

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ОСНОВЕ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ**

*А.М. Шахлай, д-р пед. наук, доцент,  
Г.А. Урбан*

*В значительном числе научных исследований и методических работах по технике и тактике спортивных единоборств отмечается, что одной из проблем остается отсутствие разработанной методики обучения технике приемам самозащиты на начальных этапах подготовки и совершенствование содержания и последовательности изучения базовых элементов. Необходимо подчеркнуть, что особенно остро эта проблема стоит в области профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Исходя из практики применения боевых приемов борьбы, не все из изучаемых приемов часто применяются сотрудниками милиции при задержании правонарушителей и преступников. Чаще всего обучение курсантов образовательных учреждений МВД Республики Беларусь строится на основе использования приемов самбо либо рукопашного боя. Необходимо помнить, что задача сотрудников ОВД состоит не в умении вести продолжительную схватку, а максимально быстро пресекать ее. Именно это должно, на наш взгляд, стать основной направленностью всей профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД Республики Беларусь.*

Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и повышение уровня владения приемами самозащиты и задержания во многом связаны с научной проработкой и обоснованием содержания физической подготовки сотрудников разных специализаций. В настоящее время многие авторы [1, 2, 3 и др.] отмечают необходимость совершенствования содержания профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных учреждениях МВД Республики Беларусь. Качество профессиональной подготовки специалистов любого профиля зависит от степени обоснованности трех основных моментов: цели обучения (для чего учить), содержания обучения (чему учить) и структуре обучения (как учить).

Цель обучения – это первоочередной вопрос при подготовке специалиста. При ее разработке исходным положением должен быть принцип связи обучения с практикой или так называемый деятельностный подход, а конечный уровень обучения должен проверяться по умению решать профессиональные типовые задачи. В этой связи традиционные квалификационные характеристики нуждаются в уточнении и должны быть ориентированы на решение служебных задач, сформулированы на языке с использованием специальной терминологии, ради которых проводится обучение специалиста.

Изучение опыта работы учреждений образования МВД Республики Беларусь [9, 10, 11] показывает, что одним из серьезных изъянов в системе профессионально-прикладной физической подготовки специалистов является недостаточно целенаправленное, последовательное и слабо контролируемое воспитание у курсантов (слушателей) творческой активности и самостоятельности. Важным условием, способствующим формированию этих качеств личности будущих работников ОВД, является построение учебно-воспитательного процесса на базе широкого внедрения проблемного обучения через систему поиска и решения обучаемыми проблемных учебно-практических заданий.

На занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке эта проблема должна решаться путем создания учебно-практических ситуаций; преодоления комплексной полосы препятствий; выполнения различных заданий на фоне световых, звуковых раздражителей и в темноте; преследования правонарушителя на фоне утомления; выполнения приемов силового задержания и применения специальных средств в обстановке внезапности и т. д. [2].

Умелое применение в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию активных форм и методов обучения курсантов и слушателей позволит преподавателям наилучшим образом развивать их познавательную деятельность, что будет способствовать повышению качества и результативности усвоения полученных двигательных умений и навыков. Программы по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД Республики Беларусь должны отражать в итоге готовность к профессиональной деятельности, а именно к преследованию, единоборству и силовому задержанию правонарушителя при полной психофизической мобилизации обучаемых, а не обучение демонстрации приемов на несопротивляющемся «противнике», и это будет целью обучения.

Содержание обучения – это непосредственный учебный программный материал, который курсантам необходимо освоить, чтобы успешно решать оперативно-служебные задачи. С целью сравнения программного обеспечения учебного процесса были проанализированы рабочие учебные программы по физической подготовке для курсантов, обучающихся в Академии МВД Республики Беларусь [9], Могилевском колледже МВД Республики Беларусь [11], Учебном центре МВД Республики Беларусь [10] (рисунки 1–3).



Рисунок 1 – Распределение учебных часов по дисциплине «профессионально-прикладная физическая подготовка» в Академии МВД Республики Беларусь



Рисунок 2 – Распределение учебных часов по дисциплине «профессионально-прикладная физическая подготовка» в Учебном центре МВД Республики Беларусь



Рисунок 3 – Распределение учебных часов по дисциплине «профессионально-прикладная физическая подготовка» в Могилевском колледже МВД Республики Беларусь

Анализ рабочих учебных программ свидетельствует о том, что перечень изучаемых боевых приемов борьбы не отличается разнообразием и повторяет перечень боевых приемов борьбы, рекомендуемых Приказом МВД Республики Беларусь от 29 февраля 2000 г. № 38 «Об утверждении Наставления по физическому совершенствованию сотрудников ОВД» [12], что, в общем, и закономерно.

