев), предъявляемых к профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов.

2. Выявить структуру и особенности соревновательной деятельности в «спортивно-прикладных» видах единоборств, а также отечественные подходы в различных системах самообороны и боевых приёмов борьбы, затрагивающие в своём содержании борьбу в партере, в качестве составляющей профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

3. Определить профессиональную направленность реализации технико-тактических приёмов рукопашного боя в партере сотрудниками правоохранительных органов.

4. Определить основные технико-тактические действия борьбы в партере на этапе начального профессионального обучения сотрудников правоохранительных органов в специфике прикладного рукопашного боя.

Методы и организация исследования

Для решения задач исследования нами были применены следующие методы: анализ научно-методической литературы; анкетирование ведущих специалистов; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования проводился для изучения научной разработанности проблемы на сегодняшний день. Был проведён широкий реферативный обзор научно-методической литературы как отечественных, так и зарубежных авторов касательно самообороны, различных спортивных единоборств, а также был проведён сравнительный анализ правил различных видов спорта, имеющих прикладное значение в подготовке сотрудников правоохранительных органов и рассматривающих в своём содержании борьбу лёжа (в партере).

В анкетировании принимали участие ведущие специалисты в области самообороны и комплексных единоборств. Всего: 28 ведущих специалистов: 12 ведущих тренеров по бразильскому джиу-джитсу (с тренерским стажем не менее 8 лет) и 16 высококвалифицированных спортсменов, представителей бразильского джиу-джитсу (чемпионы Мира и Европы по разным версиям в своём классе, а также лидеры в рейтинговых списках ведущих спортивных организаций бразильского джиу-джитсу и грепплинга). Специалистам были предложены специальные бланки с вариантами ответов, также была предоставлена возможность для отражения своего экспертного мнения. Кроме того, анкетирование проводилось в форме свободной беседы по теме исследования с последующей фиксацией всех результатов на специальном бланке с дальнейшим подробным анализом и обобщением данных.

Педагогическое тестирование проводилось для определения уровня подготовленности сотрудников правоохранительных органов в партерной борьбе в условиях лимита времени (60 секунд) с учётом выявленных особенностей борьбы лёжа в прикладных видах спортивных единоборств. В педагогическом тестировании принимали участие сотрудники из числа квалифицированных спортсменов, имеющих начальную спортивную подготовку в видах спортивно-прикладных единоборств, в весовых категориях до 70, 75, 80 кг. Всего в педагогическом тестировании приняли участие 42 сотрудника (n=42).

Результаты исследования

Для решения **первой задачи** нами был проведён сравнительный анализ видов спортивной борьбы, комплексных единоборств и практических восточных единоборств, где так или иначе представлена борьба в партере.

Исходя из специфики профессиональной деятельности в качестве основных требований (критериев), предъявляемых к профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов, нами рассматривались в первую очередь требования безопасности, этапности освоения, возможности одновременного освоения программы сотрудниками с разной начальной специализацией, разным уровнем физической подготовленности, различными весовыми категориями, полом, возрастом, а также возможностью создания необходимых *интегрированных условий*, изложенных нами во введении статьи.

В ходе проведённого сравнительного анализа единоборств с учётом предъявляемых критериев нами было рассмотрено, прежде всего, **бразильское-джиу-джитсу**. Более детальное рассмотрение этого вида единоборств показало, что исторически оно является одним из родоначальников множества разновидностей и версий позиционной (тактической) борьбы, практикуемых на сегодняшний день. Также концепция бразильского джиу-джитсу как в прикладной (self defense jiu-jitsu, combat jiu-jitsu, army jiu-jitsu и др.), так и спортивной направленности (IBJJF) применяется в целом ряде стран для подготовки полиции и различных специальных силовых подразделений (США, страны Латинской Америки и др.) и является основой борцовской подготовки. Главным преимуществом и отличием от других видов спортивной борьбы и комплексных единоборств является имеющаяся система поясов и возрастных категорий. Она позволяет не только проводить чёткую градацию уровня технико-тактической и физической подготовленности спортсмена, но и несёт ограничительную функцию использования определённых технических приёмов по мере подготовленности борца. Главным отличием от рассматриваемых нами видов единоборств, носящих спортивно-прикладной характер в подготовке сотрудников (военнослужащих) к профессиональной деятельности в нашей стране, является *«концепция позиционной борьбы»*, в которую входит улучшение занимаемой позиции в партере, рассматриваемое как технико-тактическое преимущество. Под преимуществом обобщённо понимается ширина технико-тактиче-

ских возможностей, необходимых для достижения цели (победы над соперником), а также сложность позиционной защиты для соперника. Особенностью здесь является и время поединков. Реализация замыслов осложняется плотностью борьбы и наличием различных захватов и удержаний, поэтому регламент времени на борьбу составляет от 3 до 5–10 минут или не ограничивается вовсе (в схватках до победы одного из участников). Анализ тренировочной деятельности в данном виде единоборств показывает, что бразильское джиу-джитсу позволяет одновременно тренироваться и успешно осваивать учебно-тренировочный материал спортсменам разного возраста, пола и уровня подготовленности, что отражено в первую очередь чёткой поясовой системой [9; 22; 24; 25; 26].

