

К вопросу о наиболее типичных ошибках, которые допускают курсанты вузов МВД Украины при освоении болевых приёмов

Национальная академия внутренних дел (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Профессиональная подготовленность сотрудников органов внутренних дел – решающий фактор обеспечения законности правопорядка и борьбы с преступностью [3, 4].

В современных условиях профессия сотрудника органов внутренних дел не исключает деятельности, которая связана с силовым задержанием правонарушителей [2, 6, 11]. Сотрудники правоохранительных органов, в совершенстве владеющие техникой рукопашного боя, зачастую побеждают преступников, которые физически их сильнее и превышают по численности. При этом сотрудники правоохранительных органов используют двигательные действия, которые при правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил обеспечивают либо выигрыш в силе, либо выигрыш во времени. Естественно, что в процессе специальной физической подготовки вопросы эффективного обучения технике рукопашного боя имеют одно из первостепенных значений [6, 11].

Анализ специальной литературы показывает, что существует большое количество работ, посвящённых обучению технике двигательных действий в единоборствах [7, 8, 10]. В то же время в современных условиях эти научные данные не решают проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Основное противоречие изучаемой проблемы состояло в том, что существующая практика специальной физической подготовки в высших учебных заведениях МВД Украины, в рамках которой осуществляется обучение будущих сотрудников органов внутренних дел непосредственно ведению единоборства с правонарушителями и их силовому задержанию, свидетельствует о недостаточно целенаправленной работе по формированию устойчивых двигательных навыков. На сегодняшний день в учебном процессе курсантов высших учебных заведений МВД Украины ещё не в полном объёме используется богатый материал, накопленный специалистами в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

Анализ публикаций по проблеме исследования. Согласно мнению А. З. Естемесова [5], необходимо выделить следующие особенности обучения техническим действиям в рукопашном бое:

- в сложившейся методике обучения технике рукопашного боя используются два основных подхода: первый, основанный на методике занятий со спортивным самбо и дзюдо, где ключевую роль играют бросковые и болевые приёмы, а техника ударов различными частями тела имеет второстепенное значение; второй – на методике занятий каратэ, где, наоборот, основной упор делают на технику ударов различными частями тела, а бросковой технике отводится второстепенное значение;

- система рукопашного боя может иметь как спортивный, так и прикладной характер. В том и другом случаях качество исполнения техники движения зависит от влияния экстремальных ситуаций, в которые довольно часто попадают занимающиеся. В зависимости от состояния борца в сложившейся практике работы выделяют до одиннадцати вариантов состояний рукопашника и соответствующие способы выхода из положения, т. е. повышения стрессоустойчивости организма;

- в обучении технике рукопашного боя исключительное значение имеет не только овладение психологическими методами саморегуляции, но и методами контроля над своими физическими усилиями. Дело в том, что величина физических усилий, с которой проводится приём, может стать причиной травматизма на занятиях. В этой связи в занятиях важно соблюдать требования принципа «достаточности усилий» и стараться с максимальной точностью усилий провести необходимый приём;

- основу методики обучения рукопашному бою, изложенную в литературных источниках, как правило, составляют эмпирические знания и практический опыт тренеров; что касается научных подходов, то они остаются слабо разработанными.

Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошёл в программу подготовки в высших учебных заведениях силовых ведомств, программа подготовки, методики обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке постоянно совершенствуются [5].

Для повышения эффективности процесса обучения курсантов вузов МВД России рукопашному бою используют так называемый блочный принцип, предложенный С. Г. Сидоровым, согласно которому освоение двигательных действий происходит во взаимосвязи с формированием профессионально важных физических качеств. Тем самым обеспечивается целостная готовность к деятельности по задержанию активно сопротивляющихся правонарушителей.

Первый блок занятий направлен на формирование представлений и умений в демонстрации отдельных боевых приёмов борьбы на несопротивляющемся партнере.

Под боевыми приёмами борьбы автор понимает систему приёмов и ударов, используемых в рукопашной схватке.

