

В. А. Овчинников, И. Л. Гросс, Ю. Б. Ленева, А. И. Агафонов

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ
ТЕХНИКЕ УДАРОВ И ЗАЩИТАМ ОТ НИХ**

Для успешного выполнения оперативно-служебных задач сотрудникам правоохранительных органов России, в том числе органов внутренних дел, необходимо обладать не только хорошей физической подготовленностью, но и в совершенстве владеть боевыми приемами борьбы. В вузах системы МВД России раздел «Удары и защита от ударов» является основополагающим при изучении курсантами дисциплины «Физическая подготовка». Однако, несмотря на его важность, он остается слабо изученным. В целях решения данной проблемы была разработана методика обучения технике ударов руками и защитам от них курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования системы МВД России. Она включает рациональную последовательность обучения полицейских двигательным действиям, состоящую из трех этапов, каждый из которых имеет определенный набор физических упражнений, различных методов обучения и организационно-методических форм занятий. Данная методика разработана на основе анализа тренировочного процесса различных видов единоборств, подготовки сотрудников органов внутренних дел, учитывает специфику организации физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях высшего образования системы МВД России, способствует повышению эффективности применения атакующих и защитных действий, уровня владения занимающимися техникой ударов руками и защитам от них.

Ключевые слова: сотрудники органов внутренних дел, образовательные организации высшего образования системы МВД России, физическая подготовка, методика обучения, удары, защиты от ударов.

V. A. Ovchinnikov, I. L. Gross, Yu. B. Leneva, A. I. Agaphonov

**IMPROVEMENT OF THE TECHNIQUE
OF TRAINING OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA
TECHNOLOGY OF IMPACT AND PROTECTION FROM THEM**

For the successful performance of operational tasks, law enforcement officers of Russia, including law enforcement bodies, need not only good physical readiness, but also have the ability to master combat techniques. In the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the section "Shock and shock protection" is fundamental when students study the discipline "Physical training". However, despite its importance, it remains poorly understood. In order to solve this problem, a technique was developed to teach techniques of punches and defenses against them of cadets and listeners of educational organizations of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Russia. It includes a rational sequence of police training for motor actions, consisting of three stages, each of which has a certain set of physical exercises, various teaching methods and organizational and methodical forms of employment. This methodology is developed on the basis of the analysis of the training process of various types of martial arts, the training of employees of law enforcement agencies, takes into account the specifics of the organization of physical training of cadets and listeners in educational organizations of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Russia, contributes to the effectiveness of attacking and defensive actions, And protection from them.

Key words: employees of law enforcement bodies, educational organizations of higher education of the Ministry of Internal Affairs of Russia, physical training, teaching methods, strikes, protection from blows.

Сотрудникам органов внутренних дел России все чаще приходится сталкиваться с обстоятельствами служебной деятельности, где без силового вмешательства и противостояния с правонарушителем невозможно выполнить поставленные оперативно-служебные задачи. В связи с этим полицейскому необходимо обладать не только хорошей физической

подготовленностью, но и в совершенстве владеть боевыми приемами борьбы [1, с. 139; 2, с. 5]. В образовательных организациях высшего образования системы МВД России эти задачи решаются при освоении курсантами и слушателями дисциплины «Физическая подготовка».

Одним из основных компонентов в структуре физической подготовки является тема «Удары руками, ногами и защиты от них». По причине большого количества осваиваемых двигательных действий и малого объема аудиторных часов существующая методика преподавания данного раздела нуждается в некотором пересмотре в сторону повышения эффективности и рациональности использования выделенного для обучения времени. Следует определить и подробно рассмотреть круг наиболее удачных средств и методов обучения сотрудников органов внутренних дел ударам и защитам от них, способствующих в первую очередь правильному формированию основ техники изучаемых двигательных действий; сочетание общих и специальных средств тренировочного воздействия на занимающихся с учетом структуры физической подготовки, продолжительности занятия, количества часов на освоение изучаемого материала и уровня подготовленности курсантов и слушателей в образовательных организациях высшего образования системы МВД России.

Подбор средств и методов обучения должен быть направлен на получение конкретного результата от каждого занятия и сокращение времени, отводимого на формирование правильной техники движения. Достижение ожидаемого результата возможно лишь в случае внедрения разумной и логически обусловленной последовательности освоения обучающимися технико-тактического материала, обеспечения постепенного увеличения степени сложности выполняемых двигательных действий, овладение которыми будет способствовать положительному переносу двигательного навыка от изучения предыдущего упражнения к последующему.

