

КАЧЕСТВЕННОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ САМБО КУРСАНТАМИ УВО ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ КАК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗАДЕРЖАНИЯ

Антонов Г.В., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Новик С.С.,
Академия МВД Республики Беларусь,
Савич Д.Н.,
Институт пограничной службы Республики Беларусь,
Республика Беларусь

В программу подготовки сотрудников правоохранительных органов Республики Беларусь входят боевые приемы борьбы. Сотрудники имеют право применять данные приемы при выполнении возложенных на них задач, определяемых законодательством Республики Беларусь.

Обучение боевым приемам борьбы будущего сотрудника проходит на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). ППФП в учреждениях высшего образования государственных органов системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь непосредственно направлена на формирование прикладных двигательных навыков. В программу подготовки входят приемы задержания и сопровождения, приемы борьбы самбо, удары и защита от ударов, освобождение от захватов и обхватов, защита от нападений вооруженного и не вооруженного противника. Это позволяет обеспечить физическую и психологическую готовность курсантов к предстоящей профессиональной деятельности [1; 2].

Как показывает практика, наиболее трудными для изучения являются приемы борьбы самбо – броски (через бедро, через спину, передняя подножка, задняя подножка, боковой переворот, броски с захватом ног при подходе спереди и сзади) [3; 4].

На основе нашего многолетнего практического опыта мы можем констатировать, что для курсантов, которые до поступления занимались единоборствами (самбо, дзюдо, греко-римская борьба, вольная борьба, рукопашный бой), приемы борьбы осваиваются без затруднений, так как такие двигательные действия являлись предметом их спортивной специализации. Многие из этих курсантов могут продемонстрировать образцовое выполнение приемов уже на первых занятиях. Для курсантов, занимавшихся игровыми контактными видами спорта (футбол, баскетбол, хоккей, гандбол), освоение новых движений вызывает некоторые затруднения, но эта категория обучаемых не боится контактов с соперником. У курсантов, занимавшихся игровыми бесконтактными видами спорта (волейбол, теннис, бадминтон), циклическими видами спорта (легкая атлетика, плавание, лыжный спорт), отмечаются определенные проблемы, связанные 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 наиболее сложно [3].

В связи с выше изложенным начальный этап обучения должен включать сбор сведений о предшествующих поступлению в учреждение образования занятиях спортом и спортивной квалификации обучаемых. Полученный двигательный опыт, также как степень развития физических качеств и психических факторов, рассматривается в научной литературе как один из основных компонентов (факторов) готовности индивида к обучению новым двигательным действиям [5].

В своей работе преподавателю необходимо опираться на наиболее подготовленных курсантов, которые могут не только демонстрировать образцовую технику выполнения приемов, но и помогать исправлять ошибки у своих товарищей.

К выполнению самих приемов предъявляются определенные требования. В процессе обучения приемам формируются определенные двигательные навыки.

В теории и методике физического воспитания традиционно различают 3 основных этапа обучения двигательным действиям, к которым относятся и приемы борьбы:

- этап начального разучивания;
- этап углубленного разучивания;
- этап закрепления и совершенствования.

Каждый из этапов необходимо завершать контролем уровня приобретенных знаний, умений, навыков обучаемых. Успешная подготовка курсантов невозможна без постоянного контроля со стороны преподавателя. Большое внимание здесь уделяется оценке приемов борьбы.

Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Цель – обучить основам техники двигательного действия. На этом этапе формируются основы выполнения приема.

Контроль может быть представлен в следующих формах: демонстрация отдельных элементов приема, выполнение приема по частям или с остановкой в разных фазах, демонстрация приема без партнера. Основная задача контроля на первом этапе – устранить основные ошибки в технике выполнения приема, которые помешают его дальнейшему изучению и совершенствованию.

Второй этап – углубленное разучивание действия. Это стадия, на протяжении которой формируется собственно двигательное умение.

Для контроля на втором этапе обязательное выполнение приема целиком и с оптимальной скоростью. При этом приемы выполняются на несопротивляющемся партнере. Экзаменуемый курсант выбирает себе партнера, близкого по длине и массе тела. Все приемы выполняются по команде преподавателя. Основная задача контроля на втором этапе – устранение мелких ошибок в технике выполнения приемов.

На первом и втором этапе необходимо осуществлять контроль непосредственно за техникой выполнения самих бросков. Преподаватель визуально оценивает выполнение захвата, выведение из равновесия, подворот, отрыв, бросок и страховку при падении. Оценка за весь прием состоит из совокупности оценок за каждый его элемент. Исправление ошибок отдельного элемента позволяет более качественно выполнить бросок целиком.

Каждая фаза броска создает базу для выполнения последующей фазы и, в конечном итоге, способствует качественному выполнению броска в целом.