Второй блок занятий направлен на тренировку изученных приёмов за счёт серийного выполнения последних и освоения комбинаций из этих приёмов при дозированном сопротивлении партнёра.

Третий блок занятий направлен на практическую реализацию изученного материала в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям единоборства и силового задержания правонарушителя.

В структуре общей подготовленности курсанта, владеющего техникой рукопашного боя, наглядно проявляются требования к его физической подготовленности по успешному проведению поединков – демонстрации быстроты на фоне высокой общей выносливости. С. М. Ашкинази [1] на примере подготовки спортсменов показал, что успешное овладение, и особенно совершенствование двигательных навыков, происходит под воздействием длительного и систематического упражнения. Например, овладение техникой различных ударов рукой происходит в среднем за четыре месяца, техникой ударов ногой – за шесть и более, а изучение и совершенствование ударов руками и ногами с одновременными защитными действиями могут длиться в период всей спортивной деятельности.

Эффективная организация процесса обучения двигательным действиям предусматривает создание искусственных условий протекания процесса познания. В работе автор применил следующие методические приёмы:

1. Привлечение обучаемых к самостоятельному анализу видеозаписи техники движений с использованием замедления, остановки, многократного повторения видеоряда.
2. Словесные отчёты по пониманию изучаемых движений и описанию мышечных ощущений при выполнении упражнений.
3. Для организации подробного сознательного контроля за техникой движений специалистом предложено обращать внимание обучаемых на выполнение элементов техники следующим образом: ставилась задача наблюдения, при этом указывалось, что требует внимания при выполнении, использовались образные сравнения, интонацией указывался характер движения [12].

В основу этой работы положена мысль о том, что саморегуляция двигательных действий имеет существенное значение в процессе восстановления и совершенствования технических движений и представляет собой управление обучающимися собственными движениями и действиями без помощи извне. Это происходит на основе представления – программы движений и действий, из которых складывается техника самоконтроля, самооценки выполняемых действий и их коррекции в процессе упражнения, при возникновении ошибок или изменения условий деятельности. Систематизирующими факторами саморегуляции двигательных действий являются цель и задачи тренировки.

В исследовании А. Ю. Сырникова [12] определены, теоретически обоснованы и экспериментально проверены педагогические условия индивидуализации образовательных программ для курсантов вузов МВД России в процессе обучения приёмам рукопашного боя. Данный подход предусматривает учёт типологических особенностей нервной системы (подвижность, инертность) к обучению курсантов приёмам рукопашного боя и формированию индивидуального стиля ведения поединка. Действенность и эффективность этих положений подтверждена результатами педагогического эксперимента.

Формирование научно обоснованного содержания и методически оправданной последовательности обучения технике рукопашного боя, осуществляемое на фундаментальных теоретических и научных положениях, позволяло А. З. Естемесову [5] выделить следующее: с методической точки зрения, управление и контроль за обучением технике рукопашного боя и профессионально-прикладной физической подготовленностью занимающихся должен предусмотреть организацию стройной и последовательной системы оценок – оценки структуры подготовленности, оценки состояния обучаемого и оценки характера даваемой физической нагрузки; определение строгой последовательности действий по обучению технике рукопашного боя, которая должна быть учтена и заложена в содержаниях перспективного, текущего и оперативного планов подготовки; создание системы контроля за

Первое место в нижеприведенном тексте отводится наиболее встречающимся ошибкам при выполнении соответствующих приёмов, последнее место – наименее встречающимся.

1. *Болевой приём «Загиб руки за спину «нырком».* Приём выполняется на правую руку. 1. Не выведен из равновесия противник (правонарушитель); 2. При загибе руки за спину не толкает левой рукой в направлении сверху-вниз локоть под углом 45° захваченной руки правонарушителя и не выполняет шаг левой (правой) ногой вперед; 3. Неправильно выполнен шаг левой (правой) ногой к противнику, шаг выполняется под углом 45° вперед в сторону; 4. Неправильно выполнен захват предплечья и кисти, правая кисть вашей руки должна быть снизу левой; 5. Не выполняется одновременно захват правой и левой руками (правая рука должна находиться внизу, а левая – сверху); 6. Медленно повернулся под рукой правонарушителя и не поставил свою левую (правую) ногу таким образом, чтобы вы стояли боком от противника; 7. Не нанесён расслабляющий удар в область «паха» или опорной ноги.

