

*Дворкин В.М.,*

DOI 10.51980/2021\_2\_54

кандидат педагогических наук, доцент  
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **Формирование навыков применения физической силы в условиях сопротивления у курсантов и слушателей в процессе занятий дзюдо и самбо**

При формировании физической готовности курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России к оперативно-служебной деятельности одной из важных задач физической подготовки является овладение ими двигательными умениями и навыками эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их совершенствование.

Выполняя служебные обязанности, сотрудники правоохранительных органов при задержании преступников, применяя физическую силу, боевые приемы борьбы, нередко сталкиваются с пассивным или активным сопротивлением.

В связи с этим при обучении и совершенствовании техники боевых приемов борьбы следует учитывать, что выполняемые двигательные действия должны характеризоваться взаимным преодолением сопротивления<sup>1</sup>. Данные двигательные навыки эффективно формируются при занятиях в спортивных секциях дзюдо и самбо.

В соответствии с Единым календарным планом основных спортивных мероприятий МВД России ежегодно проводится Спартакиада МВД России среди 17 образовательных организаций по 12 служебно-прикладным видам спорта. В перечень представленных на данной Спартакиаде видов спорта включены соревнования по дзюдо и самозащите без оружия (самбо).

В этих соревнованиях сборная команда Сибирского юридического института МВД России традиционно принимает участие. При отборе кандидатов в сборную института по дзюдо и самбо, а также при организации учебно-тренировочного процесса для подготовки к

соревнованиям различных уровней мы учитываем ряд особенностей:

- численность обучающихся в образовательной организации МВД России;
- недостаточное количество обучающихся в образовательной организации МВД России с необходимой спортивной квалификацией, участвующих в отборе в сборную института по дзюдо и самбо;
- различная специализированная подготовленность членов сборной команды института по дзюдо и самбо, участвующих в учебно-тренировочном процессе;
- особенности режима дня, учебной и служебной деятельности курсантов и слушателей, обучающихся в образовательной организации МВД России.

В перечень основных соревнований, в которых принимают участие члены сборной команды по дзюдо и самбо Сибирского юридического института МВД России, входят чемпионат МВД России среди образовательных организаций, Универсиада среди вузов города Красноярска и Красноярского края, чемпионат краевого регионального отделения ВФСО «Динамо» и другие соревнования различных уровней. Основными стартами для сборной команды СибЮИ МВД России по дзюдо и самбо являются чемпионаты МВД России среди образовательных организаций. Конкурировать с образовательными организациями системы МВД России Сибирскому юридическому институту довольно сложно, так как он является самым малочисленным. Численность курсантов и слушателей СибЮИ МВД России по очной форме обучения на данный момент составляет 375 человек. В связи с этим при комплектовании сборной института возникают

<sup>1</sup> Подр.: Дворкин В.М. Формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыков правомерного применения боевых приемов борьбы // Научный компонент. 2019. № 3 (3). С. 140-145.

определенные сложности с отбором спортсменов, имеющих необходимую спортивную квалификацию. Мы вынуждены активно включать в учебно-тренировочный процесс представителей других видов единоборств, таких как вольная борьба, греко-римская борьба и др. Но проблема в том, что эти спортсмены не всегда обладают нужными сформированными двигательными навыками, присущими дзюдоистам и самбистам. Таким образом, при разработке планов учебно-тренировочных занятий нам необходимо учитывать различный уровень подготовленности занимающихся.

При организации учебно-тренировочного процесса мы опираемся на современные разработки и методики специалистов в данной области<sup>1</sup>.

Многообразие технических действий, динамичность тактических ситуаций требуют в момент активного противодействия больших мышечных усилий, высокого уровня силовой подготовленности и качественно сформированных двигательных навыков.

Между тем в данных условиях важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических двигательных действий зависит не только от умения его выполнять, например бросок, но и от скорости выполнения данных действий. Этим обусловлен скоростно-силовой характер подавляющего числа двигательных действий в различных видах единоборств. Данный факт необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса.

Немаловажное значение при формировании двигательных навыков выпол-

нения технических действий в условиях сопротивления имеет психологический аспект готовности спортсмена к единоборству, поскольку уверенность в своих силах позволяет эффективнее бороться со стрессом и вырабатывать правильную реакцию на складывающуюся ситуацию.

