

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ У КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ППФП

А. Ю. Астаиёнок

курсант 4 курса факультета милиции

Могилевского института МВД

Научный руководитель: Ю. В. Кривенков,

старший преподаватель кафедры прикладной физической

и тактико-специальной подготовки

Могилевского института МВД

Рост преступлений, совершаемых с особой жестокостью, оказание сопротивления путем применения физической силы предъявляют высокие требования к профессиональной подготовке сотрудников ОВД. Особую актуальность приобретают вопросы повышения качества обучения приемам самообороны против невооруженного и вооруженного противника [1].

Применение приемов самообороны в различных ситуациях позволяет выполнить техническое действие быстро только тогда, когда освоенное действие доведено до уровня навыка [2]. Единоборство может начинаться, когда его участники разделены значительным расстоянием, затем в ходе схватки оно сокращается до такой степени, что противники осуществляют взаимный захват. При этом все фазы поединка в действительности протекают очень быстро, а сама схватка длится не более двух минут. Необходимо отметить, что уровень владения приемами самообороны зависит от уровня развития физических качеств. Поэтому для дальнейшего совершенствования навыков у обучаемых имеет место использование на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке следующих методических приемов: создание учебной обстановки, приближенной к той, которая может возникнуть в оперативно-служебной деятельности, насыщение ее элементами новизны, внезапности, проведение поединков с одним или несколькими партнерами, проведение по-

единков с заведомо сильным соперником, выполнение приемов самообороны на фоне усталости, после преодоления полосы препятствий и выполнения упражнений для развития выносливости и силы.

Таким образом, успешное овладение комплексом специальных умений и навыков, связанных с задержанием и обезвреживанием преступников, подразумевает высокий уровень физического развития сотрудника ОВД, действия которого характеризуются нестандартными решениями, где большое значение придается силовым, скоростно-силовым качествам, быстрой, гибкости, координационным способностям.

1. Гайдук С. А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в системе профессионального образования сотрудников ОВД Республики Беларусь // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для органов внутренних дел Республики Беларусь : сб. материалов науч.-практ. конф. / Акад. МВД Респ. Беларусь ; под общ. ред. И. И. Басецкого. Минск, 2002. С. 68–69. [Вернуться к статье](#)

2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М. : Физкультура и спорт, 1985. 192 с. [Вернуться к статье](#)