

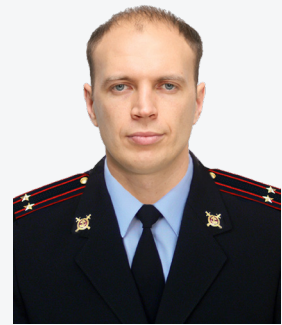
**ВЫЯВЛЕНИЕ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
В АРСЕНАЛЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

**IDENTIFICATION OF BASIC TECHNICAL ACTIONS
IN THE ARSENAL OF FIGHTING TECHNIQUES OF WRESTLING**

Виктор Сергеевич Мешеряков,

*преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России
(г. Красноярск)*

mvs777.07@mail.ru



Ключевые слова:

сотрудники органов внутренних дел, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, базовые технические действия, двигательные действия, двигательные умения, двигательные навыки.

При значительном числе исследований и методических работ, посвященных процессу освоения боевых приемов борьбы, необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики обучения по данному направлению остается отсутствие современных подходов к методике обучения технике боевых приемов с учетом требования новых программ первоначального обучения и изменений нормативной базы, регламентирующей физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, и постоянного совершенствования в мире спортивных единоборств.

В ходе научно-исследовательской работы выявлены двигательные действия относящиеся к базовым техническим действиям раздела «Боевые приемы борьбы» и проведена попытка их классификации с целью более целенаправленного формирования у сотрудников ОВД рекомендуемого арсенала технических действий, необходимых для успешного освоения приемов данного раздела.

Keywords:

employees of the internal affairs bodies, physical training, fighting techniques, basic technical actions, motor actions, motor skills, motor skills.

With a significant number of studies and methodological works devoted to the process of mastering combat techniques of wrestling, it should be noted that one of the problems of the theory and practice of training in this area remains the lack of modern approaches to the methodology of teaching combat techniques, taking into account the requirements of new initial training programs and changes in the regulatory framework governing the physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation, and continuous improvement in the world of martial arts.

During the research work, motor actions related to the basic technical actions of the section «Combat fighting techniques» were identified and an attempt was made to classify them in order to more purposefully form the recommended arsenal of technical actions necessary for the successful development of the techniques of this section among police officers.

Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации¹ определены основные задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, где одной из них является овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование. Следовательно, раздел «Боевые приемы борьбы» занимает особое место в системе профессионального обучения сотрудников.

Различные системы единоборств являются ориентиром на определенный способ ведения противоборства или возможностью сочетания этих способов, что, по нашему мнению, является одной из задач обучения по разделу «Боевые приемы борьбы». Например, дзюдо и самбо – ведение поединка на ближнем расстоянии с использованием захватов бросков, болевых и удушающих приемов, удержаний, а также огромного арсенала технических действий как стоя, так и в положении лежа. Бокс и каратэ – ведение поединка на средней и длинной дистанциях с использованием перемещений, ударов руками, ударов ногами и защиты от ударов. Джиу-джитсу и айкидо – ведение поединка на ближней дистанции с использованием болевых приемов и способов выведения из равновесия. воздействие болевым захватом. Рукопашный бой и смешанные единоборства представляют смесь вышеперечисленных видов единоборств, где присутствуют различные технические действия и способы синтеза борцовской и ударной техники [3-6].

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.06.2017 № 450.

Развитие вышеперечисленных видов единоборств и большой диапазон задач, которые приходится решать в противоборстве с правонарушителем, определяет не только необходимость многогранной подготовки сотрудников ОВД, но и побуждает совершенствовать и адаптировать технические действия из системы боевые приемы борьбы, а также находить и интегрировать в сложившуюся систему наиболее эффективные действия и приемы из различных видов единоборств.

Так как в раздел боевые приемы борьбы входят приемы различных видов единоборств, корректно будет проводить параллели с общими основами теории и методики физического воспитания в единоборствах, хотя есть особенности, отличающие обучение по разделу «Боевые приемы борьбы» от спортивной тренировки в единоборствах.

В настоящее время мало исследованными остаются вопросы, каким техническим действиям необходимо уделять большее внимание, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз и каким способом выполнять его до усвоения оптимальной структуры и возможности применения на практике.