Как показал анализ уже имеющегося иностранного опыта, концепция бразильского джиу-джитсу легко адаптируется к специфике профессиональной деятельности в армии и правоохранительных органах и позволяет создавать *интегрированные условия* при обучении рукопашному бою в партере на его основе.

С учётом изученного *иностранного опыта* и выявленных особенностей партерной борьбы в целом в качестве основы начального обучения рукопашному бою в партере сотрудников различных правоохранительных органов необходимым, на наш взгляд, является выявление особенностей *отечественного подхода* к данному вопросу. Нам предстоит выяснить, *как в нашей стране раскрываются вопросы, связанные с подготовкой сотрудников правоохранительных органов к рукопашному бою в партере? И рассматривается ли этот вопрос вообще на сегодняшний день?*

Решение **второй задачи**. В поисках ответа на вопрос нами был проведён анализ правил различных видов спортивных единоборств (рукопашный бой, армейский рукопашный бой, разделы САМБО и др.), рассматриваемых в нашей стране для подготовки сотрудников правоохранительных органов, в качестве прикладных (служебно-прикладных) видов единоборств. Определена общая направленность в отражении партерной борьбы в соревновательных поединках. Таким образом выявлено, что общим для всех в партерной борьбе при реализации технико-тактических действий является [13]:

- ограничение по времени борьбы в партере (время для реализации удержаний, а также болевых или удушающих приёмов – от 10 до 60 секунд;
- ограничение по времени реализации технико-тактических замыслов в положении выполнения болевого или удушающего приёма – от 20 до 60 секунд;
- оценивание удержания позиции в партерной борьбе – от 10 до 20 секунд (рукопашный бой и разделы САМБО).

Подробный анализ показал, что имеющаяся концепция позиционного улучшения занимаемой позиции в партере и, как следствие, её более высокое оценивание, представленная в ряде единоборств, где широко раскрывается борьба в партере (бразильское джиу-джитсу, джиу-джитсу – раздел «не ваза», грепплинг и др.), в данных видах спортивно-прикладных единоборств не представлена.

Также сравнительный анализ правил рассматриваемых нами видов спорта показал, что на реализацию технико-тактических замыслов и борьбу в партере в целом в соревновательных поединках отводится не более 60 секунд, по сравнению с другими видами единоборств, где широко представлена борьба в партере. При рассмотрении данного факта в прикладном аспекте рукопашного боя, а именно в подготовке сотрудников к их повседневной профессиональной деятельности, актуальным является вопрос: *достаточно ли этого времени для реализации практических умений в борьбе лёжа среднестатистическому сотруднику правоохранительных органов в условиях практической, «боевой» обстановки?* Ответ на этот вопрос нам предстоит найти далее в нашем исследовании.

Рассматривая различные системы самообороны в нашей стране, представленные в практике правоохранительных органов в различных версиях (спортивных и неспор-

тивных): приёмы рукопашного боя (1 тур), боевые приёмы борьбы (далее – БПБ) и др. – выявлен ряд особенностей. В основном сотрудники выполняют чётко заученный сценарий, малейшее отклонение от которого на практике приводит к частичной или полной потере контроля над соперником. Связано это, прежде всего, с отсутствием умений действовать по нескольким возможным сценариям с соблюдением определённой концепции и выделением принципиальных аспектов и особенностей профессиональной деятельности, а также реализации приёмов в условиях различных сбивающих факторов (утомление, ограниченное пространство, различные варианты сопротивления и др.). В структуре этих приёмов возможный сценарий силовой борьбы в партере практически не рассматривается. Такой подход находит свою эффективность у хорошо подготовленных сотрудников, имеющих за плечами богатый опыт занятий единоборствами с широким арсеналом двигательных умений и навыков и имеющих, прежде всего, силовое превосходство [5; 8; 19 и др.].

Из вышесказанного следует, что в подготовке сотрудников к силовому противостоянию с противником практическим аспектам партерной борьбы как возможному варианту продолжения рукопашного боя в нашей стране уделяется недостаточное внимание или они не рассматриваются вовсе. Прежде всего, это отражено в соревновательном времени (60 сек.), предоставляемом для реализации технико-тактических замыслов в условиях партерной борьбы в видах спорта, рассматриваемых как спортивно-прикладные единоборства. Для сравнения: в видах единоборств, ориентированных на тактическое (позиционное) продолжение борьбы в условиях партера, а именно в бразильском джиу-джитсу, джиу-джитсу (не ваза), разновидностях грепплинга и др., время поединков варьируется от 3 до 5 минут и более.

Таким образом, мы снова возвращаемся к вопросу: *достаточно ли времени для реализации практических умений в борьбе лёжа среднестатистическому сотруднику правоохранительных органов в условиях практической, «боевой» обстановки?*, учитывая данные анализа правил соревнований спортивно-прикладных видов спорта [13], а именно ограничения реализации технико-тактических действий в борьбе лёжа (партере) по времени (≤ 60 секундам) в сравнении с данными анализа видов единоборств, ориентирующихся на продолжение борьбы в партере (от 3 до 5-10 минут) [9].

