

пы, должен уметь доступно довести до обучающихся необходимую информацию.

В результате обучения в любом случае уровень теоретической и практической подготовленности обучающихся должен соответствовать требованиям программы обучения, а учебная программа дисциплины должна соответствовать нормативным правовым актам, регламентирующим огневую подготовку в органах внутренних дел Российской Федерации.

В связи с изложенным материалом можно предположить, что преподаватель огневой подготовки выполняет важную функцию в формировании профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Так как огневая подготовка является одним из компонентов профессиональной служебной и физической подготовки и проводится на протяжении всей служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел, следовательно, преподаватель должен владеть учебным материалом в пределах программы обучения по учебной дисциплине, уметь донести необходимую информацию до обучающихся.

Кроме того, специалист по огневой подготовке должен уметь показать технику и последовательность выполнения упражнения стрельб, последовательность выполнения норматива по огневой подготовке, сопроводить показ объяснением, преподаватель должен быть требовательным и не допускать фамильярности при общении с обучающимися.

В образовательных организациях МВД России в обязательном порядке осуществляется научно-исследовательская деятельность обучающихся, преподаватель огневой подготовки должен организовывать и руководить научными изысканиями курсантов и слушателей.

Важным направлением служебной деятельности является спортивно-массовая работа: организация подготовки команд по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, проведение соревнований по стрельбе из пистолета и автомата.

Таким образом, преподаватель огневой подготовки должен быть специалистом широкого профиля, должен уметь организовывать и проводить на необходимом методическом уровне учебные занятия, готовить методическое обеспечение учебного процесса, руководить научно-исследовательской деятельностью обучающихся, организовывать и проводить спортивные соревнования по стрельбе.

Гуралев В.М.,

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

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ БРОСКА ЧЕРЕЗ БЕДРО

Как известно, развитие способности сотрудника к успешным действиям при решении служебно-боевых задач, связанных с применением физической силы и боевых приемов борьбы, является одной из стратегических целей кафедр физической подготовки образовательных организаций МВД России. В направлении достижения цели развития соответствующих профессиональных компетенций сотрудников программой по физической подготовке предусмотрено изучение 7 бросков: бросок с захватом ног спереди (сзади); передняя и задняя подножки; бросок через спину (плечо); бросок через бедро. Броски используются как средство (способ) перевода правонарушителя из вертикального положения стоя в горизонтальное положение лежа на спине или на животе. Расположение правонарушителя в положении лежа упрощает задачу сотруднику сковывания его (правонарушителя) болевым приемом или наручниками при условии владения техникой приемов борьбы лежа. Однако, если иметь ввиду, что под упрощением задачи сковать наручниками в положении лежа подразумевается сложный комплекс технических, многоповторно и методично проработанных действий, то доля вероятности выполнить эти действия правомерно сотрудником сопротивляющемуся правонарушителю в положении стоя будет ничтожно мала.

Наличие методической грамотности преподавателя в обеспечении формирования двигательных умений и навыков бросков представляется значимой. Прежде чем перейти к методике обучения бросковой техники, следует проанализировать биомеханическую структуру броска. Для примера возьмем бросок через бедро в правую сторону.

Бросок через бедро выполняется в захвате за рукав и пояс. Исходное положение атакующего: правосторонняя стойка (правой захват сбоку за пояс, левой рукой – за правый рукав). Стойка – это устойчивое положение борца, стоящего на ногах. Различают два вида: правосторонняя и левосторонняя. К стойке борца-самбиста (дзюдоиста) предъявляются следующие требования: ноги расположены на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, правая стопа большим пальцем направлена прямо на партнера, левая – немного развернута наружу, обе стопы опираются всей площадью на опору. Расположение корпуса относительно вертикальной оси играет важную роль в обеспечении слаженного функционирования двигательных элементов броска. В совокупности положение туловища и ног спортсменов участников противоборства называют стойкой.