Разнообразие видов единоборств, популярных в наши дни, позволяет использовать их для широкого круга служебно-спортивных, прикладных и оздоровительных задач. В книгах и брошюрах, посвященных единоборствам, много внимания уделено историческим и этнографическим материалам о становлении и развитии различных направлений в единоборствах. Они носят в основном описательный характер, затрагивают такие аспекты, как философия, лечебно-оздоровительные традиции, в них приведены различные приемы самозащиты, формальные комплексы упражнений. Безусловно, эти книги полезны занимающимся единоборствами. Многие из них раскрывают различные аспекты техники приемов. Однако методика обучения, которая является ключом к освоению базовых элементов техники, отражена в них недостаточно полно.

Действительно, различные виды восточных единоборств получили широкое распространение. Их корни питают мудрость и опыт многих поколений людей, создававших не только эффективные системы рукопашного боя, но и стремившихся к воспитанию гармоничной личности.

Не вдаваясь в исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств, можно сказать, что большинство этих видов, при всех различиях между ними, имеют однотипную базовую технику, которая построена на принципе наибольшей эффективности в бою. Различия же между видами единоборств, их стилями и индивидуальными особенностями технического арсенала, динамики поведения спортсмена в поединке не выделялись.

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудника отражает арсенал действий, при помощи которых он может добиться различных целей, возникающих в процессе задержания и обезоруживания преступника. Составляющими техники приемов самозащиты являются: стойки, передвижения, захваты, выведения из равновесия, защитно-атакующие действия, приемы борьбы, приемы задержания и сопровождения, защитные действия от нападения, наружный досмотр и связывание и т. д. Следовательно, необходимо больше уделить внимание базовым элементам при подготовке на начальном этапе тренировочного процесса.

При определении последовательности изучения технических действий необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям. Основным подходом, по которому рекомендуется строить последовательность изучения технических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному» [6]. Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Изучение базовых элементов техники самообороны является обязательным компонентом учебных программ, методических и практических руководств, распространяясь не только на сферу физического воспитания и подготовку высококвалифицированных спортсменов, но и на содержание профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. До сих пор малоисследованными остаются вопросы, каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях реальной обстановки.

На начальном этапе подготовки сотрудника главной задачей является формирование базы движений. Сложность решения задачи связана с отсутствием четких представлений о содержании базовых элементов техники при изучении приемов самообороны. Их усвоение не представляет особой сложности и способствует быстрому разучиванию других комбинаций или технико-тактических комплексов. Овладение технико-тактическим комплексом должно предусма-

тривать достижение необходимой автоматизации, стабильности, вариативности движений и возникновение комплексных ощущений.

Основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней подготовки является формирование у сотрудника богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу приемов самообороны. В области физической культуры и спорта термин «базовая» (подготовка, техника и т. д.) нашел свое широкое применение. Слово «база» (от греч. «базис») означает основание, фундамент, основа.

По мнению Г.С. Туманяна «...под базовой техникой и тактикой следует понимать минимальный перечень обязательных движений из различных групп классификации, освоение которых обеспечивает формирование «искомой» техники и тактики и создает предпосылки быстрого разучивания любого нового движения из состава расширенной (всей основной) техники и тактики борьбы» [7].

В соответствии с разработками Г.С. Туманяна и Я.К. Коблева в многолетней технико-тактической подготовке целесообразно выделить четыре этапа [7, 8]:

1. формирование основ ведения единоборства;
2. формирование базовой техники;
3. формирование комбинированного стиля;
4. индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технического мастерства. Думается, именно в них скрыты основные резервы улучшения технико-тактической подготовки.

Основная направленность занятий, по мнению Г.С. Туманяна, это скоростно-силовая подготовка, создание фундамента общей выносливости и формирование базовой техники спортсмена. Техническая подготовка направлена на знакомство со всеми основными приемами, по возможности объединенными в комбинации и их связи. Следует учитывать, что первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается даже через много лет доминирующим. Это относится и к единичному движению, и ко всему набору приемов, комбинаций, подготовительных действий – передвижений, захватов, выведений из равновесия и т. д.