Для ответа на это вопрос нами было проведено педагогическое тестирование. Полученные данные представлены в таблице 1.

В педагогическом тестировании принимали участие сотрудники из числа квалифицированных спортсменов, имеющих начальную спортивную квалификацию в видах спортивно-прикладных единоборств, в весовых категориях до 70, 75, 80 кг. Выбор спортивной квалификации обусловлен тем, что спортсмены уже имеют начальное представление (умения и навыки) о партерной борьбе и имеют достаточный технико-тактический арсенал (начальный) для успешной реализации, в отличие от сотрудников не-спортсменов. Для получения достоверных данных и безопасности (конкретики разрешённых и запрещённых приёмов) поединки проводились по правилам бразильского джиу-джитсу (IBJJF – белые пояса) [9]. Критериями оценки действий сотрудников являлся подсчёт баллов и общее количество реализованных технико-тактических действий, опираясь на тему нашего исследования. Всего в педагогическом тестировании приняли участие 42 сотрудника ($n=42$), по 14 спортсменов в каждой весовой категории. Каждым сотрудником было проведено по два поединка, что составило в сумме – 28 поединков в каждой весовой категории. С учётом уровня подготовленности спортсменов длительность поединков составляла 3 минуты.

В ходе проведённого педагогического тестирования, представленного в таблице 4, было выявлено, что за первые 60 секунд спортсмены одержали досрочную победу всего шесть раз (12,5 %). В 35 случаях спортсмены одержали победу в период от 60 до 120 секунд, что составило 87,5 % от общего числа побед.

При подсчёте удержаний в партере, нами рассматривались, прежде всего, временные показатели реализации **первого удержания** одного из сотрудников в каждом поединке как первый показатель технико-тактического преимущества. Всего было реализовано 53 (100 %) первых удержания в 84 поединках. Из них в 40 случаях спортсменам потребовалось времени больше, 60 секунд, что составило 75,47 % от общего показателя. Лишь в 13 (24,52 %) случаях спортсмены смогли реализовать первое удержание в схватке за рассматриваемый нами лимит времени (60 секунд).

Таблица 1

Анализ реализации сотрудниками результативных технико-тактических действий в партерной борьбе в условиях лимита времени

Table 1

Analysis of successful technical and tactical actions of officers in ground wrestling under time limits

п/п	Реализация технико-тактических действий и поединков	Весовые категории, кг	Количество технико-тактических действий двух спортсменов за время, сек		Количество технико-тактических действий двух спортсменов, раз
			≤60	>60-180	
1.	Первое удержание в партере за поединок	до 70	4	11	15
		до 75	4	14	18
		до 80	5	15	20
<i>Всего проведено первых удержаний за поединок</i>			13 (24,52%)	40 (75,47%)	53 (100%)
2.	Реализация болевого или удушающего приёма после удержания в позиции (5 сек.)	до 70	2	9	11
		до 75	1	7	8
		до 80	1	8	9
<i>Всего реализовано болевых или удушающих приёмов после удержания (5 сек.)</i>			4 (14,28%)	24 (85,71%)	28 (100%)
3.	Реализация болевого или удушающего приёма без удержания позиции (5 сек.)	до 70	1	4	5
		до 75	-	3	3
		до 80	1	3	4
<i>Всего реализовано болевых или удушающих приёмов без удержания (5 сек.)</i>			2 (16,66%)	10 (83,33%)	12 (100%)
4.	Сдача соперника при использовании болевого или удушающего приёма	до 70	3	13	16
		до 75	1	11	11
		до 80	2	11	13

<i>Всего технико-тактических действий, с помощью которых одержана чистая победа (сдача соперника)</i>			6 (12,5%)	35 (87,5%)	40 (100%)
5.	Борьба без реализации позиции (5 сек.) или проведения болевого и удушающего приёма	до 70	-	-	5
		до 75	-	-	3
		до 80	-	-	4
<i>Всего поединков без реализации рассматриваемых технико-тактических действий</i>					12 (100 %)

Таким образом, установлено, что для прохода защиты атакующим, занятия положения удержания как показателя технико-тактического преимущества и предпосылки к дальнейшему развитию атаки требуется больше времени, чем предоставляемое по регламенту соревнований в спортивно-прикладных видах спорта на сегодняшний день. В особенности это показала изученная нами борьба в защите, где сотрудникам требуется значительное время для реализации контратаки при плотной позиционной борьбе, занятия положения удержания и проведение дальнейшей атаки на этапе начального обучения.

Таким образом, полученные данные педагогического тестирования, а также результаты изучения состояния проблемы на сегодняшний день свидетельствуют о том, что на этапе начального обучения сотрудников правоохранительных органов партерной борьбе целесообразно рассматривать время соревновательных поединков **не меньше трёх минут**, а по мере подготовленности сотрудников увеличивать время **до пяти минут**. Это позволяет реализовывать сотрудникам технико-тактические замыслы в плотной партерной борьбе и не прерываться с учётом условностей лимита времени, а также совершенствоваться в защите, и после реализовывать контратаки с занятием более выгодных позиций, следуя концепции бразильского джиу-джитсу.

