

УДК 796.012

*С. Р. Шкиреев,  
курсант факультета милиции  
Могилевского института МВД  
Научный руководитель: И. В. Печковский,  
старший преподаватель кафедры прикладной физической  
и тактико-специальной подготовки  
Могилевского института МВД*

## **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЩИТНО-АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

В процессе обучения отдельному движению или двигательному действию курсантов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки можно выделить ряд относительно завершенных этапов. К ним относятся ознакомление, углубленное детализированное разучивание и формирование двигательного навыка [1].

Наибольшую часть времени занимает достижение двигательного мастерства. Разучивание, как правило, осуществляется на первых занятиях, а на ознакомление с новым движением вообще отводится определенная часть первого занятия [2]. По нашему мнению, именно ознакомление с разучиваемым элементом двигательного действия должно быть максимально методически выверено и обосновано. Не последнюю роль в ознакомлении должны играть средства обеспечения наглядности.

Первый этап. Ознакомление, первоначальное разучивание двигательного действия.

Цель — создать у обучающихся правильное, полное представление и рациональный способ выполнения двигательного действия, обучить основам техники, добиться выполнения двигательного действия хотя бы в приближенной форме.

Для этого необходимо решить следующие задачи:

- назвать двигательное действие, объяснить практическое применение (дать тактическое его обоснование);
- создать общее представление о двигательном действии путем показа (возможно привлечение средств видеодемонстрации);
- изучить действия по частям;
- указать на особенности в технике выполнения с учетом индивидуальных антропометрических данных;
- предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия в элементах динамической осанки.

Основные педагогические ошибки, допускаемые на данном этапе обучения — игнорирование одного либо сразу нескольких вышеуказанных элементов данного этапа.

Второй этап — этап формирования двигательного умения, в котором доминирует многократное целостное выполнение разучиваемого двигательного действия.

Цель обучения достигается путем детализированного освоения техники на основе разучиваемого двигательного действия, сформированного на первом этапе обучения.

Основные задачи этого этапа:

– уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучающегося;

– усовершенствовать ритм выполнения движения;

– устранить искажения техники в элементах динамической осанки и в главных управляющих движениях.

Третий этап. Формирование двигательного навыка.

Цель — добиться совершенного владения двигательным действием, сформированным на втором этапе обучения.

Основные задачи этого этапа:

– закрепить навык и усовершенствовать технику движения, для этого постепенно увеличиваются требования к результату без нарушения техники двигательного действия, в связи с чем вводятся корректирующие управляющие движения;

– избирательно усовершенствовать те физические качества, от которых зависит высокий результат в двигательном действии.

Таким образом, процесс обучения технико-тактическим действиям в профессионально-прикладной физической подготовке, как и в физической подготовке в целом, подвержен определенным закономерностям и имеет конкретную периодизацию. Однако, учитывая важность данного компонента подготовки для будущей профессиональной деятельности курсанта, считаем, что общее время, отводимое на техническую подготовку курсантов, должно быть в процентном отношении большим, а регламентация педагогического процесса обучения — более строгой.

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие. М. : Издательский центр «Академия», 2000. 480 с. [Вернуться к статье](#)

2. Бурцев Г. А. Рукопашный бой: оружие, которое всегда с тобой. Калуга : Золотая аллея, 2001. 208 с. [Вернуться к статье](#)