

детьми любого возраста. Эта технология не только способствует повышению эффективности образовательного процесса, но и более гармоничному и всестороннему развитию личности. Образовательные технологии такого рода обеспечивают активность и переживание положительных эмоций, сокращают время обучения.

Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки духовно-нравственного состояния личности в конкретный период времени.

1. Разработка учебных пособий и учебно-методических комплексов по педагогическим дисциплинам, ориентированных на подготовку будущих учителей к формированию функциональной грамотности обучающихся: методические рекомендации/ А.И.Жук [и др.]. – Минск: БГПУ, 2024. – 28 с.

2. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка / В. И. Даль. – Русский язык, 1979. – 613 с.

3. Шадриков, В. Д. Философия образования и образовательные политики / В. Д. Шадриков. – М., 1993.

4. Аристотель. Собрание сочинений. – Т.4. – М. : Наука, 1984. – С.1337.

5. Копытин, Л. И. Арт-терапия детей и подростков / Л. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – 2-е стереотип, изд. – М.: «Когито-Центр», 2014. – 197 с.

***Ивановская Е.В.***

Белорусский государственный университет физической культуры

***Ивановский Е.В.***

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь

**СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ  
ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В РУКОПАШНОМ БОЕ  
КУРСАНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
«АКАДЕМИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»**

***Ivanovskaya E.V.***

Belarusian State University of Physical Culture

***Ivanovsky E.V.***

Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus

**SPECIAL PREPARATORY EXERCISES IN TEACHING THE TECHNIQUE  
OF MOVEMENT IN HAND-TO-HAND COMBAT TO FIRST-YEAR CADETS  
OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION “ACADEMY OF THE MINISTRY  
OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF BELARUS”**

Аннотация. В статье описываются специально-подготовительные упражнения с целью интенсификации учебно-тренировочного процесса курсантов-первокурсников учреждения образования «Академия МВД Республики Беларусь» при обучении технике передвижений в основной боевой стойке.

Ключевые слова: курсант; передвижения; основная боевая стойка; упражнение.

Abstract. The article describes special preparatory exercises aimed at intensifying the educational and training process of first-year cadets of the educational institution “Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus” when teaching the technique of movement in the basic combat stance.

Keywords: cadet; movement; basic fighting stance; exercise.

Техника передвижений в рукопашном бое является одним из важных компонентов технико-тактической подготовки спортсмена-рукопашника. Хорошо освоенная техника передвижения позволяет быть более мобильным и эффективным в бою, что увеличивает шансы на победу. Основными приемами передвижения в рукопашном бое являются шаги и прыжки.

Успех ведения боя и выполнения всех технических действий как атакующего, так и защитного характера зависит во многом от боевой стойки, а потому изучение технической базы всегда начинается с изучения основной боевой стойки.

Основная боевая стойка (далее - ОБС) (рисунок) в рукопашном бое, является наиболее трудной для освоения курсантами первокурсниками. Количество часов, отводимое в учебном плане на разучивание техники ОБС и передвижений, составляет 4 академических часа, что для формирования умения недостаточно [2,4,5].

ОБС – является как бы каркасом, определяющим положение бойца, в каждый момент боя – распределение возможностей использования атакующих и защитных действий, силы и скорости, подвижности и устойчивости определяется именно изменением основной боевой позиции.



Рисунок – Основная боевая стойка

То есть основные принципы построения боевой позиции всегда должны оставаться едиными – изменяются лишь расстояние до противника и направление вектора «атака – защита», которые и определяют боевую позицию в конкретный момент:

1. Туловище – развернуто под углом к линии атаки, что направлено на изменение, в зависимости от расстояния до противника, как площади возможного поражения.

2. Голова – несколько наклонена вперед и подбородок прижат к горлу, что с одной стороны направлено на его защиту, а с другой, за счет почти произвольного напряжения мышц шеи, несколько напрягает или даже группирует для ведения боя все тело.

3. Взгляд исподлобья – что почти инстинктивно наклоняет голову несколько вниз защищая таким образом, подбородком горло.