Полученные результаты подтверждают актуальность нашего исследования, свидетельствуют о необходимости рассмотрения начального обучения рукопашному бою в партере сотрудников правоохранительных органов как отдельного направления с использованием контактных видов единоборств, специализирующихся преимущественно на борьбе в партере, а именно бразильском джиу-джитсу.

Решение **третей задачи**. В поисках профессиональной направленности темы нашего исследования нами был рассмотрен вопрос о реализации технико-тактических приёмов прикладного рукопашного боя в партере как отдельного направления физической подготовки сотрудников правоохранительных органов применительно к специфике профессиональной деятельности. Актуальность этого вопроса уже рассмотрена нами во введении, поэтому отдельно мы решили рассмотреть практическую значимость овладения сотрудниками правоохранительных органов технико-тактическим арсеналом рукопашного боя в партере. Для этого мы провели сравнительный анализ научно-методической литературы по теме исследования и экспертного мнения специалистов в области правоохранительной деятельности.

При рассмотрении технико-тактического арсенала и возможностей партерной борьбы в целом с точки зрения профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов стоит особо отметить, что несомненным преимуществом владения широким арсеналом приёмов борьбы в партере является создание возможности дифференцировать силу и степень воздействия на соперника (преступника) болевыми и удушающими приёмами из различных позиций борьбы. Это позволит не только противостоять соперникам (преступникам), использующим борцовский стиль ведения поединка, но и противостоять «ударникам», тактически переводя поединок в борьбу лёжа

(партер), где у них меньше преимуществ. Здесь у сотрудников появляется возможность минимизировать возможный ущерб здоровью преступника (действовать соразмерно угрозе) в рамках действующего законодательства, используя позиционное удержание в партере с возможностью дальнейшей реализации широкого арсенала болевых и удушающих приёмов, вынуждая противника сдаться и подчиниться законным требованиям. Этого невозможно добиться использованием только техники ударов или бросков. Таким образом, трудно переоценить важность изучения технико-тактического арсенала рукопашного боя в партере как отдельного направления в подготовке сотрудников правоохранительных органов к реалиям боевого уличного противоборства в рамках действующего законодательства. Доказано, что навыки борьбы в партере позволяют уверенно противостоять даже более сильному сопернику [11; 12; 20; 21; 25 и др.].

Для решения **четвёртой задачи** нашего исследования были определены основные технико-тактические действия борьбы в партере на этапе начального профессионального обучения сотрудников правоохранительных органов в специфике прикладного рукопашного боя.

Как показал анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, а именно вопросов начального обучения рукопашному бою в партере, в основе всех борцовских действий в первую очередь лежит **«позиция»** (положение). Тактика применения различных технико-тактических действий в первую очередь связана с тем, в какой позиции находятся противоборствующие. Поэтому начать изучать борьбу в партере сотрудникам правоохранительных органов стоит именно с основных позиций [15; 18; 20; 22; 23; 24 и др.].

Анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов (Ренцо & Ройлер Грейси, 2005; Alexandre Paiva, 2012; Oliver Staark, 2013; Royler Gracie, 2003; М. Тедески, 2005 и др.) по теме нашего исследования, а также результаты анкетного опроса ведущих специалистов позволили выявить 6 основных позиций удержания в партере в бразильском джиу-джитсу из большого их многообразия. Полученные данные представлены нами в таблице 2.

Для широкого круга специалистов из различных видов единоборств мы постарались создать адаптированную терминологию, применяемую в нашей стране в различных видах спортивной борьбы и комплексных единоборств (таблица 2).

Таблица 2

Основные позиции удержания в бразильском джиу-джитсу на этапе начального обучения сотрудников правоохранительных органов

Table 2

Basic hold positions in Brazilian jiu-jitsu during the initial training of law-enforcement officers

п/п	Название позиций в бразильском джиу-джитсу на английском языке	Название позиций, применяемых на практике спортсменами и тренерами в бразильском джиу-джитсу и видах спортивной борьбы в России	Предложенная адаптированная терминология, используемая в видах спортивных единоборств
1.	closed guard	позиция «закрытой защиты», «закрытый гард»	позиция удержания соперника со стороны ног

2.	side control	позиция «бокового контроля», «сайд контроль»	позиция удержания соперника сбоку
3.	mount position	позиция «маунт»	позиция удержания соперника сидя сверху
4.	knee on the stomach	позиция «колени на животе»	позиция удержания соперника коленом
5.	half guard	позиция «полузащиты» «хав гард»	позиция удержания соперника в полузащите
6.	back mount	Позиция «бек маунт»	позиция удержания соперника со стороны спины

Принимая во внимание данные, представленные в таблице 2, мы предложили специалистам выделить позиции удержания, являющиеся базовыми для начального изучения сотрудников правоохранительных органов. Полученные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Выявленные позиции в бразильском джиу-джитсу, ориентированные в качестве базовых для начального обучения сотрудников правоохранительных органов

