

УДК 796

DOI: 10.34670/AR.2020.95.64.089

Методика формирования навыков ударной техники у слушателей образовательных организаций МВД России

Мешев Ислам Хасанбиевич

Кандидат педагогических наук, капитан полиции,
старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарского университета МВД России;
360016, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: meshev@mail.ru

Хажироков Валерий Ахмедович

Кандидат юридических наук, капитан полиции,
старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарского университета МВД России;
360016, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: hajirokov@mail.ru

Аннотация

В данной статье нами рассмотрены актуальные вопросы формирования практических навыков по ударной технике. Ударная техника выступая одним из важнейших компонентов технической оснащённости сотрудников правоохранительных органов (слушателей образовательных организаций МВД России) преследует целью попадание в определённое место противника и доведение его до определённого негативного результата для максимального выведения из боеспособности. Поэтому эффективность и результативность ударной техники в большей степени зависит от возможности управлять движением на высоких скоростях. Формирование техники ударов руками и ногами и защиты от них происходит на учебно-тренировочных поединках с полным обоюдным сопротивлением ассистента. Для наиболее эффективной подготовки слушателей технике ударов и защит от них целесообразно использовать средства, методы и формы спортивной тренировки, которые благоприятствуют их технической, физической и психологической подготовленности. Чтобы сформировался устойчивый навык ударной техники слушателям необходимо освоить всю совокупность относительно существенных, неизменных и достаточных для решения двигательной (моторной) задачи частей действия, называемую элементами техники. Становление навыка представляет собой довольно длительный процесс, который во многом зависит от количества повторений и вариативности исполнения двигательного действия, совершенствование которого достигается многократностью повторения.

Для цитирования в научных исследованиях

Мешев И.Х., Хажироков В.А. Методика формирования навыков ударной техники у слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 3А. С. 373-379. DOI: 10.34670/AR.2020.95.64.089

Ключевые слова

Слушатели, ударная техника, навык, боевой прием.

Введение

Ударная техника, выступая одним из важнейших элементов технической оснащенности сотрудника, решает основную задачу схватки – попадание в определенное (уязвимое) место нападающего, доведение его до определённого негативного состояния и выведения из боеспособности.

На эффективность удара значительное влияние оказывает скорость его нанесения, т.е. чем она выше, тем результативнее получается удар.

Обучение слушателей навыкам ударной техники производится на занятиях по физической подготовке в процессе учебно-тренировочных поединков при полном обоюдном сопротивлении ассистента. При этом, в процессе подготовки слушателей целесообразно применять средства и методы спортивной тренировки, благоприятствующие формированию и совершенствованию их технической, тактической, физической и психологической подготовленности [Агафонов, 2019; Ефременко, 2015].

Ударная техника формируется путем освоения слушателями «всей совокупности относительно существенных, неизменных и достаточных для решения двигательных задач частей действия – элементов техники» [Броев, 2019; Гришин, 2017].

Основная часть

Повседневная оперативно-служебная деятельность сотрудников зачастую сопряжена с возникновением драк. Чтобы выйти победителем в возникшей драке, как правило, достаточно нанести один точный и мощный удар. Для этого слушатели должны освоить навыки ударной техники и постоянно их совершенствовать. Так, руки и ноги должны быть подготовлены к нанесению мощных ударов и для этого целесообразно в рамках общей физической подготовки использовать отжимания, работать с боксёрским мешком, делать приседания [Афов, 2019]. Также пристальное внимание следует уделять занятиям специальной направленности, в структуру которых включают соответствующие разделы физической подготовки и путем рационального распределения учебного времени производят их отработку с преобладающим использованием упражнений, обеспечивающих формирование указанных навыков, в числе которых общеразвивающие упражнения (из раздела общефизической подготовки), специальные упражнения на месте и в движении, упражнения на гибкость, серии имитирующих ударов в сочетании с блоками, парные упражнения, акробатические упражнения и специальные дыхательные упражнения [Дадов, Губжоков, 2017]. Следует отметить также важность выполнения различных специальных упражнений, на их чередовании с общеразвивающими упражнениями, а также упражнениями с собственным весом тела.

