

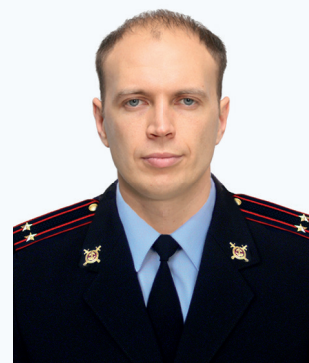
**НЕПРЕРЫВНОЕ ОСВОЕНИЕ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ КАК ОСНОВА ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ**

**CONTINUOUS MASTERING OF BASIC TECHNICAL ACTIONS
AS A BASIS FOR TRAINING IN COMBAT TECHNIQUES**

Мешеряков Виктор Сергеевич,

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

mvs777.07@mail.ru



Ключевые слова:

физическая подготовка, боевые приемы борьбы, стойки и перемещения, обучение, совершенствование, двигательные действия, базовые технические действия, методика, сотрудники полиции.

Проведенный авторами анализ допускаемых сотрудниками полиции ошибок при решении задач по разделу «Боевые приемы борьбы» на зачетах, экзаменах и контрольных занятиях по физической подготовке свидетельствует об определенной системности нерешенных задач, где невыполнение или неточности при выполнении таких двигательных действий, как стойки и перемещения, приводят сдающего к невозможности выполнения того или иного приема или к существенной погрешности в технике и тактике его применения. На основании проведенного исследования авторами сформулирован вывод, что использование методики формирования и постоянного совершенствования базовых двигательных действий является эффективным способом формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе обучения.

Keywords:

physical training, fighting techniques of wrestling, standing and moving, training, improvement, motor actions, basic technical actions, methodology, police officers.

The analysis carried out by the authors of the mistakes made by police officers when solving tasks under the section «Fighting techniques of wrestling» on tests, exams and control classes in physical training indicates a certain consistency of unsolved tasks, where non-fulfillment or inaccuracies in performing such motor actions as stands and movements lead the examiner to the impossibility of performing a particular technique or to a significant error in the technique and tactics of its application. Based on the conducted research, the authors have formulated a conclusion that the use of the methodology of formation and continuous improvement of basic motor actions is an effective way to form special motor skills and abilities in the learning process.

Успешность обучения определяется готовностью, то есть наличием условий, необходимых и достаточных для освоения материала учебной программы. Поэтому освоение базовых технических действий, таких как стойки и перемещения, будут являться необходимым условием для успешного обучения более сложным приемам из раздела «Боевые приемы борьбы» [2, 3].

Анализ ошибок, допускаемых сотрудниками полиции при сдаче зачетов по боевым приемам борьбы на территории Красноярского края, свидетельствует об определенной системности невыполненных задач, связанных с защитными и контратакующими действиями, где невыполнение или неточности при выполнении таких действий, как стойки и перемещения, приводят сдающего к невозможности выполнения того или иного приема или к существенной погрешности в технике и тактике применения боевых приемов. Исходя из вышеизложенного, мы предположили, что недостаточное внимание при изучении боевых приемов сотрудниками полиции на территории Красноярского края уделяется таким базовым техническим действиям, как стойки и перемещения.

В связи с этим нашей целью являлся анализ целесообразности постоянного использования специальных упражнений, направленных на формирование правильных базовых технических действий (стоек и перемещений) в процессе физической подготовки сотрудников полиции по разделу «Боевые приемы борьбы».

Объектом проведенного исследования являлся процесс физической подготовки слушателей, обучающихся на факультете профессиональной подготовки СибЮИ МВД России.

В процессе проделанной работы использовались следующие методы организации исследования: анализ научной и методической литературы, опрос обучающихся, экспериментальная работа по проверке эффективности методики

формирования и постоянного совершенствования базовых технических действий, анализ и обобщение результатов проведенной экспериментальной работы.

В ходе проведенного нами анализа и обобщения научно-методической литературы по обозначенной выше проблеме стал очевиден тот факт, что в настоящее время предпочтение отдается методикам по совершенствованию физических качеств сотрудников силовых ведомств и гораздо меньше трудам, освещающим методики совершенствования технической подготовленности занимающихся [напр.: 3, 4, 5, 6].

Гипотеза исследования заключалась в том, что процесс формирования умений и навыков по разделу по разделу «Боевые приемы борьбы» будет более эффективным при обязательном освоении сотрудниками стоек и перемещений на начальном этапе обучения боевым приемам и постоянном их совершенствовании на всем протяжении процесса их освоения.

В процессе реализации первого этапа исследования проведенный опрос слушателей факультета профессиональной подготовки показал, что более 50% опрошенных не изучали стойки и перемещения перед изучением боевых приемов, в большинстве подразделений стойки и перемещения осваивали лишь на начальном этапе, где более чем в 80% случаев они не были связаны с дальнейшим основным материалом по разделу «Боевые приемы борьбы» и, только в 15% случаев упражнения по освоению и совершенствованию стоек и перемещений проводятся постоянно и связаны с материалом основной части занятия.

