

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ МОБИЛИЗАЦИИ
АНАЛИЗАТОРОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С
СОТРУДНИКАМИ МВД РОССИИ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЁМАМ
БОРЬБЫ**

Евтушенко Александр Анатольевич

преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД
России г. Красноярск

Силантьев Виктор Владимирович

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД
России г. Красноярск

Аннотация: В статье авторами рассматривается методика обучения боевым приемам борьбы сотрудников МВД России с использованием методов дополнительной мобилизации анализаторов и ударного метода в тренировочном процессе. Акцентируется внимание на необходимости повышения уровня скоростно-силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на различных этапах обучения.

Ключевые слова: Метод, анализаторы, подготовка, имитация, упражнения, скоростно-силовые качества, боевые приемы борьбы.

**SOME METHODOICAL ASPECTS OF TRAINING CADETS OF THE EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA TO COMBAT TRICKS OF
WRESTLING**

Evtushenko Aleksandr Anatolievich

teacher of the Department of physical training
Siberian law Institute of the Ministry of internal Affairs
Russia Krasnoyarsk

Silantiev Viktor Vladimirovich

teacher of the Department of physical training
Siberian law Institute of the Ministry of internal Affairs
Russia Krasnoyarsk

Summary: The article considers the issues of methodology of training cadets of the educational organizations of the MIA of Russia to combat tricks of wrestling. Efficiency of the application of modeling and conjugated methods is being justified.

Key words: Training, physical training, combat tricks of wrestling, modeling, cadets.

Известно, что любые как политические, так и экономические переустройства в государстве влияют на криминогенную обстановку. Организованная преступность и иные формы противоправного поведения граждан стали представлять собой реальную угрозу национальной безопасности нашего государства [4, с.97]. Статистические данные показывают, что за последние годы существенно увеличилось количество нападений на

сотрудников органов внутренних дел, в том числе с использованием различных видов холодного и огнестрельного оружия [6, с. 140]. Но даже в таких условиях личному составу правоохранительных органов необходимо эффективно бороться с преступностью, иметь высокий уровень профессионализма, а также высокую юридическую и физическую подготовленность.

Не мало таких сотрудников полиции, которые неумело действуют в экстремальных ситуациях и неспособны противостоять преступникам, уступая им в противоборстве. Это объясняется в том числе недостаточным уровнем сформированности навыков эффективного применения боевых приемов борьбы, недостаточной физической и психологической подготовленностью [7, с.37-41]. Такое положение дел может являться следствием недостаточной проработанности учебно-методических материалов, регламентирующих учебный процесс по физической подготовке в образовательных организациях и в территориальных органах МВД России [9, с.76-83].

Немаловажными юридическими инструментами являются процесс, власть и принуждение, поэтому вопрос к образовательным организациям МВД России по подготовке высококвалифицированных кадров для работы в органах внутренних дел на сегодняшний день остается актуальным [5].

Именно поэтому от того, насколько квалифицированно и тактически грамотно сотрудники органов внутренних дел будут реализовывать имеющийся арсенал боевых приемов борьбы, во многом зависит состояние правопорядка, а также уровень доверия со стороны общества к деятельности полиции.

Значимым компонентом физической подготовленности сотрудников являются скоростно-силовые качества. В результате развития которых происходит уменьшение времени на выполнение боевых приемов борьбы при силовом задержании правонарушителя.

Одним из эффективных методов развития скоростно-силовых качеств при обучении боевым приемам борьбы является метод дополнительной мобилизации анализаторов, который предусматривает работу с незначительными отягощениями, так как они влияют на возбуждение соответствующих нервных центров и способствуют увеличению числа двигательных единиц, участвующих в мышечном движении [1, с.97].

В качестве снарядов используются утяжелители (вес 0,5-8 кг), которые подбираются с учетом веса обучающегося. Вес снарядов, используемых для утяжелений, необходимо использовать так, чтобы занимающийся, выполняя упражнения, ощущал некоторые затруднения, но при этом заметно не искажалась структура движений нанесения ударов, выполнения бросков и болевых приемов.

Упражнения с различными отягощениями выполняются в виде имитации ударов по заданию руководителя (тренера), при этом важно обращать внимание на технику заданных движений.

Особое внимание следует обращать на то, чтобы при нанесении удару рукой или ногой отсутствовал замах. Начало движения должно сопровождаться мощным волевым и мышечным импульсом. В начале упражнения, а также после его выполнения необходимо расслаблять мышцы. Данные упражнения следует чередовать как с ударами, так и без них. Следует помнить, что упражнения с утяжелителями не рекомендуется выполнять в состоянии утомления (даже в состоянии легкого утомления). Данные упражнения выполняются сериями, после чего выполняются упражнения по имитации ударов, а также приемов без отягощений и упражнения на расслабление.