Для формирования практического навыка ударной техники необходимо тренировать

синхронную работу рук, ног и всего тела. Важная роль здесь также отводится нарабатыванию вариативности ударной техники и достижению «текучести» в исполнении атакующих комбинаций и маневров [Карданов, 2016]. Процесс обучения строится таким образом, чтобы обеспечить слушателям возможность разучивать наиболее сложные упражнения, приёмы и действия на учебно-тренировочных занятиях по разделам физической подготовки, а совершенствовать их – на комплексных занятиях [Ефременко, 2015].

Становление навыка обуславливается выполнением значительного количества повторений и вариативности исполнения двигательного действия и представляет собой довольно длительный процесс разучивания ударных приёмов, которые формируются у слушателей через прохождение трех стадий: периода выработки, периода стабилизации, периода автоматизации [Броев, 2019].

Так, период выработки характеризуется напряжением большого числа активированных мышц, их продолжительным сокращением и одновременным вовлечением в движения мышц-антагонистам. Все это естественным образом не способствует формированию координаций движений, делает движения закрепощенными и приводит к значительным энергозатратам. Одновременно, на данной стадии можно наблюдать учащение дыхания и сердцебиения, подъем артериального давления, повышение температуры тела и повышенное потоотделение. Для преодоления указанных негативных явлений требуется многократное повторение разучиваемых упражнений в целях нарабатывания моторной деятельности и приближения ее к заданному эталону [Настуев, 2019].

Период стабилизации характеризуется тем, что навык уже сформирован. Однако он не отличается прочностью и нарушается при возникновении любых новых раздражающих факторов.

И, наконец, период автоматизации характеризуется формированием стабильного и надежного навыка, снижением сознательного контроля за его элементами, т.е. достигается автоматизм движений и появляется устойчивость к сбивающим факторам.

Как мы уже говорили, для формирования навыков ударной техники слушателям необходимо освоить всю совокупность относительно существенных, неизменных и достаточных для решения двигательной (моторной) задачи частей действия, называемую элементами техники. А совершенствовать навык, как известно, можно многократностью повторения [Ефременко, 2016].

В структуре физической подготовки слушателей ударной технике целесообразно обучать их в разрезе ударов руками и ударов ногами.

Удары руками в силу их естественности являются наиболее доступной силовой техникой для любой категорий сотрудников. Удары руками являются одним из наиболее быстрых и эффективных действий, используемых сотрудниками в бою, и выступают скоростно-силовым приемом результативность которого обеспечивается силой, быстротой и точностью [Настуев, 2018].

Боевое мастерство сотрудника буквально опирается также на ноги – основы силы, а также мощного средства атаки и защиты. Удары ногами обладают преимуществом перед ударами руками в дальности нанесения и прилагаемой силе, особенно, если ноги обуты в крепкую, массивную обувь, а при правильной тренировке обеспечивают превосходство и в скорости нанесения [Черкесов, 2019].

Важная роль при обучении ударной технике принадлежит формированию у слушателей координационных способностей, которые подразделяются на общие, специальные и специфические, которые заключаются в точном исполнении продемонстрированного

преподавателем, тренером или инструктором удара и защиты, быстром реагировании и перестройки сообразно складывающейся ситуации, постоянном обновлении сложнокоординационных двигательных навыков.

При обучении слушателей ударной технике наибольшую эффективность имеют применение словесного и наглядного методов. При этом целесообразно использовать односторонний или двусторонний способы обучения.

Так, односторонний способ обуславливается тем, что слушатели под общим наставлением преподавателя (инструктора, тренера) в составе группы одновременно выполняют одни и те же действия без партнёра (ассистента), а двусторонний способ обеспечивает обучение приёмам и действиям в парах. При этом, важнейшим элементом обучения выступает предупреждение и устранение ошибок, предотвращение травматизма, при помощи качественной демонстрации двигательного действия или целого приема, а также подробного и ясного объяснения техники их выполнения.

Заключение

Процесс освоения и совершенствования ударной техники происходит в несколько этапов.

На первом этапе слушателей знакомят с приёмом или техническим действием, чтобы предварительно создать правильное представление об этом приёме и достичь чёткого понимания его структуры.

