

**К ВОПРОСУ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА  
ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ  
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

В программу профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь (далее – УО МВД) входит ряд приемов борьбы самбо и дзюдо. Они подразделяются на приемы в положении стоя (броски, подножки, зацепы) и лежа (удержания, болевые, удушающие). Как показывает практика, наиболее трудными для изучения являются броски (через бедро, через спину, передняя подножка, задняя подножка, броски с захватом ног при подходе спереди и сзади).

Рассмотрим некоторые пути решения данной проблемы. На основе нашего многолетнего практического опыта преподавания мы можем констатировать, что для курсантов, которые до поступления в УО МВД занимались единоборствами (самбо, дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба, рукопашный бой), изучение приемов борьбы дается проще. Многие из этих курсантов могут продемонстрировать образцовое выполнение приемов уже на первом занятии. Для курсантов, занимавшихся игровыми контактными видами спорта (футбол, волейбол, хоккей, гандбол), освоение новых движений вызывает некоторые затруднения, но эта категория обучаемых не боится контакта с соперником. У занимающихся игровыми бесконтактными видами спорта (волейбол, теннис, бадминтон), и циклическими видами (легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, велоспорт), ощущаются проблемы как с освоением техники новых движений, так и с боязнью контакта с соперником. Также есть категория обучаемых, которая до поступления не занималась ни в одной из спортивных секций. Этой категории обучение приемам борьбы дается тяжело. Поэтому в целях использования индивидуального подхода в процессе учебно-тренировочных занятий на начальном этапе обучения необходимо провести анкетирование или опрос о занятиях спортом и спортивной квалификации обучаемых. Сам процесс обучения курсантов технике бросков, на наш взгляд, должен включать следующие этапы.

Первый этап – обучение падениям. Перед началом обучения броскам необходимо несколько занятий (2–3) посвятить изучению элементов страховки и само страховки при падении. Если человек не владеет техникой падений, то, естественно, боится их. Его движения становятся скованными и ограниченными, а при отработке приемов в паре он мешает своему партнеру. Кроме того, при

неправильном падении в несколько раз возрастает вероятность получения травм. Страховка заключается в том, что обучаемый должен поддерживать падающего противника, смягчая тем самым удар его тела о ковер. Самостраховка – способы безопасных падений, умение при различных падениях предохранять себя от ударов и сотрясений. Основные виды падений при проведении бросков: падение на спину, падение на живот, падение на правый бок, падение на левый бок.

Второй этап – обучение захватам. Правильный захват – неременное условие успешного проведения броска. В основном при проведении бросков захваты выполняются за одежду. Поэтому у каждого обучаемого должна быть куртка самбо или кимоно дзюдо. Основные виды захватов за одежду: за отворот на груди, за отворот на шее, за рукав, за пояс на спине.

Третий этап – обучение выведению из равновесия. Любой бросок начинается с выведения из равновесия. До тех пор, пока противник твердо стоит на ногах и полностью сохраняет равновесие, бросить его практически невозможно. Выведение из равновесия – это подготовительная часть броска. Основные приемы выведения из равновесия: рывок на себя, толчок от себя, заведение вправо, заведение влево, осаживание на пятки, сбивание на носки.

Четвертый этап – обучение броскам. Необходимо создать у обучаемых четкое представление о самом приеме, структуре движения проводящего бросок и структуре движения партнера. Для этого преподаватель сам должен владеть образцовой техникой выполнения бросков. Демонстрировать технику выполнения бросков для всей группы могут как сами преподаватели, так и наиболее подготовленные курсанты. На начальном этапе броски выполняются на месте на несопротивляющемся партнере. Партнеры подбираются близкими по росту и весу. Допускается выполнение бросков в замедленном темпе и по отдельным элементам. Бросок обязательно заканчивается страховкой партнера. Соблюдение мер техники безопасности на занятиях по приемам борьбы – обязательное условие на каждом этапе обучения.

Соблюдая все вышеперечисленные требования, преподаватель может сократить время на обучение, повысить эффективность учебного процесса, избежать травматизма на занятиях по изучению приемов борьбы.