Учитывая мнения и рекомендации авторов, освоение какого-либо вида деятельности, включающего элементы единоборств, должно начинаться с обучения базовым двигательным действиям, таким как стойки и перемещения, а совершенствование данных базовых элементов должно носить постоянный характер с постепенным повышением уровня проявления координационных способностей в упражнениях [подр.: 1, 3, 4, 5, 7].

На втором этапе исследования осуществлялась опытно-экспериментальная работа на базе факультета профессиональной подготовки СибЮИ МВД России, в которой участвовали 57. Были подобраны 2 группы со смешанным контингентом с незначительными различиями по уровню физической подготовленности и близкими показателями координационных способностей, исходя из среднего показателя по группе. Контрольная группа занималась по традиционной методике, освоив стойки и перемещения лишь в начале обучения по разделу «Боевые приемы борьбы», а экспериментальная группа – на основе опытной методики формирования и постоянного совершенствования базовых двигательных действий.

В экспериментальной методике на каждом занятии присутствовали упражнения, направленные на совершенствование стоек и перемещений как в основ-

ной, так и в подготовительных частях занятия. На первых занятиях по каждой теме обучающимся доводились особенности базовых двигательных действий при выполнении тех или иных приемов. Упражнения по освоению и совершенствованию стоек и перемещений подбирались согласно материалу каждого занятия и имели постепенное повышение уровня сложности выполнения от занятия к занятию, от простых строго-регламентированных упражнений до заданий соревновательного характера. При выполнении приемов и задач в процессе текущего контроля оценивалось выполнение базовых двигательных действий (стоек и перемещений) как отдельного элемента.

Для контроля за динамикой уровня освоения боевых приемов нами использовались утвержденные формы текущего и итогового контроля по дисциплине «Физическая подготовка».

В ходе исследования эффективности экспериментальной методики был выявлен ряд изменений. При выполнении боевых приемов на итоговом экзамене, состоящем из пяти задач, в экспериментальной группе средний показатель составил 4,6 балла, а в контрольной – 3,9 балла. При этом показатель на начальном этапе обучения после сдачи зачета, состоящего из трех задач, был следующим: в экспериментальной группе – 4,1 балла, в контрольной – 4 балла, что говорит о равных показателях в начальной фазе опытно-экспериментальной работы и подтверждает эффективность методики формирования умений и навыков по разделу «Боевые приемы борьбы» в экспериментальной группе в соответствии с выдвинутой гипотезой нашего исследования.

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие выводы.

1. В настоящее время в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел по разделу «Боевые приемы борьбы» все чаще применяются методики, направленные на интенсификацию процесса обучения и повышение уровня общих и специальных физических качеств, где на второй план уходят технико-тактические аспекты выполнения приемов.

2. Процесс совершенствования стоек и перемещений должен носить постоянный характер и иметь непосредственную связь с изучаемой темой.

3. Значительный эффект в процессе изучения и совершенствования базовых двигательных действий достигается с помощью частичного и последовательного усложнения упражнений, обладающих более выраженным тренирующим эффектом.

Таким образом, проведенное нами исследование подтверждает, что использование методики формирования и постоянного совершенствования базовых двигательных действий является эффективным способом формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе обучения слушателей по разделу «Боевые приемы борьбы».

Библиографический список

1. Гросс, И.Л. Технология обучения базовым приемам борьбы / И.Л. Гросс, Д.Е. Сафонов, И.И. Гросс. – М., 2012. – 223 с.
2. Гуралев, В.М. Выведение из равновесия как фактор эффективного выполнения болевых приемов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.М. Гуралев, С.В. Паршин // Научный компонент. – 2020. – № 4(8). – С. 83-91.
3. Мещеряков, В.С. О значимости базовых технических действий при освоении боевых приемов 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. – С. 224-226.
4. Мещеряков, В.С. Об эффективности специальных упражнений в процессе освоения боевых приемов / В.С. Мещеряков // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : сборник материалов XXIV международной научно-практической конференции. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2021. – С. 56-59.
5. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187). – С. 68-72.
6. Троян, Е.И. Обучение сотрудников органов внутренних дел приемам защиты от ударов ножом, тяжелым предметом : учебно-методическое пособие / Е.И. Троян. – Тюмень : ТИПК МВД России, 2015. – 68 с.
7. The possibility of increasing cadets' physical fitness level of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the help of optimal training effects via crossfit / M. Kudryavtsev, A. Osipov, E. Kokova et al. // Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18 (Supplement issue 5). DOI: 10.7752/jpes.2018.s5300.