

действий и отчасти защитных¹. Важно удерживать туловище вертикально, не наклонить его прямо к низу, следить за тем, чтобы проекция ОЦТ не выходила за площадь опоры, ограниченной внешним контуром стоп. Необходимо знать, что броску предшествует подготовка, тактической целью которой является выведение противника из состояния устойчивого равновесия, иными словами, частично сместить его ОЦТ вперед, отрывая его пятки от поверхности. Для достижения вышеуказанной цели следует выполнить ряд установочных действий: 1) взять захват правой рукой за отворот куртки или дзюдоги на уровне соска, а левой – за рукав в районе локтя; 2) подойти на дистанцию согнутой руки в локтевом суставе под углом 90 градусов; 3) стойка прямая, правая нога впереди, левая нога развернута носком наружу на расстоянии 50 см от правой, ноги слегка согнуты в коленном и тазобедренном суставах. Далее следует не менее сложный этап подготовки броска – выведение из равновесия. Для обеспечения постановки противника на переднюю часть ступни следует подвести свой ОЦТ в пределы проекции ОЦТ противника, разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, направить усилие правой руки и правого плеча вверх. Синергичная работа ног и рук предоставляет возможность уменьшить площадь опоры атакующего путем пе-

ремещения левой ступни к правой ступне. Туловище в данный момент времени рывковым движением действует в направлении от противника. Уменьшение площади опоры обуславливает падение туловища и создание инерционной силы вдобавок к мускульной, созданной синергичным взаимодействием мышц разгибателей ног, туловища и рук. На этом можно считать, что этап работы по выведению из равновесия закончен, у противника оторвались пятки от ковра и он движется вперед. Условный второй этап работы предполагает разворот тела на 180 градусов с установлением барьера правой ногой в районе одноименного колена противника. На этапе разворота тела следует руководствоваться правилом, основанным на закономерности движений плечами (трапециевидными мышцами) вверх, которые определенно способствуют скорости и легкости перемещения стоп в намеченном направлении.

Таким образом, представленный выше алгоритм передней подножки позволит сформировать ориентировочную основу действия в сознании обучающихся, выделить основные опорные точки, определить их влияние на двигательную структуру приема, чтобы в дальнейшем отрабатывать отдельные части действия методом повторного упражнения и по мере усвоения материала соединять части в целостное действие.

Мещеряков В.С.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЁМАМ НА ОСНОВЕ ВЫЯВЛЕНИЯ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

По мнению многих специалистов, применение физической силы, а точнее боевых приёмов борьбы сотрудниками полиции на современном этапе зависит от возможности совершенствования системы первоначального 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. Сложившаяся методика начального обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы» в недостаточной степени учитывает современные реалии и контингент обучающихся².

¹ Osipov A., Kudryavtsev M., Struchkov V., Kuzmin V., Bliznevsky A., Plotnikova T. Expert analysis of the competitive level of young Russian judo athletes who train for active attack fighting // Journal of Physical Education and Sport. 2016. № 4. P. 1153-1158.

² Напр.: Гуралёв В.М. Выведение из равновесия как фактор эффективного выполнения болевых приёмов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный компонент. 2020. № 4(8). С. 83-91; Мещеряков В.С. Непрерывное освоение базовых технических действий как основа при обучении боевым приемам //

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

Значимость изучения техники приёмов на основе выделения и усвоения базовых действий не вызывает сомнений у большинства исследователей¹. Касаемо определения базовых технических действий, адаптированных к разделу боевые приёмы борьбы, стоит выделить важные и общие моменты в определениях ряда авторов: эти движения и приёмы должны составлять основу технической оснащённости и тактических действий, способствовать овладению другими более сложными в координационном плане приёмами, составлять основу движений в той или иной группе приёмов (действий), создавать предпосылки для быстрого разучивания нового действия или приёма и являться простыми в обучении.

Проанализировав содержание учебного материала по разделу «Боевые приёмы борьбы», становится очевидным, что в основе боевых приёмов борьбы лежат приёмы самостраховки, стойки и перемещения, болевые приёмы (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 приёмы (надевание наручников и связывание, наружный досмотр, сопровождение).

Все технические действия раздела «Боевые приёмы борьбы» можно разделить на три большие группы: защитные, атакующие и подготовительные. Причем защитным действиям в разделе «Боевые приёмы борьбы» 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.

