

Достижение уровня навыка при изучении языка является абсолютно необходимым. В этом отношении владение языком напоминает исполнение музыкантом или фигуристом своей программы. Говорить нужно быстро. Достигается это прохождением уровней знания и умения. Как гимнаст сначала отрабатывает отдельные элементы, так и изучающий постепенно осваивает языковой материал, увеличивая скорость его воспроизведения, доводя до той, которая свойственна для естественного разговора [3].

Для этого создается конспект урока, в котором четко расписаны все команды на иностранном языке с переводом на родной. Тренировка ведется в двуязычной системе. Дубликаты конспекта раздаются после тренировки спортсменам для самостоятельного изучения материала на иностранном языке. Спортсмены как бы переходят на уровень познания иностранного языка. Постепенно, по мере усвоения спортивной терминологии, переводы на русский язык становятся все реже. К концу учебного года все участники учебно-тренировочного процесса уверенно выполняют задания, озвученные на иностранном языке.

Необходимо отметить, что родители детей, тренирующихся по программе с английской терминологией, с удовольствием направляют детей именно в эту экспериментальную группу. Это обусловило не отток спортсменов из тренировочной группы, а спровоцировало увеличение ее в течение всего учебного года, т. е. приток желающих заниматься детей превысил неизбежный отток спортсменов, которые по каким-либо причинам перестают заниматься спортом. Дети экспериментальной группы достоверно ($p < 0,05$) улучшили оценки по предмету «английский язык» в школе.

Таким образом, метод проведения занятий по борьбе с использованием терминологии на иностранном языке оказался эффективным в социальном значении.

1. Барановская, Т.А. Теоретические основы обучения иностранным языкам / Т.А. Барановская // Современные теории и методики обучения иностранным языкам. – М., 2004. – С. 197–204.
2. Алхазидзе, А.А. Основы овладения устной иностранной речью / А.А. Алхазидзе. – М.: Просвещение, 1988. – 124 с.
3. Литвинов, П.П. Методика овладения базовым уровнем английского языка / П.П. Литвинов. – М.: ВАКО, 2003. – 127 с.

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ЕДИНОБОРСТВАХ КАК ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Урбан Г.А.,

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь,

Шахлай А.М., д-р пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Профессионально-прикладная физическая подготовка представлена в учреждениях образования МВД Республики Беларусь как самостоятельная учебная дисциплина и важнейший компонент профессионального мастерства сотрудника органов внутренних дел. Являясь составной частью боевой подготовки курсантов, она относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и призвана содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел в части обеспечения готовности к успешному выполнению служебных обязанностей по охране правопорядка

[5, 6]. Свои образовательные, воспитательные и развивающие функции профессионально-прикладная физическая подготовка наиболее полно осуществляет в рамках специализированной системы обучения, предусматривающей профилирование занятий применительно к оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности сотрудников органов внутренних дел. Такое профилирование предусматривает не только формирование прикладных двигательных умений и навыков, но и обучение эффективному и правомерному решению задач правоохранительной деятельности [8, 9].

На начальном этапе подготовки сотрудника главной задачей является формирование базы двигательных действий. Сложность решения данной задачи связана с отсутствием четких приоритетов при освоении базовой техники приемов самообороны. Базовая техника приемов самообороны способствует быстрому разучиванию других комбинаций или технико-тактических комплексов. Овладение технико-тактическими комплексами должно предусматривать достижение необходимой автоматизации, стабильности, вариативности движений с возникновением комплексных ощущений [12].