На втором этапе слушатели разучивают структуру приема с целью формирования умения выполнять приём в его целостном (полном) виде. Здесь обучение включает в себя выполнение подводящих и имитационных упражнений, а также выполнение приёмов расчленённого и целостного упражнения.

На третьем этапе происходит совершенствование приобретенных навыков ударной техники и объем нагрузки определяется возможностью повторять каждый раз ударное действие с незначительным улучшением качества или хотя бы без ухудшения.

На четвертом этапе слушатели разучивают углублённо включает целостное (полное) упражнения, когда частота выполнения, общий объём и интенсивность нагрузки постепенно возрастают. Основным регулятором нагрузки на данном этапе являются ошибки. Совершенствование ударной техники происходит в процессе учебно-тренировочных поединков при полном обоюдном сопротивлении ассистента. При этом применяются средства и методы спортивной тренировки, благоприятствующие формированию и совершенствованию технической, тактической, физической и психологической подготовленности слушателей.

Таким образом, отметим, что ударные действия являются эффективным и самостоятельным приемом боевого раздела физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России.

Библиография

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Агафонов А.И. Методика обучения курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России технике ударов в рамках проведения секционных занятий по рукопашному бою // В сборнике: Актуальные вопросы совершенствования деятельности правоохранительных органов внутренних дел Российской Федерации Сборник тезисов и статей Международной научно-практической конференции. 2019. С. 3-4.
3. Афов А.Х. Совершенствование навыков ударной техники слушателей, обучающихся по программам

- профессиональной подготовки вузов МВД России // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Ответственные редакторы В.М. Баршай, А.А. Ташиян. 2019. С. 9-15.
4. Броев А.Х. Организация и методика обучения сотрудников ОВД России ударам и защитным действиям в процессе их физической подготовки // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 6. С. 22-26.
 5. Гришин Н.С. К вопросу о методике обучения курсантов образовательных организаций МВД России ударам руками, ногами, головой // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей Сборник статей. Под редакцией С. Н. Баркалова, А.В. Алдошина. 2017. С. 231-234.
 6. Дадов А.В., Гужоков А.Х. Актуальные вопросы боевой и физической подготовки сотрудников полиции: основные требования к профессиональным качествам // Современное общество и власть. 2017. № 3 (13). С. 85-89.
 7. Ефременко М.А. Ударная техника в служебной деятельности полиции // В сборнике: Наука и инновации в сфере образования и производства сборник научных трудов - 2015. Орловский государственный университет. 2015. С. 115-121.
 8. Ефременко М.А. Профилактика травматизма при проведении занятий по рукопашному бою // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов 2016. С. 47-49.
 9. Карданов А.К. Некоторые вопросы физической подготовки сотрудников ОВД, прикладной направленности // Черные дыры в Российском законодательстве. 2016. № 4. С. 96-97.
 10. Настуев Э.Б. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 102-106.
 11. Настуев Э.Б. Некоторые аспекты совершенствования тактической подготовленности слушателей к боевым приемам борьбы и рукопашного боя // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 3. С. 156-158.
 12. Хажироков В.А. Совершенствование навыков ударной техники в процессе физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20. № 3 (20). С. 73-77.
 13. Черкесов Р.М. Средства и методы специальной силовой подготовки единоборцев // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 206-208.

Methods of formation of shock technique skills in students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia

Islam Kh. Meshev

PhD in Pedagogical Sciences, police captain,
the senior teacher of chair of physical training,
North Caucasus Institute of advanced training (branch),
Krasnodar University of the Ministry of internal Affairs of Russia;
360016, 123, Malbakhova str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: meshev@mail.ru

Valerii A. Khazhirokov

PhD in Legal Sciences, captain of police,
the senior teacher of chair of physical training,
North Caucasus Institute of advanced training (branch),
Krasnodar University of the Ministry of internal Affairs of Russia;
360016, 123, Malbakhova str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: hajirokov@mail.ru

Abstract

In this article, we consider topical issues of formation of practical skills in percussion. Shock equipment being one of the most important components of the technical equipment of law enforcement officers (students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia) aims to get into a certain place of the enemy and bring it to a certain negative result for maximum withdrawal from combat capability. Therefore, the effectiveness and efficiency of shock technology depends more on the ability to control movement at high speeds. Formation of the technique of punches and kicks and protection from them occurs in training matches with full mutual resistance of the assistant. For the most effective training of students in the technique of blows and protection from them, it is advisable to use means, methods and forms of sports training that favor their technical, physical and psychological readiness. In order to form a stable skill of percussion technique, students need to master the entire set of relatively essential, unchangeable and sufficient parts of the action to solve the motor (motor) task, called elements of technique. The formation of a skill is a rather long process, which largely depends on the number of repetitions and the variability of the performance of a motor action, the improvement of which is achieved by repeated repetition.