Table 3

Positions identified in Brazilian jiu-jitsu for initial training of law-enforcement officers

п/п	Технические действия	Результат (n=28)	Ранговое место
1.	Позиция удержания соперника со стороны ног «закрытая защита»	23,9 %	3
2.	Позиция удержания соперника сбоку «боковой контроль»	30,6 %	1
3.	Позиция удержания соперника сидя сверху «маунт»	25,2 %	2
4.	Позиция удержания соперника коленом «колени на животе»	11,7 %	4
5.	Позиция удержания соперника в полузащите «полузащита»	2,2 %	6
6.	Позиция удержания соперника со стороны спины «бек маунт»	6,4 %	5

В качестве позиций в бразильском джиу-джитсу, ориентированных в качестве базовых для начального обучения сотрудников правоохранительных органов, специалисты выделили четыре из шести, ранее выявленных (таблица 3):

- позиция удержания соперника сбоку «боковой контроль»;
- позиция удержания соперника сидя сверху «маунт»;
- позиция удержания соперника со стороны ног «закрытая защита»;
- позиция удержания соперника коленом «колено на животе».

Анализ полученных результатов показал, что каждая выявленная нами позиция удержания имеет большое разнообразие различных способов реализации её в борьбе. В анкетировании специалистов, прежде всего, нами ставилась задача поиска максимально эффективных и простых в освоении технико-тактических решений (вариантов) позиционного удержания с учётом специфики профессиональной, а не спортивной деятельности. В таблице 4 нами показаны основные разновидности каждой из представленных позиций бразильского джиу-джитсу, ориентированных в качестве базовых для начального обучения сотрудников правоохранительных органов борьбе в партере.

Таблица 4

Варианты исполнения выявленных базовых позиций удержания в бразильском-джиу-джитсу с учётом специфики профессиональной деятельности

Table 4

Identified basic holding positions in Brazilian jiu-jitsu given the professional activity specifics

п/п	Выявленные базовые позиции удержания в партере	Варианты исполнения выявленных базовых позиций удержания
1.	позиция удержания соперника сбоку «боковой контроль»	– удержание сбоку с колен – удержание сбоку лежа – удержание сбоку со стороны головы с захватом шеи и руки (кеса гатаме)
2.	позиция удержания соперника коленом «колено на животе»	– удержание коленом на животе с контролем головы и ноги – удержание коленом на спине
3.	позиция удержания соперника сидя сверху «маунт»	– удержание соперника в верхнем положении (ближе к голове) – удержание соперника сверху в среднем положении с контролем рук – удержание соперника сверху в нижнем положении с давлением грудью и контролем (блокированием) ног соперника

4.	позиция удержания соперника со стороны ног «закрытая защита»	– удержание соперника со стороны ног в позиции снизу (атакующая позиция) – удержание соперника со стороны ног в позиции сверху (защитная позиция)
----	--	--

Таким образом, анализ и обобщение полученных результатов проведённого нами исследования позволили выявить некоторые особенности начального обучения рукопашному бою в партере сотрудников правоохранительных органов с учётом особенностей их профессиональной деятельности. При обучении сотрудников базовым позициям удержания с учётом технико-тактических особенностей арсенала бразильского джиу-джитсу рекомендуется:

- начинать обучение технико-тактическим приёмам борьбы в партере с изучения основных позиций удержания и особенностей защиты в них;
- уделять внимание разучиванию каждой позиции удержания и защиты отдельно;
- по мере освоения основных позиций удержания соперника в партере и защиты в них постепенно усложнять задания;

- в качестве усложнения заданий целесообразно использовать соревновательные упражнения по заданию тренера в каждой изученной позиции с постепенным нарастанием сопротивления соперника, сменой соперников, начала борьбы из невыгодных или непривычных положений, а также в условиях ограниченного пространства и т. д.;

- после того, как обучаемый освоит основные позиции и научится надёжно их удерживать и защищаться, следует переходить к изучению переходов (передвижений) из одной позиции в другую, а также изучать перевороты (свипы), моделировать возможные ситуации защиты и проведения различных болевых и удушающих приёмов, а также приёмов обезоруживания и перехода на конвоирование;

- соревновательные поединки рекомендуется проводить на этапе начального обучения по мере подготовленности сотрудников от трёх до пяти минут.

Таким образом, в результате проведённого исследования выявлена актуальность и степень освещённости проблемы на сегодняшний день. Для достижения цели нашего исследования нами решены основные сформулированные задачи и найдены ответы на ряд актуальных вопросов, затрагивающих специфику обучения и боевого применения арсенала рукопашного боя в партере как отдельного направления физической подготовки сотрудников. Определены основные (базовые) технико-тактические приёмы начального обучения сотрудников правоохранительных органов на примере арсенала бразильского джиу-джитсу и дана краткая характеристика их разновидностей. Сформулированы особенности начального обучения рукопашному бою в партере, сотрудников правоохранительных органов с учётом особенностей их профессиональной деятельности. Тем самым нами определены прикладные аспекты начального обучения приёмам рукопашного боя в партере в специфике правоохранительной деятельности.

