

В. С. Мещеряков
V. S. Meshcheryakov

ОСВОЕНИЕ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ

MASTERING BASIC TECHNICAL ACTIONS IN THE STUDY OF COMBAT TECHNIQUES

Аннотация. Успешность обучения определяется готовностью — наличием условий, необходимых и достаточных для освоения материала учебной программы. Следовательно, освоение простых двигательных действий, таких как стойки и перемещения, будет являться необходимым условием для успешного обучения более сложным приемам из раздела «Боевые приемы борьбы».

Summary. The success of training is determined by readiness — the presence of conditions necessary and sufficient for mastering the material of the curriculum. Consequently, mastering simple motor actions, such as standing and moving, will be a prerequisite for successful training in more complex techniques from the section «Fighting techniques of wrestling».

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

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

Анализ ошибок, допускаемых сотрудниками полиции при сдаче зачетов по боевым приемам борьбы на территории Красноярского края, свидетельствует об определенной системности невыполненных задач, связанных защитными и контратакующими действиями. 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 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 [1; 2].

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

Объектом исследования является процесс физической подготовки слушателей, обучающихся на факультете профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России.

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].

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

Опрос слушателей факультета профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России показал, что около 80 % опрошенных слушателей, отработавших в своих подразделениях год и более, не имеют четкого представления о стойках и перемещениях, необходимых для освоения боевых приемов.

С целью апробации выдвинутой гипотезы нами была проведена исследовательская работа, которая делилась на три этапа.

На первом этапе осуществлялся анализ научной и методической литературы по применению упражнений, направленных на обучение стойкам и перемещениям и на совершенствование этих навыков. В процессе обучения сотрудников правоохранительных органов боевым приемам проводился опрос слушателей факультета профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России.

На втором этапе проводилась экспериментальная работа по проверке эффективности методики формирования и постоянного совершенствования базовых двигательных действий.

Третий этап состоял из итогового анализа и обобщения результатов проведенной экспериментальной работы, изложения практических рекомендаций и выводов.

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, большинство 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 примерно в 15 % случаев упражнения по освоению и совершенствованию стойек

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].

На втором этапе исследования осуществлялась опытно-экспериментальная работа на базе факультета профессиональной подготовки СибЮИ МВД России, в которой участвовало 57 слушателей факультета профессиональной подготовки. 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 основной, так и в подготовительной частях занятия. На первых занятиях по каждой теме обучающимся доводились особенности базовых двигательных действий при выполнении тех или иных приемов. 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 мы использовали 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 — 4,0 балла, что говорит о равных показателях в начальной фазе опытно-экспериментальной работы.

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.

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 приемы борьбы».

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

2. Гросс И. Л., Сафонов Д. Е., Гросс И. И. Технология обучения базовым приемам борьбы. М., 2012. 223 с. [Вернуться к статье](#)

3. Мещеряков В. С. Об эффективности специальных упражнений в процессе освоения боевых приемов // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : сб. материалов XXIV междунар. науч.-практ. конф. Красноярск, 2021. С. 56–59. [Вернуться к статье](#)

4. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В. М. Гуралев [и др.] // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 68–72. [Вернуться к статье](#)