В повседневной практике преподавания бросков стойкам передают недостаточно внимания, вероятно преподаватели недооценивают ее значимость, фокусируя внимание на действии рук, ног по отдельности. Механические характеристики конечностей, их эффективность находятся в тесной зависимости с позой атакующего. Прилагать усилия к атакуемому следует после того, как установлена поза, позволяющая удерживать прямостояние и

обеспечивать устойчивость во время локомоции. Она определяет готовность к выполнению приема, характеризующуюся точностью проявления последующих усилий в координационно сложной двигательной конструкции броска¹.

Правильно установленную атаковую позу можно определить как стартовую, предназначенную для обеспечения перемещений стоп по горизонтальной поверхности. После того, как атакующий взял надлежащий захват, следует определить дистанцию между противниками. Дистанция в захвате должна быть такая, которая бы позволяла сохранять устойчивость, держа корпус прямо вертикально, иными словами следует исключить наклон туловища в направлении к противнику. Для этого необходимо подвести таз ближе к противнику. Центр тяжести атакующего, располагающийся условно в районе пупка, смещен на заднюю ногу, вследствие этого впередистоящая правая нога разгружена и готова к перемещению. Опрокидывание противника предполагает подготовку, заключающуюся объединенном действии, состоящем из движений рук, туловища и ног. Все эти действия характеризуются определенными параметрами (пространственными, временными, динамическими). На первом этапе подготовки к броску, после того как установлена стартовая позиция, следует выполнить рывок туловищем влево, относительно вертикальной оси, с одновременным включением рук в направлении вверх влево, приблизительно под углом 45 градусов. Важно обратить внимание не столько на движение самих рук (кистей, предплечий, плеч), сколько на короткое движение вверх ключицы и лопаток, приводимое трапециевидными мышцами в акромиально-ключичных суставах. Работа трапециевидных мышц должна быть сопряжена с работой мышц туловища, ног в тазобедренных и коленных суставах. Целью этой работы являются нарушения вертикальной устойчивости противника. Находясь в состоянии частичной кратковременной утраты устойчивого равновесия, противник в первую очередь закономерно будет предпринимать попытки его восстановить, рефлекторно пытаясь опустить таз ниже с целью обрести устойчивость в вертикальном положении, опираясь всей площадью стоп на горизонтальную опору (поверхность). Поэтому важно при освоении и совершенствовании броска через бедро правильно организовать работу костно-мышечной системы опорно-двигательного аппарата на основе биомеханических закономерностей. Иными словами, результатом работы подготовки к броску через бедро должно стать состояние неустойчивого равновесия атакуемого. Признаком этого состояния является смещение общего центра

¹ Подр.: Гуралев В.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудников ОВД // Проблемы современного педагогического образования : сборник научных трудов. Ялта : РИО ГПА, 2018. Вып. 60. Ч. 2. С. 111-113.

тяжести вперед за границы площади опоры (за внешние контуры стоп) и отрыв пяток от опоры.

Последующая задача по выполнению рассматриваемого броска связана с перемещением тела вокруг вертикальной оси на 180 градусов влево. Распространенной ошибкой при перемещении тела является шаг впередистойящей ногой вперед к противнику, с переносом веса тела на нее же. В условиях нахождения в плотном захвате с противником, который на все действия атакующего будет отвечать противодействием, поворот тела (таза, ног и верхней части туловища) не получится. Поворотное перемещение должно происходить в условиях статодинамического равновесия. Для этого необходимо при перемещении правой ноги влево (а не вперед прямо) вокруг вертикальной оси позвоночника, смещенной влево от противника по вертикали, потянуть захваченный пояс вверх влево. Соблюдение правил установки стартовой позы и действий, обеспечивающих тягу, как следствие слаженной работы мышц туловища, рук и ног в подготовительной фазе броска, позволит при повороте тела сохранить свое равновесие и сохранять неустойчивое равновесие противника чтобы полностью выполнить поворотное перемещение. Завершающая фаза броска опрокидывание не будет иметь такого важного значения с точки зрения координационной сложности выполнения, поскольку результат большей частью зависит от подготовки к броску.

Таким образом, на начальном этапе обучения броску через бедро важное значение будет иметь подбор подводящих упражнений, способствующих формированию навыка установления правильной, с точки зрения принципов биологической механики атакующей стойки (позы), характеризующейся статической устойчивостью и обеспечивающую в последующем слаженную работу рук, ног и туловища.