Все многообразие перечисленных приёмов можно классифицировать, используя координационную сложность приёмов, на *простые и сложные*, а технические действия боевых приемов можно разделить на *атакующие и защитные*.

Проведённая работа по анализу и классификации технических действий, входящих в систему боевых приёмов борьбы, позволяет определить ключевые особенности приёмов и действий, подходящую методику обучения, грамотно выстроить весь процесс первоначального обучения по дисциплине «Физическая подготовка».

Классификация технических действий в определённые группы и использование отдельных движений или действий в качестве специально подготовительных и подводящих упражнений для более рационального обучения боевым приёмам позволили определить, какие движения нужно довести до уровня двигательного навыка или двигательного умения, а какими следует ограничиться лишь ознакомлением. Такие действия, как уход с линии атаки со сбивом атакующей конечности, захват руки для проведения приёма с выведением из равновесия, нанесение расслабляющего удара с последующим переходом на тот или иной приём задержания (согласно индивидуального арсенала технических действий) должны сформироваться в процессе первоначального обучения на уровне двигательного навыка или двигательного умения высшего порядка.

По результатам опроса специалистов в области физической подготовки органов внутренних дел Российской Федерации, в котором приняло участие 38 человек, приходим к выводу, что технические действия и приёмы следует отнести к базовым и структурировать их по различным признакам в определённые группы: в группу простых двигательных действий отнесены 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),

Научный компонент. 2022. № 3(15). С. 79-83; Осипов А.Ю. Повышение уровня технических умений выполнения приёмов борьбы у девушек курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 68-72.

¹ Подр.: Мещеряков В.С. Особенности обучения стойкам и перемещениям при освоении боевых приёмов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10(212). С. 264-267; Мещеряков В.С. Выявление базовых технических действий в арсенале боевых приемов борьбы // Научный компонент. 2023. № 4(20). С. 111-119.

некоторые способы выведения из равновесия (толчки, рывки, скручивания, тяги); к группе сложных двигательных действий отнесены комбинации ударов руками и ногами, защиты от ударов с переходом на атакующие действия, болевые приёмы (загибы руки за спину, скручивания руки, рычаги руки), броски.

Значимость изучения техники боевых приёмов в процессе первоначального обучения на основе выделения и усвоения базовых технических действий не вызывает сомнений у большинства опрошенных специалистов.

Также в ходе опроса удалось определить, что к базовым техническим действиям можно отнести следующие приёмы и действия: стойки, перемещения, способы самообороны, 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), комбинации ударов руками и ногами, защиты от ударов с переходом на атакующие действия, болевые приёмы (загибы руки за спину, скручивания руки, рычаги руки), броски.

Формирование и совершенствование техники двигательных действий по разделу «Боевые приёмы 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 двигательных действий или приёмов, относящихся к той или иной группе (теме).

Используя биомеханическую характеристику упражнений, можно определить последовательность обучения тем или иным техническим действиям.

Сидорова И.В.,

кандидат юридических наук
Омская академия МВД России

ПОДГОТОВКА НАУЧНЫХ И НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В АДЬЮНКТУРЕ

С 2022 года изменилась подготовка научно-педагогических кадров. Появилась новая нормативная база, условно ее можно разделить на три уровня. К республиканскому уровню следует отнести постановление Правительства РФ № 2122¹, приказ Минобрнауки России от 20 октября 2021 года № 951 «Об утверждении федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов)» (далее – ФГТ).

К ведомственному уровню следует отнести приказы МВД России от 12 марта 2015 года № 321 «Об утверждении порядка и условий приема в федеральные государст-

венные организации, осуществляющие образовательную деятельность и находящиеся в ведении Министерства внутренних дел Российской Федерации», от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» и др.

К третьему – локальные нормативные акты, регулирующие организацию обучения в конкретном учебном заведении, в частности, положение Омской академии МВД России «Об организации подготовки научно-квалификационной работы (диссертации) и научного доклада об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (диссертации) адъюнктами федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Омская академия Министерства

¹ Об утверждении Положения о подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре): постановление Правительства Российской Федерации от 30.11.2021 № 2122 // Собрание законодательства РФ. 2021. № 49 (часть II). Ст. 8308.