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. Важно также отметить, что при управлении технико-тактической подготовкой на этом этапе особое значение имеет целевая направленность к повышению своего профессионального уровня. Выполнение любого приема основано на базовых элементах движения. Одновременно с базовым элементом движения производятся определенные вспомогательные движения туловищем, руками, ногами и т. д. Как указывает Г.А. Бурцев [2], структуру приема можно рассматривать по аналогии со строением куста. На «стволе» приема «насажено» движение туловищем, на котором, в свою очередь, «крепится» то или иное движение руки, ноги и т. д. Путем построения «куста» из этих движений может быть создана огромная масса приемов для самых разнообразных боевых ситуаций. Очевидно, что простое механическое заучивание такого большого количества приемов весьма затруднительно. Этот подход является универсальным для различных конкретных ситуаций. На одних и тех же базовых перемещениях и движениях частей тела могут быть построены приемы для совершенно разных ситуаций. На наш взгляд, важным достоинством предлагаемого метода является возможность значительного повышения продуктивности учебного процесса, построенного на эффективной методике обучения, и, как следствие, сокращение времени, необходимого для подготовки [2].

В двигательной деятельности фазы различаются по кинетическим и динамическим характеристикам (Н.А. Бернштейн, Д.Д. Донской) [1, 3].

Признаки начала и окончания фаз различны. Однако во всех случаях фаза длится до момента изменения частной двигательной задачи. Правильное определение фаз имеет огромное значение, так как дает возможность охарактеризовать так называемую фазовую структуру.

Учитывая особое значение ритма движений в соединении с действиями сил при анализе техники спортивных движений, также выделяют *ритмическую* структуру, представляющую собой своеобразное отражение сочетаний временных и силовых характеристик. Ритмическая структура показывает порядок выполнения фаз, как распределены во времени силовые акценты (А.А. Новиков, Д.Д. Донской) [3, 7].

Анатомическая структура определяет совместное групповое взаимодействие мышц, участвующих в рассматриваемом движении и длительность их работы (И.П. Ратов, Д.Д. Донской, Б.М. Рыбалко) [3, 10, 11].

Необходимо еще раз подчеркнуть, что в качестве элементов могут выступать любые явления, процессы, а также их свойства и отношения или отдельные величины, характеристики и параметры какого-либо процесса или объекта.

В настоящее время большое теоретическое и практическое значение получило обоснование понятия *ведущего (базового) элемента движения*. Наиболее глубоко этот вопрос освещен в работах В.М. Дьячкова и И.П. Ратова [4, 10].

В.М. Дьячков, в частности, дает следующее определение ведущего (базового) элемента: это основа скелета движения, придающая ему специфическую форму и характер. Вместе с тем, определяя его структуру, ведущий (базовый) элемент играет пусковую роль в координации двигательных актов и должен предопределять развитие и эффективное использование реактивных и инерционных сил. В фазе максимального усилия ведущий (базовый) элемент служит средством увеличения быстроты нарастания рабочих мышечных напряжений.

И.П. Ратов, А.А. Новиков предлагают рассматривать движение не как конструкцию развивающихся во времени и сменяющих друг друга системностей, а как смену ведущих (базовых) элементов этих системностей. Если основная роль ведущего (базового) элемента заключается в том, что он формирует последующее развитие движения, то нельзя называть ведущим (базовым) элементом двигательной структуры акцентную или решающую фазу движения, поскольку каждый элемент, ведет за собой цепочку следствий. Несмотря на некоторое противоречие во взглядах В.М. Дьячкова и И.П. Ратова, нетрудно заметить, что определения авторами ведущего (базового) элемента структуры движений не взаимоисключают друг друга, а скорее взаимодополняют.

К понятию «технические элементы», по мнению Г.С. Туманяна, относятся основные положения борцов в стойке и в партере, дистанции между соперниками, способы и направления передвижений, захваты, упоры и освобождение от них [12]. Умение сохранять основные положения, необходимые дистанции, свободно маневрировать, осуществлять захваты, упоры и освобождаться от них способствует быстрому и точному усвоению и применению более сложных комбинаций техники борьбы.

Зная элементы, из которых состоит прием, легче установить их взаимодействие.

Такого рода взаимодействие отдельных элементов направлено на сохранение ее стабильности в борьбе против различных сбивающих воздействий.

В настоящее время изучение вопросов, связанных с устойчивостью и вариативностью технических действий в различных видах спорта, составляет содержание очень многих исследований.

