

УДК 378.046.4

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ

В.А. Хажироков

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД
России, г. Нальчик, Россия

Для связи с автором: shmv1978@yandex.ru

Аннотация

В данной статье мы рассмотрели актуальные вопросы совершенствования практических навыков по ударной технике. Ударная техника выступает одним из важнейших компонентов технической оснащённости сотрудников правоохранительных органов. Целью ударной техники является попадание в определённое место противника и доведение его до определённого негативного результата с целью максимального выведения из боеспособности. Поэтому эффективность и результативность ударной техники в большей степени зависят от возможности управлять движением на высоких скоростях. Совершенствование техники ударов руками и ногами и защиты от них проводят в учебно-тренировочных поединках с полным сопротивлением ассистента. Для наиболее эффективной подготовки курсантов и слушателей в технике ударов и защит от них целесообразно использовать средства, методы и формы спортивной тренировки, которая окажет благоприятное влияние на их техническую, физическую и психологическую подготовленность. Для формирования навыков ударной техники необходимо освоить всю совокупность относительно существенных, неизменных и достаточных для решения двигательной (моторной) задачи частей действия, называемых элементами техники. Становление навыка представляет собой довольно длительный процесс, который во многом зависит от количества повторений и вариативности исполнения двигательного действия. А совершенствование достигается, как известно, многократностью повторения.

Ключевые слова: ударная техника, профессиональная деятельность, совершенствование, курсанты, слушатели.

REFINEMENT OF STRIKING TECHNIQUES IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

V.A. Khazhirokov

North Caucasian Institute of Professional Development (branch) of Krasnodar University under the
Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Nalchik, Russia

Abstract

In this article, we studied the relevant issues of refinement of practical striking techniques. Striking technique is one of the essential technical skills of law enforcement officers. The goal of the striking technique is to hit a certain point of the enemy and to bring him to a certain negative result with a view to maximizing withdrawal from combat capability. Therefore, the effectiveness of the striking techniques greatly depends on the ability to control rapid movements. Refinement of the techniques of blows and kicks and protection from them is carried out in educational fights with natural resistance of an assistant. For the most effective training of cadets and trainees in striking techniques and protection against them, it is recommended to use means, methods and forms of sport training that will have a favorable effect on their technical, physical and psychological fitness. In order to study striking techniques, it is necessary to master the whole set of parts of the action called technique elements, which are relatively important, invariable and sufficient for solving motor tasks. Skill development is a long process, which largely depends on the number of repetitions and the variability of performance of a motor action. And excellence is achieved through repetition.

Keywords: striking techniques, professional activity, refinement, cadets, trainees.

ВВЕДЕНИЕ

В процессе повседневной профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов возникновение драк не

является редкостью. В такой драке зачастую достаточно нанести один точный мощный удар, чтобы выйти победителем из сложившейся ситуации. Для этого курсанты и слу-

шатели образовательных учреждений МВД России должны обладать навыками ударной техники, которые необходимо постоянно совершенствовать. Руки и ноги должны быть подготовлены к нанесению мощных ударов [2]. Для этих целей целесообразно использовать отжимания, работу с боксёрским мешком, приседания.

Особое внимание следует уделять занятиям специальной направленности, которые обеспечиваются включением в их содержание соответствующих разделов физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для их отработки и преобладающим использованием упражнений, обеспечивающих формирование указанных навыков [5].

На занятиях по физической подготовке основной акцент делается на выполнение различных специальных упражнений, на их чередование с общеразвивающими упражнениями, а также упражнениями с собственным весом тела. В подготовительную часть занятий включают 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 [10].

Чтобы получить практические навыки по ударной технике, необходимо тренировать синхронную работу рук, ног и всего тела, а также нарабатывать вариативность ударной техники, «текучести» в исполнении атакующих комбинаций [3]. Наиболее сложные упражнения, приёмы и действия целесообразно разучивать на занятиях по разделам физической подготовки и совершенствовать на комплексных занятиях.

Становление навыка представляет собой довольно длительный процесс, который во многом зависит от количества повторений и вариативности исполнения двигательного действия. В процессе разучивания ударных приёмов курсанты и слушатели проходят через три стадии: период выработки, период стабилизации, период автоматизации.