С учетом вышеизложенного применение физической силы сотрудниками полиции на современном этапе зависит от возможности совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории и методике физической подготовки сотрудников органов внутренних дел этому вопросу уделено мало внимания. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает современные реалии и контингент обучающихся [3; 4; 7-9].

Объектом нашего исследования является учебный процесс по дисциплине «Физическая подготовка» в рамках профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Предмет исследования – особенности формирования базовой техники у слушателей по разделу «Боевые приемы борьбы».

Выявление и определение базовых технических действий как фундамента для целенаправленного формирования у сотрудников полиции рекомендуемого арсенала технических действий, необходимых для успешного освоения боевых приемов борьбы, является целью нашего исследования.

В теории и методике физического воспитания термин «базовая техника» имеет широкое применение. Слово «база» (от греч. «базис») означает основа, фундамент, основание.

Физическое воспитание направлено на развитие необходимого уровня физической и общей дееспособности. А рассматривая многолетний процесс технико-тактического совершенствования, он подразделяет его на две стадии: базовая техническая подготовка и углубленное техническое совершенствование.

Как отмечают многие ученые, на стадии базовой технической подготовки создается широкий фундамент спортивно-технических навыков и умений, на

основе которых в дальнейшем строится совершенствование избранного вида спорта или системы.

Целесообразность выделения стадии базовой подготовки отмечали более 40 лет назад (В.П. Филин и Н.А. Фомин, 1980 г.). Основной задачей этой стадии обучения, по мнению многих авторов, является овладение основами рациональной техники, а в дальнейшем, на стадии спортивного совершенствования, оптимизация элементов техники и достижение высокой координации движений.

Овладение основами рациональной техники боевых приемов – это главная задача дисциплины «Физическая подготовка» в рамках прохождения профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, впервые принятых на службу. От решения этой задачи во многом зависит решение других задач процесса физической подготовки.

Значимость изучения техники приемов на основе выделения и усвоения базовых действий не вызывает сомнений у большинства исследователей [1-5; 8].

К базовым приемам рукопашного боя относятся приемы, составляющие основу технической оснащенности занимающегося рукопашным боем, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники рукопашного боя и эффективное ведение поединка. Дополнительные приемы рукопашного боя – это технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы рукопашного боя, требующие длительного разучивания или выполняющиеся на основе «базовых» действий.

Большинство исследователей согласны с тем, что в рукопашном бое базовую технику составляют основные стойки, передвижения, удары и защита от ударов руками и ногами.

В служебно-прикладных видах спорта, таких как дзюдо и самбо, существуют разногласия у специалистов по вопросу определения понятия «базовой техники» и подходов к ее выявлению.

Информации об исследованиях, касающихся определения и выявления базовой техники по разделу «Боевые приемы борьбы», найдено не было.

Касаемо определения базовых технических действий, адаптированных к разделу «Боевые приемы борьбы», стоит выделить важные и общие моменты в определениях ряда авторов [1-5; 8] – эти движения и приемы должны:

- составлять основу технической оснащенности и тактических действий;
- способствовать овладению другими приемами и действиями, более сложными в координационном плане;
- составлять основу движений в той или иной группе приемов (действий);
- создавать предпосылки для быстрого разучивания нового действия или приема и являться простыми в обучении.

Учитывая все вышеизложенное, можно сказать, что основной задачей этапа базовой подготовки является формирование у занимающихся богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических

элементов (приемов). И чтобы адаптировать данные подходы к боевым приемам, необходимо проанализировать технический арсенал по разделу «Боевые приемы борьбы».

Согласно Наставлению по физической подготовке и программам профессионального обучения¹ раздел «Боевые приемы борьбы» включает следующие темы: «Приемы страховки и само страховки», «Болевые приемы», «Броски», «Удары и защиты от ударов», «Освобождение от захватов и обхватов», «Пресечение действий с огнестрельным оружием», «Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем», «Наружный досмотр», «Действия с применением палки специальной», «Учебно-боевая практика и тактика применения боевых приемов борьбы».

Анализ содержания данных тем свидетельствует, что в основе боевых приемов борьбы лежат приемы само страховки, стойки и перемещения, болевые приемы (загибы руки за спину и рычаги руки), удары и защитные действия от ударов, броски, захваты и действия по освобождению от них, способы выведения из равновесия, а так же специальные приемы (надевание наручников и связывание, наружный досмотр, сопровождение).

