

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.146

Организационно-методические основы обучения ударам и защитным действиям в процессе физической подготовки сотрудников ОВД России

Броев Адам Хаутиевич

Преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет МВД России,
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: shm1978@yandex.ru

Аннотация

Статья посвящена организационно-методическим аспектам обучения ударам и защитным действиям в процессе физической подготовки сотрудников ОВД России. Важнейшим условием, определяющим успешность учебно-тренировочных занятий являются различные упражнения, направленные на формирование у сотрудников необходимых качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, реакции). Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется правильностью построения занятия. Несмотря на различную направленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью сотрудников, учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с закономерностями теории и методики физического воспитания, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывая типовую структуру занятий. На этих занятиях сотрудники приобретают новые двигательные умения и навыки, а также совершенствуют ранее сформированные.

Для цитирования в научных исследованиях

Броев А.Х. Организационно-методические основы обучения ударам и защитным действиям в процессе физической подготовки сотрудников ОВД России // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5А. Ч. I. С. 312-320. DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.146

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудник ОВД, ударная техника, защитные действия.

Введение

В последние десятилетия наблюдается неуклонный рост количества преступлений, связанных с посягательствами на жизнь и здоровье граждан, в том числе и сотрудников ОВД, включающих активное физическое сопротивление сотрудникам с использованием холодного и огнестрельного оружия, что обуславливает повышение эффективности боевой и физической подготовки сотрудников ОВД.

Целью физической подготовки выступает формирование физически и психологически подготовленных кадров готовых к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе повседневной служебной деятельности.

Основным содержанием учебно-тренировочных занятий выступают различные упражнения, направленные на формирование у сотрудников необходимых качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, реакции и т.д.). Для формирования у них смелости и решительности, в содержание занятий также включают приёмы и элементы с риском, большим физическим и волевым напряжением.

Занятия специальной направленности, в частности, обучение и совершенствование навыков ударной техники, обеспечиваются включением в их содержание соответствующих разделов физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для их отработки и преимущественным использованием упражнений, обеспечивающих формирование указанных навыков.

Удары являются эффективным средством подавления активного сопротивления правонарушителя, позволяющим предотвратить угрозу с его стороны и существенно облегчить выполнение последующих действий по обезоруживанию и задержанию.

Указанные обстоятельства определяют необходимость совершенствования методики профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД, обеспечивающей подготовленность сотрудников к защите себя и граждан от агрессивных действий правонарушителей, их обезвреживанию и задержанию [Карданов, 2018; Овчинников, Гросс, Ленева, Агафонов, 2017].

Основная часть

В целом удары выступают одним из важнейших компонентов технической оснащённости сотрудника правоохранительных органов. При нанесении ударов необходимо попасть в определённое место противника и достичь определённого негативного результата для него, чтобы максимально вывести его из боеспособности. Поэтому эффективность ударной техники очень сильно зависит от возможности управлять движением на высоких скоростях.

Для формирования навыков ударной техники необходимо освоить всю совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи частей действия, называемую звеньями техники. А совершенствование достигается уже многократностью повторения [Настуев, 2018].

В процессе обучения технике ударов и защитных действий используются общепринятые средства физической подготовки, которые включают в себя:

1. Физические упражнения – это двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на решение определённых задач, таких как физическое развитие,

физическое воспитание.

Физические упражнения формируются на основе действий и движений, которые на прямую связаны с оперативной, служебной и боевой деятельностью сотрудников, а применительно к задачам обучения ударам и защитным действиям они обеспечивают эффективное формирование и совершенствование техники и тактики выполнения ударов (включая их серии), защитных действий и комбинаций.

Исходя из технологии организации учебно-тренировочного процесса по физической подготовке, изучаемые физические упражнения подразделяются на служебно-прикладные, представляющие собой двигательные действия (либо их совокупности), непосредственно направленные на подготовку к успешному решению оперативно-служебных задач и общеподготовительные, представляющие собой двигательные действия (включая их совокупности), направленные на разностороннее совершенствование свойственных сотрудникам физических качеств и способностей, а также пополнение индивидуального арсенала умений и навыков в разнообразных видах двигательной деятельности.

В свою очередь, группа служебно-прикладных упражнений включает в себя специальные упражнения, представляющие собой совокупность двигательных действий, выполняемые в условиях, максимально приближенных к реальным, обусловленных необходимостью решения конкретных оперативно-служебных задач (например, спарринги, преодоление специализированных полос препятствий, выполнение приёмов обезоруживания и т.д.) и специально-подготовительные упражнения, представляющие собой двигательные действия, включающие в себя элементы специальных упражнений, их варианты, а также движения, имеющие сходство с ними по форме и характеристике проявляемых способностей (преодоление естественных и искусственных препятствий, выполнение боевых приёмов борьбы по строго обусловленному заданию).