Конечной целью выполнения броска является создание благоприятных условий для последующего задержания. Поэтому важное условие окончания броска на первом и втором этапах обучения – принятие оптимального положения обучаемого для последующего задержания (дальнейшего перехода на болевой прием, применения средств связывания или сковывания наручниками) [2].

Третий этап – закрепление и совершенствование техники выполнения приемов борьбы самбо.

На этом этапе обязательным условием является правильное выполнение приема с максимальной скоростью на сопротивляющемся партнере в динамически меняющейся ситуации. Как показывает практика, это не всегда выполняется. Ассистент может подыграть своему товарищу, зная, что через несколько минут они поменяются ролями. Таким образом, курсанты гарантируют друг другу максимально упрощенные условия для демонстрации приема и успешной сдачи экзамена (зачета). Кроме этого, облегчению условий выполнения бросков способствует и подбор ассистента со сходными антропометрическими показателями. В связи с этим преподаватель не может в полной мере достоверно определить уровень усвоения навыка владения приемами борьбы путем их демонстрации с заранее выбранным партнером [6].

Для более достоверной оценки приемов на этом этапе можно использовать несколько ассистентов с разной длиной и массой тела. Причем выбор ассистентов осуществляет преподаватель (с целью внесения элемента неожиданности). Важное значение имеет выполнение этих технических действий в реальных условиях (на учебных занятиях курсанты отрабатывают броски в милицейской форме; на стадионе – в различных погодных условиях). Практикуют демонстрацию приемов борьбы и на фоне усталости (сразу после выполнения контрольных нормативов). В этих условиях у курсантов проявляются физические, волевые, эмоциональные напряжения, близкие тем, которые испытывают сотрудники во время несения службы при задержании правонарушителей. На третьем этапе обучения все броски должны заканчиваться задержанием (возможно выполнение удержания или болевого приема после броска).

Выполнение каждого приема оценивается по 10-балльной системе. Причем, при выставлении отметки исходят из максимальной оценки в 10 баллов. Отметка снижается при наличии ошибок в технике выполнения приема. Для выставления общей отметки за выполнение всего раздела вычисляется среднее арифметическое из отметок за каждый прием. Прием считается выполненным, если он не нарушил основных критериев оценки технических действий приемов борьбы.

На основании вышеизложенного считаем, что нужно:

- обучение приемам борьбы самбо использовать в качестве основы для дальнейшего обучения задержанию правонарушителей;
- практиковать создание экстремальных (нестандартных) ситуаций, как в процессе обучения приемам борьбы, так и при проведении контроля освоения навыков;
- отметки за выполнение бросков использовать в качестве ориентира для дальнейшего совершенствования приемов борьбы;
- наиболее успешных курсантов привлекать в качестве помощников преподавателя при проведении учебных занятий.

1. Овчинников, В. А. Система формирования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед наук: 13.00.04 / В. А. Овчинников; Волгоград. Акад. МВД России. – М., 2012. – 47 с.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов: учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.]; под общ. ред. В. В. Леонова; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД Респ. Беларусь. – Минск: Академия МВД, 2011. – 201 с.

3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп.: в 2 т. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – С. 152.

4. Савич, Д. Н. Освоение техники выполнения боевых приемов борьбы в структуре урочных форм физической подготовки в учреждении образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» / Д. Н. Савич // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2014. – Вып. 17. – С. 239–240.

5. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 279–296.

6. Ткаченко, А. И. Особенности обучения курсантов боевым приемам борьбы / А. И. Ткаченко; Вестник Москов. ун-та МВД России. – 2007. – № 4. – С. 131.

ПРОБЛЕМА ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Ашкинази С.М., д-р пед. наук, профессор,

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,

Бавыкин Е.А.,

Национальный минерально-сырьевой университет «Горный»,
Российская Федерация

Физическая подготовленность в единоборствах тесно связана со специализацией спортсмена. В одних видах единоборств спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности, в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями, в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств.

Индивидуализация процесса подготовки спортсмена тесно связана с углубленной специализацией, которая осуществляется в соответствии с его способностями и затрагивает все стороны его подготовки, а также определяет выбор средств, методов и уровней тренировочной и соревновательной нагрузки [13].

В практике смешанных единоборств имеют место комплексные формы проявления физических качеств. Особо выделяется сложное взаимодействие собственно силовых и скоростных возможностей спортсменов. Во-первых, спортсменам для успешного выступления в соревновательных поединках необходимо проявлять высокий уровень развития координационных способностей, в частности, способности к комбинированию различных по своей структуре и мышечным усилиям движений. Во-вторых, для успешного решения технико-тактических задач необходимо проявлять на высоком уровне как физические качества, характерные для «борцов» (сила, специальная выносли-