4. Руки – «передняя» согнута в локте и несколько выставлена вперед по вертикальной линии тела, и используется как для нанесения ударов, так и для защиты головы и туловища. При этом плечо несколько поднято и прикрывает от атак подбородок. «Задняя» согнута в локте и прижата к туловищу, кулак прикрывает подбородок, а предплечье и плечо – туловище.

5. Спина немного сгибается вперед что, с одной стороны несколько напрягает и группирует мышцы тела, а с другой проводится прикрытие крупными мышцами спины наиболее уязвимых мест передней части туловища.

6. Ноги – несколько согнуты в коленях, стопы – на ширине плеч или немного шире и опираются на пол всей подошвой. При этом бедра (особенно бедро впереди-стоящей ноги) как бы «разворачиваются» внутрь не только прикрывая область паха, но позволяя достаточно быстро провести прямую защиту бедром паховой области и низа живота. Впередистоящая нога располагается несколько вперед относительно центра тяжести, сзади стоящая располагается несколько в сторону и назад относительно центра тяжести, что соответственно направлено на то, чтобы придать такой позиции оптимальное сочетание подвижности и устойчивости.

Но самое главное в освоении ОБС – это свободное передвижения в ходе соревновательной деятельности и решение технико-тактических задач поединка,

Рабочая поза в рукопашном бое должна сохраняться на протяжении всего поединка. При передвижении спортсменов не должен ставить ноги вместе, на одной линии, перекрещивать. Первый шаг делается ногой, ближней к направлению движения.

В связи с вышесказанным, авторами предлагается применять следующие специально-подготовительные упражнения с целью интенсификации учебно-тренировочного процесса, которые выполняются в парах: После освоения ОБС, курсанты первокурсники должны научиться технике передвижений в этой стойке. Все предложенные авторами упражнения рассчитаны на левостороннюю ОБС [1,5]

#### Упражнение № 1

Первый номер принимает исходное положение (ИП), лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки в боевой позиции. Второй номер занимает положение ОБС, при этом его левая нога находится снаружи в области колена первого номера, а правая – между ног около левой стопы (фото 1). Второй номер выполняет передвижение вперед-назад приставным шагом (фото 2,3). Во время передвижения назад вторым номером, первый - принимает положение седа и наносит 2 прямых удара (фото 3) . При дальнейшем шаге вперед, первый номер возвращается в ИП (фото 1).



Фото 1



Фото 2



Фото 3

#### Упражнение № 2. (фото 2)

Первый номер принимает положение, лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки в боевой позиции. Второй номер занимает положение ОБС, при этом его левая нога находится снаружи в области колена первого номера, а правая – между ног около левой стопы (фото 1). Второй номер выполняет передвижения приставным шагом вправо-влево, перешагивая через ноги первого номера (фото 4,5). Во время передвижения вправо, первый номер принимает положение седа, выполняя одновременно боковой удар рукой (фото 4), и затем возвращается в ИП. При передвижении влево второго номера, первый выполняет то же, но с другой руки (фото 5).



Фото 4



Фото 5

### Упражнение № 3.

Первый и второй номер остаются в своих ИП, но при этом выполняют два предыдущих упражнения последовательно, начиная с первого упражнения. После освоения данных упражнений, оба курсанта принимают положение стойки, где продолжают осваивать эти же способы передвижения.

Таким образом, применяя данные специально-подготовительные упражнения в учебно-тренировочном процессе, курсанты первокурсники смогут быстрее освоить технику стоек и передвижений.

1. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – С. 212–220.
2. Вдовиченко, В. П. Индивидуальная боевая подготовка сотрудника милиции: Программирование и организация / В. П. Вдовиченко. – Н. Новгород: НВШ МВД России, 1996. – 47 с.
3. Гаськов, А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ, 2007. – С. 67–89.
4. Леонов, В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов: учеб. пособие для курсантов и слушателей высших учебных заведений Министерства внутренних дел Республики Беларусь / В. В. Леонов – Минск: Академия МВД, 2011. – 201 с.
5. Осколков, В. А. Передвижения по рингу основа технико-тактической подготовки в боксе / В. А. Осколков. – Волгоград: Перемена, 2007. – С. 69–98.