Все технические действия раздела «Боевые приемы борьбы» можно разделить на три большие группы: защитные, атакующие и подготовительные. При этом защитным действиям в разделе уделяется большее внимание, нежели атакующим и подготовительным. Данная тенденция очень хорошо прослеживается в программах первоначальной подготовки сотрудников ОВД. Хотя обучение многим защитным действиям должно проходить через освоение атакующих движений.

Очень ярко данная особенность прослеживается в теме «Удары и защиты от ударов», потому как невозможно обучить защите от удара без освоения техники ударов. Решение задач, связанных с оценкой знаний, умений и навыков, сводится к оцениванию защитных действий от ударов и дальнейшего перехода на болевой прием. При этом на освоение техники ударов (руками, ногами, ножом и предметом) и защитных действий от ударов выделяется лишь 3 занятия (6 часов) на работу с преподавателем и 2 занятия (4 часа) на самостоятельную подготовку. Самостоятельная подготовка не может конкурировать по качеству с групповыми занятиями, организованными специалистом. Здесь любой специалист сможет указать на проблему сопоставления объема учебного материала количеству часов, отведенному на его освоение, что лишний

¹ Основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации» по должности служащего «Полицейский» / под общ. ред. Е.Н. Паниной. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2019. 171 с.; Основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (юридическое) образование» по должности служащего «Полицейский» / под общ. ред. Е.Н. Паниной. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. 366 с.

раз подтверждает необходимость овладения базовыми действиями из арсенала ударной техники на более раннем этапе обучения.

Все многообразие перечисленных приемов можно классифицировать, используя координационную сложность приемов. Под сложностью технического действия понимают его биомеханическую характеристику, которая объективно отражает его принципиальные свойства, не зависящие от исполнителя. Данное понятие следует отличать от трудности, которая представляет собой субъективную, относительную характеристику и может быть определена как отношение сложности элемента к уровню готовности исполнителя.

Определение сложности физического упражнения уместно осуществлять с условным ее разделением по признаку проявляемых двигательных способностей, а также по признаку «масштаба» – на уровне отдельного суставного движения и на уровне двигательного действия, выполняемого последовательно или одновременно в нескольких суставах. Биомеханические закономерности реализации двигательных способностей на уровне отдельного суставного движения носят ярко выраженный характер, поддаются количественному описанию и однозначно определяют меру сложности.

Таким образом, основные приемы раздела «Боевые приемы борьбы», используя биомеханическую характеристику упражнения, можно разделить на простые и сложные, а технические действия боевых приемов – на атакующие и защитные действия. К простым можно отнести стойки, перемещения, способы самостраховки, удары руками и ногами (без применения комбинаций), способы защиты от ударов, захваты и некоторые способы освобождения от захватов (срывы, сбивы, скручивания), некоторые способы выведения из равновесия (толчки, рывки, скручивания, тяги). К сложным – комбинации ударов руками и ногами, защиты от ударов с переходом на атакующие действия, болевые приемы (загибы руки за спину, скручивания руки, рычаги руки), броски.

Используя данную классификацию, можно определять последовательность обучения тем или иным техническим действиям. Здесь стоит учитывать положения дидактических принципов обучения, а точнее, принципа доступности обучения, в основе которого лежит правило «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Проведенная работа по анализу и классификации технических действий, входящих в систему боевых приемов борьбы, позволяет определить ключевые особенности тех или иных приемов, определить подходящую методику обучения и грамотно выстроить весь процесс первоначального обучения по дисциплине «Физическая подготовка» при помощи структурирования технических действий в группы и использования отдельных движений или действий в качестве специально подготовительных и подводящих упражнений для более рационального и последовательно обучения и боевым приемам. В дальнейшем это позволит определить, какие движения нужно довести до уровня двигательного навыка или двигательного умения, а с какими следует ограничиться лишь ознакомлением. Таким образом, процесс обучения можно

построить так, чтобы обогащение двигательными умениями и навыками происходило структурированно, системно и непрерывно.