2. *Болевой приём «Рычаг наружу».* Приём выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног

1. Не выполняется скручивание предплечья и кисти, удерживаемой руки, под углом 90° наружу; 2. Не выполняется шаг левой (правой) ногой назад с разворотом на 90° после расслабляющего удара; 3. Неправильно выполнен захват кисти противника (преступника); 4. Не выполнен шаг левой (правой) ногой под углом вперед – в сторону. Нога в коленном суставе должна быть полусогнутой; 5. «Выполняющий» не наносит расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги.

3. *Болевой приём «Загиб руки за спину способом «рывком».*

1. Не выведен из равновесия противник; 2. Не выполнен одновременный захват руки; 3. Не выполнен шаг левой (правой) ногой вперед – в сторону под углом 45°; 4. Не нанесён расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги.

4. *Болевой приём «Загиб руки за спину способом «замком».*

1. Неправильно выполнен захват руки «замком»; 2. Не прижимается предплечье к туловищу; 3. Разрыв «замка» раньше, чем вывод из равновесия противника; 4. Неправильно выполнен шаг левой (правой) ногой к противнику, шаг выполняется под углом 45° вперед в сторону; 5. Не наносится расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги.

5. *Болевой приём «Рычаг руки внутрь».* Приём выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника (правонарушителя) порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног

1. Не выполняется шаг левой (правой) ногой под углом 45° вперед в сторону. Нога в коленном суставе полусогнута; 2. Неправильный захват руки противника (преступника); 3. Левая (правая) нога становится возле правой (левой) ноги противника (задержанного); 4. Не блокируется плечевой сустав правой (левой) руки противника; 5. Не наносится расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги; 6. Не выводится из равновесия противник (правонарушитель); 7. Не выполняется дожим кисти захваченной руки в лучезапястном суставе.

В таблице 1 представлена степень согласованности мнений экспертов при ранжировании типичных ошибок, которые допускают курсанты при освоении болевых приёмов.

Таблица 1

Степень согласованности мнений экспертов при ранжировании типичных ошибок, которые допускают курсанты при освоении болевых приёмов (n=20)

№ п/п	Приём	Коэффициент конкордации
1	Болевой приём «Загиб руки за спину «нырком». Приём выполняется на правую руку.	0,9
2	Болевой приём «Рычаг наружу». Приём выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног.	0,9
3	Болевой приём «Загиб руки за спину способом «рывком».	0,8
4	Болевой приём «Загиб руки за спину способом «замком».	0,9
5	Болевой приём «Рычаг руки внутрь». Приём выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника (правонарушителя) порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног.	0,8

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что в сложившейся методике обучения технике рукопашного боя используются, как правило, два основных подхода: первый, основанный на методике занятий со спортивным самбо и дзюдо, где ключевую роль играют бросковые и болевые приёмы, а техника ударов различными частями тела имеет второстепенное значение; второй – на методике занятий каратэ, где, наоборот, основной упор делают на технику ударов различными частями тела, а бросковой технике отводится второстепенное значение.

Использование метода экспертных оценок позволило ранжировать типичные ошибки, которые курсанты допускают при освоении болевых приёмов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой мультимедийной информационно-методической системы «Правозащитник». Мультимедиа-технологии представляют большой объём информационно-справочного материала, имеют возможность наглядно демонстрировать спортивные движения в виде видеофильмов или видеороликов. Основными аргументами в пользу компьютерных технологий обучения являются индивидуализация, наглядность, интерактивность, возможность использования комбинированных форм представления информации и реализация самостоятельного обучения, что, в конечном итоге, сказывается на скорости и качестве усвоения материала.