Удары выступают одним из важнейших компонентов технической оснащённости сотрудников правоохранительных органов. При нанесении ударов требуется попасть в определённое место противника, чтобы достичь определённого негативного результата для него и максимально вывести его из боеспособности [8]. Поэтому результативность ударной техники в большей степени зависит от возможностей контролировать двигательный навык на высоких скоростях.

Для формирования навыков ударной техники необходимо освоить всю совокупность относительно существенных, неизменных и достаточных для решения двигательной (моторной) задачи частей действия, называемых элементами техники. А совершенствование, как известно, достигается многократностью повторения [11].

В структуре физической подготовки ударная техника подразделяется на удары руками и удары ногами.

Удары рукой наносятся по кратчайшему пути, без замаха (размаха). Быстрый и мощный удар, оказывающий воздействие на организм противника, выводящее его из строя, может быть выполнен, если курсанты и слушатели в достаточной степени овладели техникой нанесения удара расслабленной рукой, исключая работу мышц-антагонистов. При помощи мощного толчка стопы и последовательной передачи движения поворотом бедра туловища и плеча рука приходит в движение. В результате такого «посыла» расслабленная рука движется вперёд с большой скоростью и только непосредственно у цели обретает необходимую для удара жёсткость, что обеспечивает рациональность передачи усилий атакующей руки в цель. Необходимый для этого навык можно получить, отрабатывая удар по пневматической надувной груше [1,12].

Первоначально темп (скорость) ударов выбирается произвольно, и боец, затрачивая значительные физические усилия, быстро утомляется. Но постепенно организм приспособляется, мышцы рук расслабляются, и тренирующийся рационально использует при ударе всё тело. Здесь уже проявляются выработанные качества: точность, слитность и быстрота ударных действий.

Для совершенствования скоростно-силовых качеств необходимо использовать упражнения с отягощениями, выполняемые с учётом техники ударных действий, вследствие чего возбуждаются соответствующие нервные центры, что приводит к увеличению двигательных единиц, задействованных в ударе. В качестве отягощений могут применяться гантели, ядра, камни весом от 0,5 до нескольких килограммов в зависимости от степени тренированности курсантов и слушателей. Движение обычно начинается с мощного (сильного) волевого и мышечного импульса. После выполнения упражнений с отягощениями требуется имитация серии ударов без них [4].

Упражнения с отягощением не рекомендуется выполнять в состоянии утомления (или усталости), так как это может привести к некоторому закрепощению мышц и ухудшению техники выполнения ударов. Каждому упражнению с отягощением должны сопутствовать упражнения на быстроту (скорость) движения.

Результативным методом для приобретения навыка нанесения удара расслабленной рукой являются удары молотом по резиновой крышке автомобильного колеса. В результате тренируются только те мышцы, которые способствуют увеличению силы удара. Очень действенны также попеременный жим кистевого эспандера или куска резины, которые необходимо сжимать по несколько часов в день. Каждый раз при сильном сжатии, резком напряжении и расслаблении мышц значительная часть нагрузки приходится на руки. Со временем это действие приводит к исчезновению жировых прокладок между пальцами, а также росту веса руки за счёт мышечной массы, что значительно увеличивает силу и мощь удара. Кроме того, от сжимающих действий укрепляются пальцы кисти, что снижает опасность травм при ударах. Если у занимающихся начинают болезненно припухать суставы, занятия необходимо временно приостановить до исчезновения даже малейших болей при выполнении боевых движений [7]. Защитными действиями от ударов руками выступают уходы назад, в сторону, повороты, отбивы, уклады и нырки.

Проигрывая в скорости большинству ударов руками, удары ногами обладают большой силой, особенно если ноги обуты в крепкую, массивную обувь. В момент удара масса тела распределяется на опорную ногу ближе к носку. Отработку ударов ногами целесообразно проводить на подвешенном гимнастическом мате, борцовском чучеле или полуопущенном боксёрском мешке.

Удары ногами осваиваются в следующей последовательности: выполнение ударов в воздух стоя; выполнение ударов в воздухе в движении шагом, бегом; отработка ударов на ударных тренажёрах из положений стоя, подхода и подбегая к тренажёру. Удары ногой могут использоваться как предупреждающие и ответные действия после выполнения защитных действий [9].