Базовые движения и действия составляют основу технической подготовленности. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия – это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с его индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль спортивной деятельности. На начальном этапе подготовки курсантов главной задачей является формирование базовых элементов техники приемов самообороны. К ним можно отнести: стойки, передвижения, захваты, выведения из равновесия, защитно-атакующие действия. Каждый этап освоения базовых элементов техники соответствует уровню технической подготовленности курсантов (слушателей). По мере овладения базовыми движе-

ниями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей курсантов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется, например, в соревновательных схватках. На следующих этапах обучения курсанты выходят на более высокий уровень подготовленности. Мы можем говорить о том, что базовые элементы техники выполнения приемов самообороны могут изменяться. При изучении новых тем, таких как приемы борьбы, приемы задержания и сопровождения, защитные действия от нападения, наружный досмотр, связывание и т. д., к базовым элементам можно отнести броски (передняя и задняя подножки, через спину и бедро), загиб руки за спину толчком и рывком, способы защиты и др.

Вот почему важно создать правильное представление о движении (действии, приеме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, видеоматериалов.

Учебно-тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

Учебные программы по физической подготовке должны включаться не только приемы из спортивного и боевого разделов самбо, но и наиболее эффективные приемы из других видов единоборств, таких как вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо. Это позволит обучаемым достаточно надежно обеспечить личную безопасность в различных ситуациях и повысить эффективность действий при единоборстве с правонарушителями.

В существующих учебных программах формирование профессионально важных физических качеств сведено к освоению отдельных видов спорта, что не соответствует целенаправленному формированию модели профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающей сотруднику правоохранительных органов готовность к силовому единоборству с правонарушителями. Для интенсификации профессионально-прикладной физической подготовки могут быть использованы методические положения, характерные для общей и специальной физической подготовки сотрудников. Особенности профессионально-прикладной подготовки определяются контингентом занимающихся, целями и задачами учебной программы по физической и боевой подготовке, условиями занятий.

Таким образом, отчетливо прослеживается разрыв между требованиями практики и содержанием учебных программ образовательных учреждений МВД Республики Беларусь. Представленные в программах требования по выполнению контрольных нормативов, преодолению специализированной полосы препятствий и демонстрации навыков спортивного и боевого разделов самбо, безусловно, характеризуют определенный уровень подготовленности курсантов, но не отражают в полной мере их профессиональную подготовленность. К сожалению, преподаватели образовательных учреждений МВД отмечают снижение уровня готовности курсантов к служебной деятельности, которая харак-

теризуется умением быстро и точно выполнять сложнокоординационные двигательные действия, применять табельное оружие в обстановке значительного физического и психологического напряжения. Вышесказанное свидетельствует о том, что существующая модель профессионального обучения в учебных заведениях МВД исчерпала себя и возникла необходимость поиска более современных технологий для подготовки высококвалифицированных кадров.

1. Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов Академии МВД Республики Беларусь в связи с совершенствованием координационной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Леонов; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – 22 с.

2. Гайдук, С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография / С.А. Гайдук, Л.В. Маришук. – Минск: МГВРК, 2007. – 200 с.

3. Медведев, И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.М. Медведев; Волгогр. юрид. ин-т МВД России. – Волгоград, 1999. – 24 с.

4. Гайдук, С.А. Проблема профессионально-прикладной физической подготовки в вузе МВД / С.А. Гайдук // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Международ. науч. конгресса: в 4 ч. / гл. ред. М.Е. Кобринский. – Минск, 2007. – Ч. 4. – С. 20–23.

5. Каранкевич, А.И. Анализ уровня специальной физической подготовки курсантов первоначальной подготовки / А.И. Каранкевич, Д.Ю. Королев, В.С. Сохадзе; гл. ред. М.Е. Кобринский // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Международ. науч. конгресса: в 4 ч. – Минск, 2007. – Ч. 4. – С. 46–49.

6. Петров, Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе / Р. Петров // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998.

7. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 399 с.

8. Коблев, Я.К. Базовая техника дзюдо в стойке / Я.К. Коблев [и др.]. – Майкоп, 1995. – 118 с.

9. Программа по профессионально-прикладной физической подготовке / Акад. МВД Респ. Беларусь. – Минск, 2007. – 18 с.

10. Программа по физической подготовке / Учеб. центр МВД Респ. Беларусь. – Минск, 2007. – 13 с.

11. Программа по профессионально-прикладной физической подготовке / Могил. колледж МВД Респ. Беларусь. – Могилев, 2007. – 16 с.

12. Наставление по организации физического совершенствования сотрудников органов внутренних дел / Глав. управл. кадров МВД Респ. Беларусь. – Минск, 2000. – 70 с.