В ходе выполнения научно-исследовательской работы был проведен опрос специалистов в области физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в котором приняли участие 38 человек. Среди опрошенных были сотрудники и работники, входящие в состав научно-педагогического коллектива кафедр, и инспекторы управления по работе с личным составом, курирующие процесс физической подготовки. Целью опроса являлось выявление мнения специалистов о базовых технических действиях, определение двигательных действий, которые служат фундаментом для целенаправленного формирования у сотрудников полиции двигательных умений и навыков из рекомендуемого арсенала технических и технико-тактических действий по разделу «Боевые приемы борьбы». Данные действия могут быть использованы в качестве специально-подготовительных, вспомогательных и подводящих упражнений в процессе обучения.

По итогам проведенного опроса удалось определить технические действия и приемы, которые специалисты относят к базовым, а также структурировать их по различным признакам в определенные группы с целью наиболее рационального подбора двигательных действий и упражнений, используемых при освоении боевых приемов.

В рамках объекта исследования авторским коллективом изучены большинство проблем, связанных с обучением сотрудников органов внутренних дел боевым приемам.

Основные положения работы базируются на теории физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, анализе научных статей и учебно-методической литературы, изучении практики формирования двигательных умений и навыков по приемам единоборств.

Значимость изучения техники боевых приемов в процессе первоначального обучения на основе выделения и усвоения базовых технических действий не вызывает сомнений у большинства опрошенных специалистов. Но при этом необходимо учитывать ряд особенностей, таких как:

- отсутствие процесса первоначальной подготовки по разделу «Боевые приемы борьбы» у слушателей, проходящих первоначальную подготовку, где формируются специальные физические качества и способности;
- отсутствие спаррингов ввиду высокой степени травматизма;
- смешанный контингент учебной группы;
- большое различие в уровне двигательной подготовленности в учебных группах.

Формирование и совершенствование техники двигательных действий по разделу боевые приемы борьбы у слушателей, проходящих профессиональную подготовку, должно происходить под четким контролем преподавателя, с акцентом на развитие координационных способностей посредством специальных упражнений, отражающих основные особенности выполнения двига-

тельных действий или приемов, относящихся к той или иной группе (теме).

Используя биомеханическую характеристику упражнений, можно определить последовательность обучения тем или иным техническим действиям. Здесь стоит учитывать положения дидактических принципов обучения, а точнее, принципа доступности обучения, в основе которого лежит правило «от простого к сложному». Необходимость соблюдения данного принципа обуславливается смешанным контингентом с различным уровнем подготовленности. При построении учебного процесса нельзя забывать о последовательности обучения двигательным действиям и с учетом знаний о положительном и отрицательном переносе двигательного навыка.

Овладение основами рациональной техники боевых приемов – это главная задача дисциплины «Физическая подготовка» в рамках прохождения профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, впервые принятых на службу. От решения этой задачи во многом зависит решение других задач процесса физической подготовки на протяжении всего периода службы того или иного сотрудника.

Библиографический список

1. Гуралёв, В.М. Выведение из равновесия как фактор эффективного выполнения болевых приемов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.М. Гуралёв, С.В. Паршин // Научный компонент – 2020. – № 4(8).

2. Дворкин, В.М. Особенности совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел / В.М. Дворкин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 19 мая 2018 года / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018.

3. Мещеряков, В.С. Непрерывное освоение базовых технических действий как основа при обучении боевым приемам / В.С. Мещеряков // Научный компонент. – 2022. – № 3(15). – С. 79-83.

4. Мещеряков, В.С. О значимости базовых технических действий при освоении боевых приёмов борьбы / В.С. Мещеряков // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : сборник материалов XXIV международной научно практической конференции. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2022.

5. Научные основы физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России : заключительный отчет

о научно-исследовательской работе / В.О. Ким [и др.]. – Уфа: Уфимский юридический институт МВД России, 2019. – Рег. № 07193775.

6. Кузнецов, С.В. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын. – Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2020.

7. Совершенствование методики обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях системы МВД России в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в ОВД России : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Г.И. Степанов [и др.]. – Уфа: Уфимский юридический институт МВД России, 2019. – Рег. № 07193773.

8. Теоретические и методические аспекты обучения технике боевых приемов борьбы сотрудников полиции России : монография / В.А. Овчинников [и др.] – Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2018.

9. Техника выполнения боевых приемов борьбы : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / С.В. Кузнецов [и др.]. – Нижний Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2017. – Рег. № 07171769.