

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 9–13.

2. Гареев Д.Р. Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп / Д.Р. Гареев, Т.Е. Могилевская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 73–78.

3. Марчук С.А. Физическое состояние студентов транспортного вуза / Марчук С.А. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 340–344.

4. Марчук С.А. Экзаменационный стресс как один факторов развития близорукости у студенческой молодежи / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 59–60.

5. Самсоненко И.В. Анализ состояния здоровья студентов вуза / И. В. Самсоненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11(129). – С. 229–232.

REFERENCES

1. Aksenova, A.N., Davydenko, E.G. and Peregudova, N.V. (2022), "Comparative assessment of the level of physical fitness of students with different health conditions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 9–13.

2. Gareev, D.R. and Mogilevskaya, T.E. (2019), "Physical education in universities for students with disabilities and students of special groups", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (168), pp. 73–78.

3. Marchuk, S.A. (2020), "The physical condition of students of a transport university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 340–344.

4. Marchuk, S.A., and Marchuk, V.A. (2006), "Examination stress as one of the factors in the development of myopia in students", *Theory and practice of physical education*, No. 5, pp. 59–60.

5. Samsonenko, I.V. (2015), "Analysis of the health status students of university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (129), pp. 229–232.

Контактная информация: wish59@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2022

УДК 796.012.268+796.81

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТОЙКАМ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯМ ПРИ ОСВОЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ

Виктор Сергеевич Мещеряков, Сибирский юридический институт министерства внутренних дел Российской Федерации г. Красноярск; **Александр Александрович Карнаухов**, Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Ванаварский детский дом, с. Ванавара, Красноярский край; **Дмитрий Сергеевич Приходов**, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого; Сибирский федеральный университет, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

Аннотация

Анализ ошибок, допускаемых сотрудниками при сдаче зачетов по боевым приёмам борьбы свидетельствует об определенной системности нерешённых задач, где невыполнение или неточности при выполнении таких двигательных действий как стойки и перемещения приводят сдающего к невозможности выполнения того или иного приёма, или к существенной погрешности в технике и тактике применения боевого приёма. Разработанная методика формирования и постоянного совершенствования базовых технических действий позволит усовершенствовать процесс обучения боевым приёмам и пересмотреть подход к традиционной форме организации занятий по физической подготовке.

Ключевые слова: боевые приёмы борьбы, обучение, совершенствование, двигательные действия, базовые технические действия, стойки и перемещения.

FEATURES OF TRAINING TO STANDS AND MOVEMENTS WHEN MASTERING COMBAT TECHNIQUES

Viktor Sergeevich Meshcheryakov, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Krasnoyarsk; Alexander Aleksandrovich Karnaukhov, Regional state institution for orphans and children left without parental care Vanavara orphanage, Vanavara village, Krasnoyarsk Territory; Dmitry Sergeevich Prikhodov, Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky; Siberian Federal University, Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk

Abstract

The analysis of errors made by the employees when passing tests on combat techniques of wrestling indicates certain consistency of unsolved tasks, where non-fulfillment or inaccuracies in performing such motor actions as stands and movements lead the examinee to the impossibility of performing the particular technique, or to a significant error in the technique and tactics of using combat techniques. The developed methodology for the formation and continuous improvement of basic technical actions will improve the process of teaching to the combat techniques and revise the approach to the traditional form of organizing physical training classes.

Keywords: fighting techniques of wrestling, training, improvement, motor actions, basic technical actions, stands and movements.

ВВЕДЕНИЕ

Успешность обучения определяется готовностью – наличием условий, необходимых и достаточных для освоения материала учебной программы [1]. Поэтому, освоение базовых технических действий, таких как стойки и перемещения, будут являться необходимым условием для успешного обучения более сложным приемам из раздела «Боевые приёмы борьбы».

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.

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

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

Объектом исследования является процесс физической подготовки слушателей, обучающихся на факультете профессиональной подготовки СибОУ МВД России.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе проведенной работы использовались: анализ научной и методической литературы, опрос обучающихся, педагогический эксперимент, направленный на проверку

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

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 трудов, освещающих методики совершенствования технической подготовленности занимающихся [3, 4, 5].

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 приёмов, 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 приёмы борьбы» и примерно 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 [2, 4, 5, 6].

На втором этапе исследования осуществлялась опытно-экспериментальная работа на базе факультета профессиональной подготовки СибЮИ МВД России, в которой участвовало 57 слушателей факультета профессиональной подготовки. Данный этап длился в течение 18 недель. 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 приёмы борьбы», а экспериментальная группа – на основе предложенной нами методики формирования и постоянного совершенствования базовых двигательных действий.

В экспериментальной методике на каждом занятии присутствовали упражнения, направленные на совершенствование стоек и перемещений, как в основной, так и в подготовительной частях занятия. На первых занятиях по каждой теме обучающимся доводились особенности базовых двигательных действий при выполнении тех или иных приёмов. При выполнении приёмов и задач, в процессе текущего контроля, оценивалось выполнение базовых двигательных действий (стоек и перемещений) как отдельного элемента.

Для контроля за динамикой уровня освоения боевых приёмов мы использовали утвержденные формы текущего и итогового контроля по дисциплине «Физическая подготовка». Оценивание слушателей осуществлялось методом экспертной оценки согласно действующему Наставлению по физической подготовке сотрудников ОВД.

В ходе исследования эффективности экспериментальной методики был выявлен ряд изменений. При выполнении боевых приёмов 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 4,0 балла, что говорит о равных показателях в начальной фазе опытно-экспериментальной работы.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие выводы:

1. В настоящее время в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел по разделу «Боевые приёмы 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 постоянных 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.

На основании проведенного исследования полагаем, 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 приёмы борьбы».

ЛИТЕРАТУРА

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. Троян Е.И. Обучение сотрудников органов внутренних дел приемам защиты от ударов ножом, тяжелым предметом : учебно-методическое пособие. – Тюмень : ТИПК МВД России, 2015. – 67 с.

3. Мещеряков В.С. Об эффективности специальных упражнений в процессе освоения боевых приёмов // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : сборник материалов XXIV международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2021. – С. 56–59;

4. Осипов А.Ю. Повышение уровня технических умений выполнения приёмов борьбы у девушек курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М. Дворкин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 68–72;

5. 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. – Т 18 (№ 5). – P. 2022–2028.

REFERENCES

1. Bogen, M.M. (1985), *Training in motor actions*, Physical culture and Sport, Moscow.

2. Troyan, E.I. (2015), *Training of employees of the internal affairs bodies in methods of protection from blows with a knife, a heavy object: an educational and methodical manual*, TPK of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Tyumen.

3. Meshcheryakov, V.S. (2021), “On the effectiveness of special exercises in the process of mastering combat techniques”, *Actual problems of fighting crime: questions of theory and practice: collection of materials of the 24th International Scientific and Practical Conference*, Krasnoyarsk, pp. 56–59.

4. Osipov, A.Yu., Guralev, V.M. and Dvorkin, V.M., (2020), “Improving the level of technical skills in performing wrestling techniques among female cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of coordination training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187). pp. 68–72.

5. Kudryavtsev, M, Osipov, A., Kokova, E. et al. (2018), “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”, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 18 (No. 5), pp. 2022–2028.

Контактная информация: mvs777.07@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.10.2022