

Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие для высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 480 с.

6. Физическая культура : учебный план. 2017-2018 год. 7 класс. – Автономная организация образования «Назарбаев интеллектуальная школа». – 54 с.

*Вагайцева Ю.В.*<sup>1</sup>

### **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ СПЕЦИАЛЬНЫМ КОМПЛЕКСАМ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

В последнее время в связи с возросшей в стране криминогенной обстановкой внимание к рукопашному бою значительно повысилось, однако и сейчас подготовка молодых специалистов правоохранительной системы к ведению ближнего боя в образовательных организациях МВД России носит поверхностный характер, зачастую приводящий к формальному обучению. Следовательно, проблема разработки новых эффективных средств и методов обучения курсантов боевым приемам борьбы с соблюдением мер безопасности и предупреждением травматизма приобретает все большую актуальность.

Данную проблему, на наш взгляд, можно решить, если при подготовке курсантов использовать в обучении специальные комплексы боевых приемов борьбы на 8 (16) счетов. Комплексы боевых приемов борьбы были подготовлены на основе комплекса формальных упражнений рукопашного боя, который широко используется в вооруженных силах. [1; 5]

В состав комплексов входят различные приемы, имеющие определенный технический уровень и предполагающие имитацию ведения боя в различных ситуациях. В историческом аспекте предлагаемые комплексы приемов рукопашного боя представляют собой устоявшуюся систему средств обучения, включающую в себя приемы (в т.ч. блоки и удары), выполняемые в движении или на месте в широком скоростном и силовом диапазоне и имитирующие ведение контактного боя в различных ситуациях. [4] В зарубежных странах они носят название как комплексы приемов: «ката», «пумсе», «тао», «фап», «кюйен». Отличительной особенностью

---

<sup>1</sup> Следователь отдела по расследованию преступлений, совершенных на территории, обслуживаемой отделом полиции по Индустриальному району г. Барнаула (Российская Федерация, г. Барнаул). E-mail: september1995@inbox.ru.

рассматриваемых комплексов боевых приемов является возможность их использования на утренней физической зарядке, в спортивной работе, на учебных занятиях, в физической тренировке в процессе учебной и служебной деятельности, что делает их одним из эффективных средств подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Доведенные до автоматизма защитно-ответные действия в случае неожиданного нападения позволят курсанту, будущему сотруднику ОВД, интуитивно отреагировать на вариативные действия противника (рефлекторные действия). [7]

Последовательность в обучении боевым приемам борьбы и тактическим действиям должна соответствовать основным статистически установленным видам нападения на верхнем, среднем и нижнем уровне атаки. Все двигательные действия комплекса должны представлять собой естественные движения, которые чаще всего выполняет человек, подвергнувшийся нападению. [6] Приемы необходимо подбирать, исходя из основных требований процесса эффективности обучения:

- минимум требований к физической подготовке обучаемого;
- минимум информационной нагрузки обучаемого;
- отсутствие сложных приемов и действий (доступность);
- исключение травматизма в процессе обучения;
- отсутствие ограничений по возрасту;
- высокая эмоциональность занятий.

Разучивая и совершенствуя приемы и действия в виде комбинаций (связок), обучаемые формируют практику реального поединка, где часто бывает недостаточно нанесения одного удара, чтобы одержать победу над противником. Тренируемые комбинации приемов в составе комплексов вырабатывают у обучаемых рефлекторные связи (на действия противника незамедлительно следуют ответные действия). [1]

Процесс комбинирования движений практически безграничен. Разучивая комбинации приемов, обучаемые тем самым развивают способность координировать и совершенствовать движения. Независимо от того, какой опыт двигательных умений и навыков имеется у обучающегося, необходимо постоянно совершенствовать комплексы в плане обновления приемов, иначе неизбежно возникнет застой координационного характера, способный ограничить двигательные возможности в реальном бою. Рукопашный бой представляет собой единоборство, в котором любой противник проявит свои особенности. [3] Следовательно, постоянно пополняемый запас надежной вариативной базовой техники является залогом победы. Поэтому важную роль в этом процессе будет играть разучивание новых комбинаций из уже освоенных приемов и использование различных методических приемов, способствующих проявлению фактора внезапности. [2]

В отличие от обычной методики отработки отдельных боевых приемов борьбы комплексы выполняются в более лучших условиях эмоцио-

нального подъема, с большим интересом, менее утомительны и травмоопасны, чем при работе в паре. Ударные действия можно наносить в полную силу по воображаемому противнику или наносить удары по блокам, боксерским мешкам и другим приспособлениям.