Удар носком ноги снизу наносится движением ноги снизу вверх в область паха, голени. В момент нанесения удара целесообразно наклонить подбородок к груди, что будет способствовать принятию положения «круглой спиной», способствующей наибольшей устойчивости, особенно в случае промаха [3]. Точно выполненный удар может вызвать у противника обморочное состояние или сделать его полностью недееспособным.

Прямой удар подошвенной частью стопы выполняется путём поднятия ударной ноги, согнутой в коленном суставе вперёд-вверх, с последующим резким выпрямлением ударной ноги. Во время нанесения удара, чтобы сохранить устойчивое положение, подбородок следует опустить. Прямые удары подошвенной частью наиболее эффективны при нанесении их в нижнюю часть живота или в «солнечное сплетение». Такой же удар можно выполнить, находясь сзади от противника, в поясницу. Точно и быстро выполненный удар лишает противника боеспособности. Защитными действиями от ударов руками выступают уходы назад, повороты в сторону, отбивы и подсечки [6].

При обучении курсантов и слушателей технике ударов наибольшую эффективность имеет применение словесного и наглядного методов и метода тренировки, который целесообразно организовать односторонним и

двусторонним способами обучения. Суть одностороннего способа заключается в том, что обучаемые под общим наставлением руководителя занятия в составе группы одновременно выполняют одни и те же действия без партнёра [8]. Двусторонний способ направлен на обучение приёмам, действиям, и тренировка их выполнения производится в парах.

Важнейшим элементом обучения выступает предупреждение и устранение ошибок, предотвращение травматизма при помощи качественной демонстрации ударов, а также подробного и ясного объяснения техники их выполнения.

Процесс освоения и совершенствования ударной техники происходит в несколько этапов [11].

Первый этап. Ознакомление с приёмом или техническим действием, которые необходимы для создания предварительного и правильного представления об этом приёме и чёткого понимания его структуры.

Второй этап. Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять приём в его целостном (полном) виде или в отдельных деталях. Включает в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приёмов расчленённого и целостного упражнения с использованием других подходов к обучению.

Третий этап. Совершенствование включает в себя этап начального разучивания, проводится

в начале занятия, когда организм находится в оптимальном состоянии. Объём нагрузки определяется возможностью каждый раз повторять ударное действие с незначительным улучшением качества или хотя бы без ухудшения.

Четвёртый этап. Углублённое разучивание включает метод целостного (полного) упражнения. Частота выполнения, общий объём и интенсивность нагрузки должны постепенно возрастать. Основным регулятором нагрузки на данном этапе являются ошибки. Как только они начинают устойчиво повторяться, необходимо прекратить выполнение приёма в пределах данного занятия.

Совершенствование техники ударов руками и ногами и защиты от них целесообразно проводить в учебно-тренировочных поединках с полным обоюдным сопротивлением ассистента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что для наиболее эффективного обучения ударной технике и защите от них разумно использовать средства, методы и формы спортивной тренировки, которые будут позитивно сказываться на результатах технической, физической и психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России при выполнении профессиональных задач, связанных с применением физической силы и боевых приёмов борьбы [10].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Афов, А. Х. Упражнения на развитие специальной выносливости в практике физического воспитания сотрудников полиции // Наука сегодня: теория, практика, инновации : сборник XI Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 82-85.
3. Броев, А. Х. Актуальные вопросы физической подготовки сотрудников полиции / А. Х. Броев // Научные исследования в сфере гуманитарных и естественных наук: междисциплинарный подход и генезис знаний : материалы Международной научно-практической конференции НИЦ "Поволжская научная корпорация". – 2016. – С. 16-18.
4. Булочко, К. Т. Средства и методы проведения упражнений для развития физических качеств и двигательных умений : методические указания / К. Т. Булочко, Д. К. Булочко. – Л., 1979. – 85 с.
5. Глушенко, Д. В., Физическая подготовка как ведущий раздел профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел России / Д. В. Глушенко, М. А. Семикин, А. Ю. Плешивцев // Вестник Волгоградской академии МВД России. Волгоград : ВА МВД России, 2014. – № 1. – С. 163-169.
6. Доттуев, Т. И. Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД / Т. И. Доттуев // Развитие научных направлений в современных условиях : сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 29-32.
7. Карданов, А. К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России / А. К. Карданов // Современный учёный. – 2017. – № 3. – С. 149-152.
8. Карданов, А. К. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных

учреждениях МВД России / А. К. Карданов, В. А. Хажироков // Инновации и традиции в современном образовании, психологии и педагогике : сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 94-97.