В структуре общеподготовительных упражнений можно выделить различные виды упражнений, направленных на совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Ключевая роль общеподготовительных упражнений состоит в разностороннем и гармоничном развитии физических качеств, а также внушительного арсенала двигательных умений и навыков, которые выступают своего рода фундаментом, обеспечивающим быстрое и прочное усвоение служебно-прикладных двигательных действий.

Для успешного решения образовательных задач в процессе физической подготовки сотрудников ОВД необходимо применять дидактические закономерности и принципы обучения, а руководителям занятий целесообразно использовать соответствующие общепедагогические методы, в т.ч. словесные и обеспечения наглядности [Глубокий, 2018; Губжоков, 2018].

Так, при обучении технике ударов и защитных действий наиболее эффективными из словесных методов являются:

1. Описание, посредством которого у сотрудников создаётся представление об изучаемом двигательном действии: ударе, защите, серии ударов, комбинации.

2. Объяснение, посредством которого у сотрудников формируется понимание особенностей техники выполнения движений и тактически целесообразных способов их применения.

3. Разбор, посредством которого у сотрудников оценивают результаты выполнения какого-либо двигательного задания и определяют пути дальнейшей работы по совершенствованию качества его выполнения (например, разбор проведённого спарринга, разбор проведения задержания условного «правонарушителя» при отработке какой-нибудь вводной задачи и т.п.).

4. Инструктирование, посредством которого руководитель занятия подробно и точно объясняет способы выполнения предлагаемого задания.

5. Комментарии и замечания, посредством которых производится оперативная оценка качества выполнения двигательных действий и указание на допущенные ошибки сотрудников.

6. Команды, указания, посредством которых руководитель занятия оперативно может управлять деятельностью сотрудников [Кануков, 2018].

Ввиду того, что физическая подготовка (как и в целом, физическое воспитание), являясь педагогическим процессом, имеет свои, присущие только данной дисциплине, специфические особенности, успешное решение комплекса предполагаемых ею задач в полной мере не может быть достигнуто посредством использования только общепедагогических методов.

Это обуславливает необходимость применения наряду с ними специфических методов физического воспитания для решения задач по оптимизации физического развития, воспитательных и образовательных задач.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. Методы строго регламентированного упражнения, отличительной особенностью которого является то, что упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно нормированной нагрузкой.

В процессе обучения двигательным действиям указанная группа методов включает в себя целостный, расчленённо-конструктивный методы и метод сопряжённого воздействия.

Сущность целостного метода состоит в том, что движение с самого начала выполняется в целостной структуре без расчленения его на отдельные элементы.

Расчленённо-конструктивный метод же предполагает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы с раздельным их освоением и последующим объединением в единое движение.

Расчленённый метод позволяет изучать, исправлять и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия.

Целостный и расчленённый методы обучения взаимосвязаны. В процессе обучения ударам и защите от ударов они используются поочерёдно в такой последовательности: целостный – расчленённый – целостный.

Метод сопряжённого воздействия применяется для параллельного совершенствования двигательного навыка и специфических физических способностей, являющихся предпосылкой эффективного выполнения двигательного действия.

В процессе обучения ударам и защитным действиям на первом этапе изучаются отдельные технические элементы: удары и защиты от ударов, являющиеся целостными техническими действиями. При формировании прочных навыков их выполнения, данные технические действия объединяются в серии ударов и комбинации. В данном случае меняется их роль – являясь изначально целостными техническими действиями, они принимают форму отдельных элементов, которые включаются в более сложные образования.

На основании вышеизложенного, можно заключить, что в процессе обучения технике ударов и защитных действий наблюдается комплексно- параллельное применение целостного и расчленённо-конструктивного метода обучения двигательным действиям.

Метод сопряжённого воздействия используется на третьем заключительном этапе совершенствования двигательного навыка.

2. Игровой метод, предусматривающий организацию двигательной деятельности сотрудников на основе содержания и правил игры.

В процессе физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России этот метод зачастую реализуется посредством общеразвивающих упражнений в виде различных эстафет, спортивных игр и т.д. Также на основе этого метода иногда выполняются специально-подготовительные и специальные упражнения. Например, произвольную работу с партнёром (вольный бой) можно рассматривать как определённую форму применения игрового метода физического воспитания.

3. Соревновательный метод, предполагающий выполнение специальных упражнений в форме соревнований. Данный метод может применяться только при достижении сотрудниками достаточного уровня подготовленности. В процессе обучения и совершенствования техники ударов и защитных действий данный метод проявляется в виде спаррингов (тренировочных боев с объявлением победителя) по правилам рукопашного боя, бокса, самбо и т. д., а также в виде официальных соревнований по этим видам спорта [Карасёв, 2002].

Организация учебно-тренировочного занятия. Одним из необходимых условий эффективности учебно-тренировочного процесса является правильное построение занятия. Несмотря на различную направленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью сотрудников, занятия проводятся в соответствии с закономерностями теории и методики физического воспитания, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывая типовую структуру занятий. Учебные занятия по разделу «Боевые приёмы борьбы» носят, как правило, учебно-тренировочный характер.