Чтобы вызвать дополнительную мобилизацию зрительного и слухового анализаторов, преподаватель (или инструктор) повышает обучающимся эмоциональный настрой путем правильной демонстрации техники приема, а также громкого голоса или крика с использованием соревновательного или игрового метода. При этом тренирующемуся сотруднику при выталкивании снаряда рекомендуется на выдохе

выкрикивать короткие фразы («ха!», «уф!», либо счет), так как происходит возбуждение нервных центров, следовательно, увеличивается сила и скорость движения.

В начале занятия в обязательном порядке проводится длительная и интенсивная разминка, так как в основной части занятия упражнения с утяжеляющими снарядами выполняются с максимальными усилиями и могут привести к травмам мышечно-связочного аппарата. Разминка начинается с ходьбы, переходящей в бег, за тем выполняются общеразвивающие упражнения в движении, а также на месте, только после этого следуют упражнения с отягощениями (чаще всего с гантелями, эспандерами, резиной, борцовскими манекенами и боксерскими мешками). Сданными утяжеляющими «снарядами» прорабатываются различные группы мышц туловища, рук и ног. Их резко выталкивают в разных направлениях, удерживая в руках, на плечах, а также выполняют броски и различные упражнения, имитирующие броски.

Затем необходимо переходить к выполнению упражнений по методу дополнительной мобилизации анализаторов. Для этого используются набивные мячи весом 1,5-8 кг, при этом вес снаряда дозируется в зависимости от веса занимающегося. Мячи выталкиваются с соблюдением структуры ударов. Имитируются удары, наносимые как руками, так и ногами, и выполняются в следующей последовательности:

- 1) удары без отягощений (8-10 раз);
- 2) удары с отягощениями или выталкиванием их (5-7 раз);
- 3) удары без отягощения (8-10 раз).

На первом этапе (в начальном периоде) подготовки выполняется по 3-5 серий таких упражнений, а затем по 7-10. Через каждые 5-7 занятий вес снаряда увеличивается, как и количество серийных повторений. Каждое утяжеленное движение при этом должно повторяться и следовать одно за другим с ускорением. Другими словами, обучающийся должен стараться каждое последующее упражнение сделать быстрее предыдущего.

После этого следует переходить к тренировке упражнений, имитирующих броски («борцовских упражнений»), по ранее указанному методу. Для чего используются борцовские манекены, боксерские мешки и тому подобные снаряды весом 40-60 кг (вес подбирается в зависимости от веса занимающегося), которые используются с соблюдением структуры бросков. Отрабатываются броски, выполняемые как в основном руками, так и ногами. Используется такая последовательность упражнений:

- 1) броски без отягощений на эспандере или резине (8-10 раз);
- 2) броски с утяжелениями или борцовскими манекенами, боксерскими мешками и прочими снарядами весом 40-60 кг(5-7 раз);
- 3) броски с партнером, сопротивляющимся по заданию преподавателя (партнер соответствует весовой категории занимающегося), выполняется 8-10 бросков.

На первом этапе (начальный период) подготовки необходимо выполнять 3-5 серий таких упражнений, а затем – 8-10. Через каждые 3-5 занятий необходимо увеличивать вес утяжелений и повторений серий. Каждое движение при этом должно выполняться одно за другим со значительным ускорением, т.е. занимающийся должен каждое последующее упражнение стараться сделать быстрее предыдущего.

Упражнения с утяжеляющими тренажерами по методу дополнительной мобилизации анализаторов в учебном и тренировочном процессах необходимо правильно дозировать в зависимости от их места в общей структуре практического учебного или тренировочного занятия. Следует также учитывать, что в учебные организации МВД России поступают как на очное, так и на заочное обучение не только молодые люди, но и действующие сотрудники зрелого возраста. Известно, что фактический («паспортный») и биологический (функциональный) возрасты далеко не всегда совпадают [8, с.295]. Следовательно, при обучении сотрудников боевым приемам борьбы необходимо правильно дозировать нагрузку и отдых в учебно-тренировочном процессе.

На обще подготовительном этапе объем упражнений достигает максимума, примерно, 3 раза в неделю (через день). Рассматриваемой нами категории упражнений целесообразно посвящать отдельные тренировочные занятия. Их следует включать в тренировочный процесс вначале основной тренировки, потому что эффект значительно снижается, когда наступает утомление.