Заключение

Определена актуальность изучения и развития направления позиционной борьбы в аспекте прикладного рукопашного боя как одной из сторон профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов к современным реалиям силового уличного противоборства – «Рукопашного боя в партере». Полученные данные позволяют дополнить теорию и методику прикладных единоборств новыми знаниями, а также помогут в обучении и определении содержания новых методик

технико-тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов, отвечающих требованиям современного прикладного рукопашного боя.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

Список источников

1. Ашкинази С. М., Кузьмин В. В. Инновации в развитии теории и практики обучения военнослужащих рукопашному бою (результаты исследований последних 20 лет) // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 7 (41). С. 6–11.
2. Ашкинази С. М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации : монография / под ред. проф. В. Л. Марищука. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2001. 242 с.
3. Ашихин А. В. Средства рукопашного боя, используемые в подготовке бойцов специального назначения // Наука-2020. 2019. № 1 (26). С. 79–82.
4. Ворожейкин А. В., Тюпа, П. И., Волков, А. П. Состояние и перспективные направления научных исследований по виду спорта «Рукопашный бой» на основе анализа научно-методической литературы // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 1 (17). С. 133–146.
5. Борисов А. А. «Рукопашный бой» как универсальное средство развития психофизических способностей военнослужащих // Военный инженер. 2019. № 2 (12). С. 46–56.
6. Дмитриева Г. Г. Морально-психологическая подготовка спортсменов-единоборцев: учебно-методическое пособие / под ред. проф. Г. Г. Дмитриева. СПб. : ВИФК, 2012. 158 с.
7. Евтушенко А. А., Силантьев В. С. Боевое самбо как служебно-прикладной вид спорта для сотрудника полиции [Электронный ресурс] // Научный компонент. 2020. № 3 (7). С. 128–133. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/boevoe-sambo-kak-sluzhebno-prikladnoy-vid-sportadlya-sotrudnika-politsii> (дата обращения: 19.12.2021).
8. Коваленко В. Н., Янченков Ю. А., Селькин Ф. Е. Оценка уровня подготовленности военнослужащих к рукопашному бою // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-4. С. 160–163.
9. Международная федерация бразильского джиу-джитсу IBJJF [Электронный ресурс] : сайт. URL: <https://www.ibjjf.com> (дата обращения 11.10.2021).
10. Новиков А. В. Технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2018. 171 с.
11. Пардаев Д. У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов-представителей рукопашного боя // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 4 (50). С. 75–78.
12. Павлов С. В., Мавлеткулова А. С., Абрамов В. А. Теория и методика единоборств : учебное пособие. Уфа : Баш ИФК, 2008. 108 с.
13. Сайт Министерства спорта Российской Федерации : Правила видов спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : сайт. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35578/> (дата обращения 19.09.2021).
14. Система самообороны армии США [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=uucEkEPsTPs&t=1s> (дата обращения 03.11.2021).
15. Сысоева Н. Н. О целесообразности внедрения элементов бразильского джиу-джитсу в курс специальной физической подготовки курсантов образовательных учреждений системы МВД России в целях обучения навыкам обороны без оружия от действия противника, обладающего большей физической силой или габаритами // Правопорядок в России: проблемы совершенствования. XV Всероссийская конференция: сборник статей. Москва, 2021. С. 355–359.

16. Ренцо Г., Ройлер Г. Бразильское Джиу-Джитсу: теория и техника. Ростов н/Д : Феникс, 2005. 280 с.
17. Соломченко М. А., Ашихин А. В. Средства рукопашного боя в развитии физических и психических качеств у сотрудников спецподразделений // Наука-2020. 2019. № 2 (27). С. 116–121.
18. Тедески М. Искусство борьбы в партере: практическое руководство. М. : Фаир-Пресс, 2005. 231 с.
19. Усков С. В. Сравнительный анализ профессиональной рукопашной подготовки учебных заведений полиции зарубежных стран и России // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2020. № 2. Т. 6. С. 59–73.
20. Хасанов А. Х., Гареева А. С. Анализ проявления техники борьбы в партере в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики. Региональные аспекты сервиса и туризма: сборник научных трудов науч.-практ. конф. Ч. II. Уфа : БИФК, 2017. С. 60–65.
21. Хасанов А. Х. Анализ проявления техники борьбы в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем [Электронный ресурс] // Universum: Психология и образование. 2016. № 9 (27). С. 32–35.
22. Paiva A. Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Guide to Dominating Brazilian Jiu-Jitsu and Mixed Martial Arts Combat. Tuttle Publishing, 2012.
23. Helio Gracie, Royler Gracie, Kid Peligro Gracie Submission Essentials: Grandmaster and Master Secrets of Finishing a Fight. Invisible Cities Press Llc, 2007. 250 p.
24. Staark O. Zen Jiu Jitsu. White to Blue. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. 118 p.
25. Guillobel P. Mastering The 21 Immutable Principles of Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Handbook for Brazilian Jiu-Jitsu Students. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015. 112 p.
26. Gracie R. Brazilian Jiu-Jitsu Submission Grappling Techniques. Invisible Cities Press LLC. 2003. 215 p.