Список использованной литературы

1. Ашкинази С. М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных силах Российской Федерации : монография / С. М. Ашкинази ; под ред. проф. В. Л. Марищука ; Военный ин-т физ. культуры. – СПб. : [б. и.], 2001. – 240 с.
2. Батурич А. Е. Развитие личностных свойств и физических качеств при обучении военнослужащих рукопашному бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук, спец. : 13.00.04 « Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» / А. Е. Батурич ; Военный ин-т физической культуры. – СПб., 2006. – 19 с.
3. Бондаренко В. В. Пути решения проблемы формирования у курсантов специальных качеств, необходимых для успешного противостояния нападению вооруженного противника / В. В. Бондаренко // Физическое воспитание студентов : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХХП, 2010. – № 9. – С. 6–8.
4. Загорко И. П. Специальная физическая подготовка в высших учебных заведениях МВД Украины с учетом индивидуальных особенностей моторики курсантов : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. физ. восп. : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / И. П. Загорко. – Киев, 2001. – 24 с.
5. Естемесов А. З. Оптимизация методики обучения рукопашному бою в учебных заведениях правоохранительных органов : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук., спец. : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. З. Естемесов – Алматы, 2006. – 28 с.
6. Колесников В. В. Методические основы повышения эффективности процесса обучения курсантов приёмам рукопашного боя / В. В. Колесников [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.libsport.ru/doc/>. 2008.
7. Купцов А. П. Спортивная борьба : учебник для ИФК / под ред. А. П. Купцова. – М. : ФиС, 1978. – 424 с.
8. Лапутич А. Н. Биомеханические аспекты теории обучения двигательным действиям / А. Н. Лапутич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 4. – С.16–18.
9. Мунтян В. С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. физ. восп. : спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» / В. С. Мунтян. – Харьков : ХГАФК, 2006. – 25 с.
10. Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы) : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». – М., 2000. – 62 с.
11. Попов С. В. Интеграционный компетентностный подход к оцениванию качества обучения курсантов ВУЗов МВД Украины / С. В. Попов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : сб. науч. тр. под ред. проф. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПІ). – Х., 2010. – № 9. – С. 67–70.
12. Сырников А. Ю. Повышение эффективности обучения курсантов приёмам рукопашного боя на основе индивидуализации учебного процесса : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» / А. Ю. Сырников. – Челябинск, 2001. – 24 с.

Аннотації

На основании изучения данных специальной научно-методической литературы представлен накопленный многочисленными исследованиями теоретический и практический материал по вопросам обучения технике рукопашного боя курсантов. Установлены наиболее типичные ошибки, которые допускают курсанты при освоении болевых приёмов. Определены перспективы дальнейшего использования компьютерных мультимедийных технологий в процессе обучения технике рукопашного боя курсантов.

Ключевые слова: рукопашный бой, обучение, типичные ошибки, курсанты.

Владислав Данильченко. До питання найбільш типових помилок, які допускають курсанти ВНЗ МВС України при засвоєнні болевих прийомів. На підставі вивчення даних спеціальної науково-методичної літератури представлено накопичений численними дослідженнями теоретичний і практичний матеріал із питань навчання курсантів техніки рукопашного бою. Установлено найбільш типові помилки, які допускають курсанти при освоєнні болевих прийомів. Визначено перспективи подальшого використання комп'ютерних мультимедійних технологій у процесі навчання курсантів техніки рукопашного бою.

Ключові слова: рукопашний бій, навчання, типові помилки, курсанти.

Vladislav Danilchenko. On the Question of the Most Common Mistakes That Allow Students of Universities MIA of Ukraine in Mastering Pain Techniques. The article represents theoretical and practical material connected with cadet close fight training accumulated by numerous researches on the basis of special scientific-methodical literature. The author determines the most typical mistakes made by cadets while mastering nociceptive strokes. Here there are defined prospects of further computer multimedia techniques usage in the process of cadet close fight training.

Key words: close fight, training, typical mistakes, cadets.