Модернизацию методики обучения технике ударов руками и защитам от них, на наш взгляд, стоит начать с увеличения продолжительности подготовительной части занятия с 10 до 20 мин. В этот временной отрезок курсанты и слушатели выполняют общеразвивающие упражнения преимущественно в перекрестной координации. Данные упражнения лежат в основе последующего обучения ударам под разноименную ногу и улучшают координационную взаимосвязь рук и ног. 70 % содержания подготовительной части занимают специально-подготовительные упражнения, направленные на обучение технике ударов и защит. Они одновременно решают две задачи: с одной стороны, способствуют дальнейшей подготовки организма к выполнению упражнений в основной части занятия, с другой — направлены на изучение и закрепление основ ударной техники [3, с. 137].

Упражнения осваиваются при размещении занимающихся в колонну по одному как на месте,

так и в движении, под общие команды преподавателя, подаваемые хлопком, голосом, свистком и т. д. Это такие упражнения, как переносы веса тела с ноги на ногу во фронтальной стойке; повороты всего тела с одновременным переносом центра тяжести тела с ноги на ногу. При выполнении указанных упражнений необходимо обращать внимание прежде всего на сохранение вертикального положения туловища. Поворот выполняется вокруг вертикальной условной оси — позвоночного столба. После группового разбора характерных ошибок упражнения выполняются самостоятельно. В это время появляется возможность индивидуально указать на ошибки каждому обучаемому.

Затем выполняются переносы и повороты тела с одновременным выпрямлением рук. В конечном положении движения рука выпрямляется полностью разжатой ладонью вниз. Сначала упражнение делает вся группа под счет, далее каждый самостоятельно.

После закрепления и правильного выполнения двигательного действия курсантам и слушателям объясняется положение кулака при ударе. Преподаватель должен убедиться в правильности понимания обучающимся материала и только после этого использовать термин «удар». Из исходного положения фронтальной стойки занимающиеся наносят удары руками: прямые, наотмашь, боковые, снизу в голову и снизу в туловище. Упражнения выполняются групповым способом под счет, далее самостоятельно.

После 15—20 самостоятельных повторений в нанесении ударов из фронтальной стойки педагог объясняет положение боевой стойки. Это оптимальное исходное положение для выполнения атакующих и защитных действий [1, с. 141].

Обучение боевой стойке начинается после выявления «левшей». Занимающимся предлагается выполнить шаг вперед любой ногой и сделать прыжок вверх. С какой ноги занимающийся будет шагать (левой, правой), такой стойке (левосторонней, правосторонней) его целесообразно обучать. Если занимающихся-левшей будет несколько, то они располагаются вместе на одном из флангов и выполняют упражнения «зеркальным» способом: вместо левой руки атакуют правой и вместо правой — левой. Боевую стойку выполняют группой под счет, далее самостоятельно.

Затем из боевой стойки выполняются удары левой и правой руками: прямые, боковые, удары снизу, наотмашь. Целесообразнее начинать выполнение ударов с правой руки, так как их легче «прочувствовать» и скоординировать. Удар правой рукой имеет большую амплитуду движения, чем левой, его траекторию легче проконтролировать самостоятельно.

После обучения ударам из положения боевой стойки необходимо перейти к овладению основами техники передвижений.

Техника приставных шагов объясняется и демонстрируется преподавателем, при этом акцент делается на том, что первый шаг осуществляется ногой, ближней к направлению движения, затем подставляется, «подтягивается» вторая нога. Упражнение выполняется по частям, при этом обращается внимание на отдельные фазы движения и целостные (слитные) способы. Исходное положение — боевая стойка, движение осуществляется прямолинейно вперед-назад и влево-вправо согласно сигналу преподавателя. Далее самостоятельно выполняются передвижения по квадрату. Допускается выполнение этого упражнения с опущенными руками.

Наиболее оптимальная продолжительность основной части занятия составляет 60 мин. В это время курсанты и слушатели в парах отрабатывают атакующие, защитные и контратакующие действия руками со сменой ролей. Первые номера выполняют удары из боевой стойки, а вторые выполняют защиту шагом назад, подставки, блоки, уклоны, нырки, и наоборот. Защиты изучаются последовательно: от простых, которые не искажают, не ломают каркас боевой стойки, к более сложным. Самыми простыми с точки зрения техники исполнения являются защиты с помощью рук (блоки, подставки, отбивы) и ног (шаг назад, в сторону). Более сложные — это защиты, выполняемые туловищем (уклоны, отклоны, нырки), комбинированные приемы защиты (сайт-степ). При выполнении защит основными ошибками являются несвоевременное выполнение защитных действий, несоблюдение биомеханических основ техники выполнения ударов, положения боевой стойки, закрывание глаз.

Для исключения сильных ударов и нанесения травм упражнения в парах выполняются без перчаток, удары осуществляются в одну треть от максимальной силы.