При выполнении бросков в дзюдо и самбо ключевыми элементами техники являются захват, выведение из равновесия и динамика выполнения приема.

При недостаточно эффективном выполнении одного из элементов техники броска вероятность его выполнения снижается. Сложность эффективного выполнения броска увеличивается при даже незначительном сопротивлении оппонента.

Основной отличительной особенностью технических действий в дзюдо и самбо от техники вольной борьбы и греко-римской является техника захватов за кимоно или куртку. Эту особенность необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

У курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России довольно насыщенный и напряженный режим дня (служба в нарядах, различные курсовые и общеинститутские мероприятия). Они вынуждены по объективным причинам иногда пропускать тренировочные занятия. Ведь занятия спортом не должны противопоставляться полноценному формированию будущего специалиста<sup>2</sup>. В связи с этим при организации учебно-тренировочного процесса нужно учитывать данную проблему и шире применять индивидуальный подход в тренировках.

Таким образом, на современном этапе существует необходимость выявления проблем и способов их решения при отборе членов сборных команд образо-

<sup>1</sup> Повышение уровня технических умений выполнения приемов спортивной борьбы у курсантов вузов Министерства внутренних дел России / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, О.В. Дмух и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 118-121; Об актуальности разработки современного подхода к развитию физических качеств юных дзюдоистов / В.С. Мещеряков, В.А. Глубокий, В.М. Дворкин и др. // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-2. С. 228-231; Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Дворкин В.М. Формирование технических действий начинающих самбистов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2012. № 2. С. 111-116.

<sup>2</sup> Панов Е.В. Формирование профессионально-нравственных качеств личности курсантов образовательных организаций МВД России путем участия их в спортивно-массовой работе // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIII международной научно-практической конференции: в 2 ч. ; отв. ред. Д.В. Ким. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2020. С. 23-25.

вательных организаций системы МВД России, а также при организации учебно-тренировочного процесса для эффектив-

ной подготовки к соревновательной и профессиональной деятельности.

*Мещеряков В.С.*

DOI 10.51980/2021\_2\_56

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

### **Об эффективности специальных упражнений в процессе освоения боевых приёмов**

В образовательных организациях правоохранительных органов проводятся научные форумы, посвященные поиску решения проблемы улучшения качества физической подготовки сотрудников. При этом многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов на занятия специальными физическими упражнениями. По нашему мнению, ссылки на отсутствие времени не всегда обоснованы, считаем, что если на физическую подготовку безмерно увеличивать количество часов, то это может отрицательно сказаться на других направлениях профессиональной подготовки сотрудников<sup>1</sup>.

Можно предположить, что в связи с высокой служебной загруженностью не все сотрудники МВД России имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой, что в конечном итоге сказывается на уровне развития физических качеств и формировании служебно-прикладных двигательных навыков у этих сотрудников. В этой ситуации необходимо грамотное разрешение противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной служебной деятельности и требованиями к достаточной физической подготовленности, прописанной нормативным правовым актом, регламентирующим физическую подготовку. Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической под-

готовки для повышения профессиональной готовности.

По мнению многих авторов, основными и самым эффективными средствами специальной физической подготовки являются сами соревновательные упражнения, в процессе выполнения которых происходит совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида деятельности<sup>2</sup>.

Несомненно, действенным способом повышения эффективности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» будут являться проведение спаррингов по заданию, используя способы моделирования практических ситуаций. В связи с чем встаёт ряд вопросов, таких как профилактика травматизма на занятиях и адекватность нагрузки для определённого контингента и другие, решение которых, по нашему мнению, будет влиять на плодотворность методики обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы». Зачастую во избежание данных проблем занятия сводятся к выполнению приёмов на несопротивляющемся партнёре и без проявления должного уровня физических качеств, что отмечено во многих исследованиях, где эффективность педагогического воздействия, направленного на развитие двигательных качеств, вызывает огромное сомнение, особенно в условиях двухразовых занятий в неделю, ведь в

<sup>1</sup> Повышение уровня технических умений выполнения приёмов борьбы у девушек курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов и др. // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 68-72; Совершенствование техники боевых приёмов борьбы в условиях моделирования применения физической силы : отчёт о научной работе / В.М. Дворкин, В.А. Глубокий, Е.В. Панов и др. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. 64 с.

<sup>2</sup> Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. 215 с.