References

1. Ashkinazi S. M., Kuzmin V. V. Innovatsii v razvitii teorii i praktiki obucheniya voennosluzhashchikh rukopashnomu boyu (rezul'taty issledovaniy poslednikh 20 let) [Innovations in the development of the theory and practice of training military personnel in hand-to-hand combat (research results of the last 20 years)] // Uchenyye zapiski universiteta Lesgafta [Scientific Notes of Lesgaft University] 2008. no.7. pp.6-11. (in Russian).
2. Ashkinazi S. M. Voprosy teorii i praktiki rukopashnogo boya v Vooruzhennykh Silakh Rossiiskoi Federatsii : monografiya [Questions of the theory and practice of hand-to-hand combat in the Armed Forces of the Russian Federation: monograph] /ed. by prof. V. L. Marshchuk // St.P. Military Institute of Physical Culture. 2001. 240p. (in Russian).
3. Ashikhin A. V. Sredstva rukopashnogo boya, ispol'zuemye v podgotovke boitsov spetsial'nogo naznacheniya [Means of hand-to-hand combat used in the training of special forces] // Nauka-2020 [Science-2020] 2019. no.1 (26). pp.79-82. (in Russian).
4. Vorozheikin A. V., Tyupa, P. I., Volkov, A. P. Sostoyanie i perspektivnye napravleniya nauchnykh issledovaniy po vidu sporta «Rukopashnyi boi» na osnove analiza nauchno-metodicheskoi literatury [State and prospective directions of scientific research in the “hand-to-hand combat” based on the analysis of scientific and methodological literature] // Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta [Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports] 2020. no.1 (17). pp.73-79. (in Russian).

5. Borisov A. A. "Rukopashnyy boy" kak universal'noye sredstvo razvitiya psikhofizicheskikh sposobnostey voyennosluzhashchikh ["Hand-to-hand combat" as a universal means of developing the psychophysical abilities of military personnel] // *Voyenny inzhener* [Military Engineer] 2019. no.2 (12). pp.46-56. (in Russian).

6. Dmitrieva G. G. Moral'no-psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov-yedinobortsev [Moral and psychological training of single combat athletes] // *Uchebno - metodicheskoye posobiye*; pod red. prof. G. G. Dmitriyeva. St.P.: VIFK [Educational - methodical manual; ed. by prof. G. G. Dmitrieva. St. P.: Military Institute of Physical Culture] 2012. 158p. (in Russian).

7. Evtushenko A. A., Silantiev V. S. Boyevoye sambo kak sluzhebno-prikladnoy vid sporta dlya sotrudnika politzii [Combat Sambo as a service-applied sport for a police officer] // *Nauchnyy komponent* [Scientific Component] 2020. no.3(7). pp.128-133. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/boevoe-sambo-kak-sluzhebno-prikladnoy-vid-sportadlya-sotrudnika-politsii> (accessed 19.12.2021). (in Russian).

8. Kovalenko V. N., Yanchenkov Yu. A., Selkin F. E. Otsenka urovnya podgotovlennosti voyennosluzhashchikh k rukopashnomu boyu [Assessment of the level of preparedness of military personnel for hand-to-hand combat] // *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education] 2018. no.61-4. pp.160-163. (in Russian).

9. Mezhdunarodnaya federatsiya brazil'skogo dzhiu-dzhitsu IBJJF [International Brazilian Jiu-Jitsu Federation IBJJF] Available at: <https://www.ibjjf.com> (accessed 11.10.2021).

10. Novikov A. V. Tekhnologiya razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey u boytsov rukopashnogo boya dis. ... kand. ped. nauk [Technology for the development of coordination abilities in hand-to-hand combat fighters Cand. ped. sci. diss.] // Saint Petersburg. 2018. 171p. (in Russian).

11. Pardaev D. U. Analiz sorevnovatel'noy deyatel'nosti sportsmenov- predstaviteley rukopashnogo boya [Analysis of the competitive activity of athletes -representatives of hand-to-hand combat] // *Scientific Notes of Lesgaft University*. 2009. no. 4. pp.75–78. (in Russian).

12. Pavlov S. V. Teoriya i metodika yedinoborstv. Uchebnoye posobiye [Theory and methodology of martial arts. Tutorial] / Pavlov S. V., Mavletkulova A. S., Abramov V. A. // Ufa, Bash IFC Editorial Publishing Center] 2008. 108p. (in Russian).

13. Sayt Ministerstva sporta Rossiyskoy Federatsii: Pravila vidov sporta Rossiyskoy Federatsii [Website of the Ministry of Sports of the Russian Federation: Rules of Sports of the Russian Federation]. Available at: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35578/> (accessed 19.09.2021).