For citation

Meshev I.Kh., Khazhirokov V.A. (2020) Metodika formirovaniya navykov udarnoi tekhniki u slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [Methods of formation of shock technique skills in students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 10 (3A), pp. 373-379. DOI: 10.34670/AR.2020.95.64.089

Keywords

Listeners, shock technique, skill, combat technique.

References

1. Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. № 450 «Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii».
2. Agafonov A.I. Metodika obucheniya kursantov i slushatelej obrazovatel'nykh organizatsij sistemy MVD Rossii tekhnike udarov v ramkakh provedeniya sektionnykh zanyatij po rukopashnomu boyu // V sbornike: Aktual'nye voprosy sovershenstvovaniya deyatel'nosti pravookhranitel'nykh organov vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii Sbornik tezisev i statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. 2019. pp. 3-4.
3. Afov A.KH. Sovershenstvovanie navykov udarnoj tekhniki slushatelej, obuchayushhikhsya po programmam professional'noj podgotovki vuzov MVD Rossii // V sbornike: Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki Sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. Otvetstvennye redaktory V.M. Barshaj, A.A. Tashhiyan. 2019. pp. 9-15.
4. Broev A.KH. Organizatsiya i metodika obucheniya sotrudnikov OVD Rossii udaram i zashhitnym dejstviyam v protsesse ikh fizicheskoy podgotovki // Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki. 2019. № 6. pp. 22-26.
5. Grishin N.S. K voprosu o metodike obucheniya kursantov obrazovatel'nykh organizatsij MVD Rossii udaram rukami, nogami, golovoj // V sbornike: Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushatelej Sbornik statej. Pod redaktsiej S. N. Barkalova, A.V. Aldoshina. 2017. pp. 231-234.
6. Dadov A.V., Gubzhokov A.KH. Aktual'nye voprosy boevoy i fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politzii: osnovnye trebovaniya k professional'nym kachestvam // Sovremennoe obshchestvo i vlast'. 2017. № 3 (13). pp. 85-89.
7. Efremenko M.A. Udarnaya tekhnika v sluzhebnoj deyatel'nosti politzii // V sbornike: Nauka i innovatsii v sfere obrazovaniya i proizvodstva sbornik nauchnykh trudov - 2015. Orlovskij gosudarstvennyj universitet. 2015. pp. 115-121.
8. Efremenko M.A. Profilaktika travmatizma pri provedenii zanyatij po rukopashnomu boyu // V sbornike: Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushatelej i studentov 2016. pp. 47-49.
9. Kardanov A.K. Nekotorye voprosy fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD, prikladnoj napravlenosti // CHernye dyry

-
- v Rossijskom zakonodatel'stve. 2016. № 4. pp. 96-97.
10. Nastuev E.H.B. Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i professional'noj podgotovlennosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov MVD Rossii // Nauka i sport: sovremennye tendentsii. 2018. T. 19. № 2 (19). pp. 102-106.
 11. Nastuev E.H.B. Nekotorye aspekty sovershenstvovaniya takticheskoy podgotovlennosti slushatelej k boevym priemam bor'by i rukopashnogo boya // Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. 2019. № 3. pp. 156-158.
 12. KHazhirov V.A. Sovershenstvovanie navykov udarnoj tekhniki v protsesse fizicheskoy podgotovki v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh MVD Rossii // Nauka i sport: sovremennye tendentsii. 2018. T. 20. № 3 (20). pp. 73-77.
 13. CHerkesov R.M. Sredstva i metody spetsial'noj silovoj podgotovki edinobortsev // Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. 2019. № 1. pp. 206-208.