Многочисленные пособия по спортивным единоборствам изобилуют высказываниями о важности базовых элементов приема, причем большинство авторов не только подчеркивают значение основных элементов атакующих действий, но и предлагают ряд ценных методических приемов для обучения и совершенствования техники спортивной борьбы.

Однако очевиден недостаток фактического материала о базовых элементах того или иного атакующего действия, что затрудняет целенаправленное совершенствование техники в спортивной борьбе.

Для обучения и совершенствования конкретно изучаемой группы бросков предложена система упражнений, включающая:

- 1) общеразвивающие и специальные упражнения, которые в дальнейшем позволят занимающимся быстрее овладеть техникой изучаемых бросков;
- 2) имитирующие приемы;
- 3) разучивание структуры приема с чучелом;
- 4) разучивание структуры приема с несопротивляющимся партнером;
- 5) то же самое с партнером, оказывающим неполное сопротивление;
- 6) разучивание и совершенствование приема в условиях взаимного сопротивления.

Изучение базовых элементов техники в самообороне является обязательным компонентом учебных программ, методических и практических руководств, распространяясь не только на сферу физического воспитания и подготовку высококвалифицированных спорт-

сменов, но и на содержание профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Подготовительная часть		Основная часть		Заключительная часть
Фаза предварительной подготовки	Фаза непосредственной подготовки	Фаза создания главных параметров движения «подбив»	Фаза реализации главных параметров движения «падение»	Завершающая фаза
Подготовительные действия выполнения захвата	Выведение из равновесия атакуемого	Разгибание ног и рывок руками	Падение назад, вперед в сторону в согнутом положении	Завершение поворота
Захват	Принятие стартового положения перед отрывом	Подбив тазом и наклон вперед в сторону, назад	Подготовка к выполнению поворота	Прикосновение к коврику
Сближение с атакуемым	Отрыв	Падение вперед в сторону, назад	Поворот	Последующие коррекции

Рисунок – Анализ структуры технических действий на примере бросков

1. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн – М.: Медицина, 1966. – 132 с.
2. Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев [и др.]. – М.: Военное издательство, 1991. – 205 с.
3. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. – М.: ФиС, 1971.
4. Дьячков, В.М. Исследование ведущих элементов и фаз движений и их отражение в ритме технически сложных упражнений / В.М. Дьячков // Проблемы высшего спортивного мастерства. – М., 1968.
5. Квалификационная характеристика специалиста-выпускника Академии МВД Республики Беларусь : утверждена приказом МВД Республики Беларусь № 206 от 22.11.2000 года // Организация учебного процесса в Академии МВД Республики Беларусь : сб. орг.-правовых док. / под общ. ред. А. В. Пивоварчика, А.Л. Савенка. – Минск: Акад. МВД Республики Беларусь, 2003. – С. 28–37.
6. Наставление по организации физического совершенствования сотрудников органов внутренних дел. – Минск: Глав. упр. кадров МВД Республики Беларусь, 2000. – 70 с.
7. Новиков, А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы) / А.А. Новиков. – М. – Улан-Уде: ВНИИФК, Бурятский госуниверситет, 1998.
8. Программа по профессионально-прикладной физической подготовке. – Минск: Акад. МВД Республики Беларусь, 2007. – 18 с.
9. Программа по физической подготовке. – Минск: Учеб. центр МВД Республики Беларусь, 2007. – 13 с.
10. Ратов, И.П., Биомеханические методы и средства управления двигательными действиями спортсмена с ориентацией на запланированный результат / И.П. Ратов, В.В. Иванов // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «Тенденции развития спорта высших достижений и стратегии подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997–2000 гг.». – М., ГК РФ по ФКиС, 1997.
11. Рыбалко, Б.М. Спортивная борьба в школе / Б.М. Рыбалко, В.И. Рудницкий, Е.И. Кочурко. – Минск: Народная асвета, 1984. – 79 с.
12. Туманян, Г.С. Базовая техника дзюдо / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев, З. М. Ольшевский. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 56 с.