С ростом уровня подготовленности курсантов и слушателей сокращается время выполнения общеразвивающих и увеличивается количество специально-подготовительных упражнений, ударов и защит. Постепенно и своевременно усложняются задания: после овладения передвижениями изучаются удары в передвижении, сначала одиночные, затем сдвоенные и серии. Затем упражнения выполняются в парах, одновременно тренируются защиты от данных комбинаций с добавлением перехода на приемы задержания правонарушителя.

Упражнения основной части занятия выполняются в среднем темпе. Во время объяснения упражнений и показа характерных ошибок преподавателем занимающиеся отдыхают, восстанавливают силы.

В конце основной части выполняются упражнения на развитие скоростно-силовых

качеств, требуемых для эффективного применения ударной техники в условиях реального боя. Это сгибания рук в упоре лежа от пола, опоры, партнера, стены на скорость; приседания с выпрыгиванием вверх; нанесение ударов с сопротивлением партнера, отягощением; упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины, ног.

В заключительной части занятия, которая составляет 10 мин, функциональное состояние организма занимающихся приводится к относительно спокойному за счет постепенного снижения нагрузки и приведения частоты сердечных сокращений к исходной (до начала занятия) [4, с. 138]. Для этого выполняются медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания. Можно также использовать гимнастические упражнения для развития гибкости, формирования правильной осанки [5, с. 254].

Кроме совершенствования методики проведения конкретного занятия целесообразно внести ряд корректив и в процесс обучения курсантов и слушателей технике ударов руками и защитам от них на всем протяжении отводимых для этого занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России. В этих целях период обучения курсантов и слушателей технике ударов руками и защитам от них необходимо условно разделить на три этапа, продолжительность и содержание которых зависят непосредственно от степени овладения занимающимися изучаемыми двигательными действиями.

Задачами занятий, проводимых на первом этапе обучения, являются усвоение основ техники изучаемого двигательного действия, формирование способности правильно выполнять движение в простейших условиях с соблюдением траектории и последовательности включения в движение различных частей тела, участвующих в ударах и защитах. Действия на этом этапе выполняются с помощью метода строго регламентированного упражнения (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный) и соревновательного метода. Используется фронтальная форма обучения, при которой все курсанты и слушатели изучают ударные и защитные двигательные действия в одношереножном и двухшереножном строю — лицом друг к другу под общую команду преподавателя.

На втором этапе проведения занятий решаются задачи обеспечения оптимальных амплитуд и степени развиваемых усилий в звеньях тела, участвующих в ударах, формирования устойчивого равновесия во время выполнения ударов руками. В процессе обучения необходимо добиться правильного и своевременного выполнения защитных, атакующих и контратакующих действий. Здесь применяются методы строго регламентированного упражнения, направленного сопряженного воздействия и соревновательный

метод. Занятия проводятся с помощью групповой и фронтальной форм организации занимающихся, при которых упражнения выполняются в одношереножном и двухшереножном строю под общую команду преподавателя, на снарядах, в парах, свободно передвигаясь по залу.

Для третьего этапа проведения занятий характерно совершенствование техники выполнения ударов руками и защит от них в вариативных условиях и обстоятельствах. Здесь следует сформировать у курсантов и слушателей специфические чувства дистанции, удара, тактического мышления; достичь требуемого уровня специальных физических качеств. При этом соревновательный метод используется в сочетании с методами направленного сопряженного воздействия и строго регламентированного упражнения. Применяются индивидуальная, круговая и групповая формы организации. Занимающиеся осваивают технику ударов и защит в определенных преподавателем условиях и обстоятельствах, произвольных боях, спаррингах, при отсутствии партнера, работая индивидуально с тренером на лапах, самостоятельно отработывая элементы техники на снарядах, по воздуху.

Таким образом, применяющиеся сегодня методики проведения конкретного занятия и всего процесса обучения курсантов и слушателей технике ударов руками и защитами от них нуждаются в некоторой корректировке. Предлагаемые нами варианты их совершенствования с учетом установленных программой сроков, структуры, продолжительности и количества занятий по разделу «Удары и защита от ударов» позволят добиться существенного повышения эффективности применения атакующих и защитных действий, повысить уровень владения курсантами и слушателями техникой ударов руками и защит от них. При этом более рационально будет использоваться время, отведенное для обучения.

Список библиографических ссылок

1. Овчинников В. А., Исаев Р. А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2010. № 4. С. 138—142.
 2. Овчинников В. А. Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России : учеб.-метод. пособие. Волгоград: ВА МВД России, 2012. 208 с.
 3. Бокс. Теория и методика: учебник / под общ. ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. 767 с.
 4. Овчинников В. А., Якимович В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка у курсантов и слушателей вузов МВД России: альтернативный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 2. С. 137—141.
 5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
- © Овчинников В. А., Гросс И. Л., Ленева Ю. Б., Агафонов А. И., 2017