9. Кодзоков, А. Х. Особенности физической подготовки слушателей вузов МВД России / А. Х. Кодзоков // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 21. – С. 280-282.
10. Мешев, И. Х. Теоретические основы обучения боевым приёмам борьбы сотрудников МВД России / И. Х. Мешев // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов участников Всероссийской научно-

практической конференции. – 2017. – С. 119-127.

11. Овчинников, В. А. Галкин В. Н. Плешивцев А. Ю. Профессионально важные физические способности сотрудников органов внутренних дел России / В. А. Овчинников, В. Н. Галкин, А. Ю. Плешивцев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – Волгоград : ВА МВД России, 2013. – № 4. – С. 172-177.
12. Плешивцев, А. Ю. Тактика применения боевых приёмов борьбы / А. Ю. Плешивцев // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2013. – Т. 1. – С. 180-182.

LIST OF REFERENCES

1. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated 01 July 2017 № 450 « On approval of Manual on physical training organization in internal affairs bodies of the Russian Federation».
2. Afov, A. Kh. Exercises for development of special endurance in physical education practice of police officers // Science today: theory, practice, innovations : proceedings of XI International Conference of Science and Practice. – 2016. – P. 82-85.
3. Broev, A. Kh. Relevant issues of physical training of police officers / A. Kh. Broev // Research in the field of humanitarian and natural sciences: interdisciplinary approach and genesis of knowledge : Proceedings of International Conference on Science and Practice, Volga Region Scientific Corporation. – 2016. – P. 16-18.
4. Bulochko, K. T. Means and methods of implementation of exercises for development of physical qualities and motor skills: methodical recommendations / K. T. Bulochko, D. K. Bulochko. – L., 1979. – 85 p.
5. Glushenko, D. V. Physical training as a key part of professional training for internal affairs officers of Russia / D. V. Glushenko, M. A. Semikin, A. Yu. Pleshivtsev // Bulletin of Volgograd Academy under the Ministry of Internal Affairs of Russia. Volgograd : VA MVD Rossii. – 2014. – № 1. – P. 163-169.
6. Dottuev, T. I. Specifics of professional physical training of internal affairs officers / T. I. Dottuev // Development of research pathways in contemporary environment : collection of articles after materials of International Conference on Science and Practice. 2 parts. – 2017. – P. 29-32.
7. Kardanov, A. K. Issues of optimization of physical training organization for trainees studying professional training programs of Ministry of Internal Affairs of Russia / A. K. Kardanov // Modern scientist. – 2017. – № 3. – P. 149-152.
8. Kardanov, A. K. Certain aspects of physical training refinement in educational institutions under the Ministry of Internal Affairs of Russia / A. K. Kardanov, V. A. Khazhirokov // Innovations and traditions in modern education, psychology and pedagogics : proceedings of International Conference on Science and Practice. – 2017. – P. 94-97.
9. Kodzokov, A. Kh. Features of physical training for students of higher educational institutions under the Ministry of Internal Affairs of Russia / A. Kh. Kodzokov // Theory and practice of community development. – 2014. – № 21. – P. 280-282.
10. Meshev, I. Kh. Theoretical fundamentals of training in combat techniques for employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia / I. Kh. Meshev // Physical education and sports: relevant issues of theory and practice : a collection of research papers by participants of All-Russian Conference on Science and Practice. – 2017. – P. 119-127.
11. Ovchinnikov, V. A. Professionally significant physical abilities of internal affairs officers of Russia / V. A. Ovchinnikov, V. N. Galkin, A. Yu. Pleshivtsev // Bulletin of Volgograd Academy under the Ministry of Internal Affairs of Russia. – Volgograd : VA MVD Rossii. – 2013. – № 4. – P. 172-177.
12. Pleshivtsev, A. Yu. Tactics of application of combat techniques / A. Yu. Pleshivtsev // Refinement of combat and physical training for cadets and trainees in educational institutions of law enforcement agencies : proceedings of International Conference on Science and Practice. – Irkutsk : FGKOU VPO VSI MVD Rossii, 2013. – Vol. 1. – P. 180-182.