Комплексы боевых приемов борьбы рекомендуется совершенствовать, дополняя двигательные действия работой с различными подручными средствами, оружием, при этом содержание занятия и его структура не меняются. Комплексы формальных упражнений могут применяться как общеразвивающие упражнения для тренировки мышц тела, использоваться с оздоровительной направленностью (после перенесенных болезней, травм). Комплексы не требуют больших временных затрат на их выполнение (2-3 мин.), специально оборудованных мест для занятия.

Методика разучивания комплексов боевых приемов борьбы включает в себя:

- 1) медленное, расслабленное выполнение с разделением отдельных связок (защитно-ответных действий);
- 2) медленное, расслабленное (без фиксации) слитное выполнение связок приемов защиты и контратаки;
- 3) медленное выполнение комплекса с напряжением всех мышц;
- 4) медленное, расслабленное выполнение в комплексе, но с фиксацией ударов и блоков в их конечной фазе на месте и в движении;
- 5) резкое, ритмичное выполнение комплекса в различном темпе с разделением отдельных приемов и с акцентированным выдохом на каждый удар и блок, на месте и в движении;
- 6) то же, но с разделением по связкам. Сами связки выполняются в боевом темпе, после каждой – небольшая пауза;
- 7) выполнение комплекса в боевом темпе.

Следует выделить, выявленные эффективные методические приемы, имеющие направленность на использование фактора нестандартной ситуации:

– выполнение комплекса из необычных положений. Для реализации этого приема необходимо использовать в первую очередь различную стойку (левостороннюю, правостороннюю);

– изменение привычной скорости или темпа выполнения приемов. При тренировке комплексов необходимо постоянно изменять скорость и темп их выполнения – от медленного до максимального и наоборот, но не в ущерб правильности;

– направленное применение различных отягощений. С этой целью комплексы выполняют с гантелями различного веса в руках, применяют специально изготовленные утяжелители, крепящиеся на руках, ногах или поясе;

– внесение изменений в обстановку, в которой выполняются приемы. Достижение этой цели подразумевает выполнение приемов на лестничной

площадке, в узком коридоре, непривычном месте во время утренней физической зарядки, спортзале с расставленными в различном порядке предметами и т.д.;

– безусловным является использование различных условий местности и состояния организма занимающихся. К таким условиям можно отнести занятия на различных покрытиях (деревянный пол, паркет, линолеум, песок, трава, вода, снег). Эффективным представляется совершенствование техники приемов на фоне утомления в конце занятия или тренировки.

Подводя итоги, следует обратить внимание на важность не только групповых занятий, но и индивидуализацию использования комплексов боевых приемов борьбы, что позволит эффективно оптимизировать процесс обучения силовому противоборству в образовательных организациях МВД России.

#### Список литературы

1. Бородавко, Л.Т. Формирование сознательной дисциплины как основа профессионального воспитания военнослужащих внутренних войск и сотрудников правоохранительных органов в вузе МВД России / Л.Т. Бородавко. – СПб.: СПбУ МВД России, 2001. – С. 18-20.

2. Гричанов, А.С. Особенности профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции на этапе начального освоения специальности / А.С. Гричанов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 2 (44). – С. 118-119.

3. Зуев, В.М. Формирование профессиональной психологической устойчивости сотрудника ОВД / В.М. Зуев, А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2013. – № 2 (25). – С. 104-106.

4. Колюхов, В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел / В.Г. Колюхов. – М.: ЦОКР МВД России, 2006. – 260 с.

5. Миленин, В.М. Первоначальная подготовка по боевым приемам борьбы / В.М. Миленин, О.Ю. Уфимцев, Ю.Л. Драло. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2002. – 175 с.

6. Трутнев, П.В. Организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся / П.В. Трутнев, Г.А. Козлов. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2005. – 215 с.

7. Повышение практической направленности обучения курсантов посредством применения типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности участковых уполномоченных полиции в процессе профессиональноприкладной физической подготовки / В.Г. Тюкин и др. // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 6 (67). – С. 74-77.