14. Sistema samooborony armii SSHA [US Army Self-Defense System] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=uucEkEPsTPs&t=1s> (accessed 03.11.2021)

15. Sysoeva N. N. O tselesoobraznosti vnedreniya elementov brazil'skogo dzhiu-dzhitsu v kurs spetsial'noy fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy sistemy mvd rossii v tselyakh obucheniya navykami oborony bez oruzhiya ot deystviya protivnika, obladayushchego bol'shey fizicheskoy siloy ili gabaritami [On the expediency of introducing elements of Brazilian jiu-jitsu into the course of special physical training for cadets of educational institutions of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia to teach defense skills without weapons against the actions of an enemy with greater physical strength or dimensions] / Sysoeva, N.N. // *V sbornike: Pravoporyadok v Rossii: problemy sovershenstvovaniya. XV Vserossiyskaya konferentsiya: sbornik statey*. Moskva [Proceedings of the 15th All-Russian Conference "Law and Order in Russia: Problems of Improvement"]. Moscow. 2021. pp.355-359. (in Russian).

16. Renzo G., Royler G. Brazil'skoye dzhiu-dzhitsu: teoriya i tekhnika [Brazilian Jiu-jitsu: Theory and Technique] // Rostov-on-Don: Publishing House "Phoenix" 2005. 280p.

17. Solomchenko M. A., Ashikhin A. V. Sredstva rukopashnogo boya v razvitii fizich-

eskikh i psikhicheskikh kachestv u sotrudnikov spetspodrazdeleniy [Means of hand-to-hand combat in the development of physical and mental qualities in employees of special forces] // Nauka-2020. 2019. no. 2 (27). pp.116-121. (in Russian).

18. Tedeski M. Iskusstvo bor'by v partere: prakticheskoye rukovodstvo [The art of ground wrestling: a practical guide] //M.: Publishing House "Fair-Press". 2005. 231p. (in Russian).

19. Uskov S. V. Sravnitel'nyy analiz professional'noy rukopashnoy podgotovki uchebnykh zavedeniy politsii zarubezhnykh stran i Rossii [Comparative analysis of professional hand-to-hand training of educational institutions of the police of foreign countries and Russia] // Nauchnyy rezul'tat. Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya [Scientific Result. Pedagogy and Psychology of Education] 2020. no.2. pp.59-73. (in Russian).

20. Khasanov A. Kh., Gareeva A. S. Analiz proyavleniya tekhniki bor'by v partere v sorovnovatel'nykh poyedinkakh vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov, zanimayushchikhsya rukopashnym boyem [Analysis of the manifestation of the wrestling technique on the ground in competitive fights among highly qualified athletes training in hand-to-hand combat] // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'ye: integratsiya nauki i praktiki. Regional'nyye aspekty turizma i menedzhmenta: sbornik nauchnykh trudov nauchno-prakticheskoy konferentsii. [Proceedings of the scientific-practical conference "Physical Culture, Sport and Health: Integration of Science and Practice. Regional Aspects of Tourism and Management." Part II.] Ufa: Bashkir Institute of Physical Culture. 2017. pp.60-65. (in Russian).

21. Khasanov A. Kh. Analiz proyavleniya tekhniki bor'by v sorovnovatel'nykh poyedinkakh vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov, zanimayushchikhsya rukopashnym boyem [Analysis of the manifestation of wrestling technique in competitive combats of highly qualified athletes engaged in hand-to-hand combat] // Universum: Psikhologiya i obrazovaniye [Universum: Psychology and Education]. 2016. no 9. (in Russian).

22. Alexandre Paiva / Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Guide to Dominating Brazilian Jiu-Jitsu and Mixed Martial Arts Combat. 2012. Tuttle Publishing. (ISBN 0804842752).

23. Helio Gracie, Royler Gracie / Gracie Submission Essentials: Grandmaster and Master Secrets of Finishing a Fight.2007. Invisible Cities Press LLC. (ISBN 1931229457).

24. Oliver Staark / Zen Jiu Jitsu - White to Blue. 2013.CreateSpace Independent Publishing Platform, (ISBN 1491023740)

25. Paulo Guillobel / Mastering the 21 Immutable Principles of Brazilian Jiu-Jitsu: The Ultimate Handbook for Brazilian Jiu-Jitsu Students. 2015. CreateSpace Independent Publishing Platform. (ISBN 1514109328)

26. Royler Gracie / Brazilian Jiu-Jitsu Submission Grappling Techniques. 2003. Invisible Cities Press LLC. (ISBN 1-931229-29-5)

Азат Хамитьянович Хасанов

*тренер-преподаватель по стрельбе и
рукопашному бою, соискатель*

*Спортивный клуб «Тропа»
450006, Россия, г. Уфа, ул. Бульвар Ибра-
гимова, 23*

тел.: +7 (347) 2736549

Azat Kh. Khasanov

*Shooting and Hand-to-hand Combat
Trainer, Postgraduate Student*

*Sports Club "Tropa"
23 Ibragimov Bl., Ufa, Russia,
450000*

tel.: +7 (347) 2736549

***Статья поступила в редакцию 24.01.2022, одобрена после рецензирования
16.02.2022, принята к публикации 04.03.2022.***