Если занимающиеся выполняют упражнения с отягощениями в большом объеме, то у них может наблюдаться закрепощенность мышечной работы, неточность в движениях, связанная с нарушением координации движений, и «загруженность» таких важнейших специализированных восприятий, как чувство партнера, чувство дистанции, удара и т.д.

Многие преподаватели, инструкторы, тренеры и спортсмены применяют различные отягощения в форме утяжеленных поясов, свинцовых прокладок в обуви и других приспособлений, это позволяет развивать скоростно-силовые качества мышц, непосредственно участвующих в необходимых для боевых приемов движениях. Это особенно важно для таких мышц, которые другими способами развивать очень сложно и неудобно, например, мышц ног и туловища. При выполнении таких упражнений сохраняется вся структура тренируемого боевого приема.

Например, эффективное средство развития скоростно-силовых качеств боксеров – ударный метод, разработанный Ю.В. Верхошанским, успешно применяется в практике бокса. Данный метод, в частности, предусматривает прыжки в глубину (спрыгивание с высоты), а после – резкое выпрыгивание вверх, что позволяет использовать реактивные силы, возникающие при переходе от уступающей работы (при приземлении занимающегося) к преодолевающей (когда он выпрыгивает вверх). Оптимальная глубина прыжка определяется подготовленностью того, кто занимается, и должна обеспечивать развитие значительного динамического усилия (способность быстро переключать мышцы с уступающей на преодолевающую работу). Необходимо приземляться на переднюю часть стопы, чтобы избежать чрезмерно сильного удара и на почти прямые и слегка напряженные ноги. Глубина амортизации (приседа) не должна быть чрезмерной, а отталкивание при этом необходимо делать как можно быстрее [3, с. 58].

Мы предлагаем также применять специализированный вариант ударного метода, разработанный В.Н. Филимоновым. Данный метод заключается в выполнении отскока (после прыжка в глубину с высоты 70-75 см) в форме акцентированного толчка сзади стоящей ногой вперед-вверх с одновременной имитацией прямого удара с шагом вперед. Совершенствуя удары на отскоке, это упражнение следует выполнять после спрыгивания спиной вперед и отталкивания впереди стоящей ногой. Аналогично можно выполнять тренировку других ударов [2, с. 38].

Рекомендуется выполнять 3-5 серий из 10 прыжков каждая. Эти упражнения можно делать в начале и в конце основной части тренировочного занятия 2-3 раза в неделю. На предсоревновательном этапе их нужно делать в конце тренировки, а в случае подготовки сотрудников к соревнованиям необходимо исключать не позже, чем за 10 дней до них.

Таким образом, умелое применение методов дополнительной мобилизации анализаторы ударного метода в тренировочном процессе на протяжении всей подготовки сотрудников позволяют существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности сотрудников на разных этапах обучения, в том числе на этапе совершенствования применения боевых приемов борьбы.

Список литературы:

1. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. – М.:ФиС, 1967 г.
2. Бутенко, Б.И. Анализ основных элементов системы подготовки боксеров в аспекте общих свойств двигательной деятельности / Б.И. Бутенко, Ю.П. Кастурин // Бокс. Ежегодник. – М.: ФиС, 1985 г.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.:ФиС, 1995 г.
4. Гончаров, Н.Н. Формирование боевых приемов борьбы как компонент профессионально прикладной физической подготовки сотрудников МВД России / Н.Н. Гончаров // Известия Волгоградского Государственного педагогического университета. – 2009. – № 9. – С. 97-100.
5. Горелик, А.В. Эволюция боевых приемов борьбы в органах внутренних дел РФ (правоприменительные и организационно-тактические аспекты) / А.В. Горелик, А.А. Евтушенко // Научный компонент. – 2019. – № 2(2). – С. 54-65.
6. Горбатов, В.В. О совершенствовании обучения курсантов образовательных учреждений МВД России силовому задержанию преступников на занятиях по тактико-специальной подготовке / В.В. Горбатов, М.Ю. Никифоров // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2013. – № 1(57). – С. 139-141.
7. Гуралев, В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев [и др.] // Проблемы Современного педагогического образования. Серия : Педагогика и психология. – 2016. – № 52-3. – С. 34-41.
8. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры:учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – с. 295.
9. Осипов, А.Ю. Совершенствование методической базы обучения боевым приёмам борьбы сотрудников МВД России / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, А.А. Евтушенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-7. – С.76-83.