На этих занятиях сотрудники приобретают новые двигательные умения и навыки, а также совершенствуют сформированные ранее.

Повторное выполнение технических действий является процессом тренировки. Постепенно увеличивающийся в процессе обучения фонд технических действий закрепляется и совершенствуется в условных и вольных боях [Глубокий, 2018].

Каждое учебно-тренировочное занятия подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия включает в себя организацию сотрудников и разминку.

В процессе организации руководитель занятия проверяет наличие личного состава по списку, оценивает их состояние и подготовленность к занятию, доводит до них цель занятия, задачи, которые необходимо решить в течение занятия, ход занятия, меры безопасности.

Разминка включает в себя комплекс физических упражнений, направленных на:

а) подготовку центральной нервной системы, активизацию органов дыхания и кровообращения;

б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительного напряжения мышц.

в) развитие гибкости мышц и эластичности связок ног.

В этой части занятия нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Разминка предназначена, главным образом, для подготовки организма к основной части занятия. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм курсанта, позволяют улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения. Особенное внимание уделяется развитию гибкости мышц ног, так как от уровня её развития будет зависеть качество освоения техники ударов ногами [Ярославский, 2018].

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

а) обучение и совершенствование техники ударов и защитных действий, а также формирование тактических умений, позволяющих их эффективно использовать в соревнованиях по прикладным видам спорта и реальных оперативно-служебных ситуациях;

б) психологическая подготовка, воспитание смелости, решительности, воли, настойчивости и упорства;

в) совершенствование быстроты реакции и выполнения движений, координационных и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости [Овчинников, Гросс, Ленева, Агафонов, 2017].

Нагрузка в процессе этой части занятия должна нарастать по объёму и интенсивности. Например, после изучения приёмов в парах по заданию руководителя занятия переходят к закреплению и совершенствованию в условном бою. Условный и особенно вольный бой требует большого физического и нервного напряжения. Поэтому к этим упражнениям переходят после тщательного изучения соответствующих приёмов посредством упражнений в парах и на снарядах. Упражнения на боксёрских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому их выполняют в конце основной части занятия [Черкесов, 2016].

В заключительной части занятия нужно привести организм сотрудника в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда используют упражнения для развития силы и гибкости. Затем применяют успокаивающие упражнения, лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, расслаблением мышц конечностей.

В структуру учебно-тренировочного занятия также включаются меры безопасности. Так, занятия, на которых изучаются и совершенствуются удары и защитные действия, являются достаточно опасными в плане возможности получения травм сотрудниками. Поэтому, на этих занятиях, как руководителю занятия, так и сотруднику, необходимо строго соблюдать следующие меры безопасности [Губжоков, 2018].

Руководитель занятия обязан:

1. Перед занятием:

- провести с сотрудниками инструктаж о соблюдении на занятии мер безопасности;
- проверить подготовленность сотрудников к занятию, соответствие формы одежды, наличие и состояние защитных средств (боксёрских перчаток, щитков, фут);
- проверить состояние помещения (степень освещённости, чистоту, отсутствие посторонних предметов) и исправность инвентаря (татами, боксёрских мешков);
- обеспечить подготовленность к быстрому использованию медицинской аптечки.

2. В ходе занятия:

- требовать строгое соблюдение сотрудниками служебной дисциплины;
- непрерывно контролировать работу всей учебной группы;
- при подборе учебно-тренировочных средств строго соблюдать принцип доступности и индивидуализации;
- совершенствовать технику ударов и защитных действий в парах только в защитном оборудовании (боксёрских перчатках, футах, щитках);
- при работе на снарядах равномерно распределять сотрудников на расстоянии друг от друга, исключая возможность столкновений между собой;
- при высокой моторной плотности занятия использовать контроль оперативного состояния сотрудников (по величине частоты сердечных сокращений, внешнему виду);
- при получении травмы сотрудником или резком ухудшении его самочувствия немедленно оказать ему первую доврачебную помощь и вызвать врача.

3. По окончании занятия:

- проверить состояние сотрудников, убедиться, что в процессе занятия не было травм;
- при подведении итогов занятия отметить степень соблюдения сотрудниками мер безопасности и случаи их нарушения.

Сотрудник обязан:

1. Перед занятием:

- прибыть на занятие в спортивной форме одежды с исправными защитными средствами (боксерскими перчатками, щитками, футами);
- при плохом самочувствии, наличии недомогания, болевых ощущений в обязательном порядке доложить об этом руководителю занятия.

2. В ходе занятия:

- строго соблюдать служебную дисциплину;
- выполнять технические действия, т.е. начинать и заканчивать их строго по команде руководителя занятия;
- совершенствовать технику ударов и защитных действий в парах только в защитном оборудовании (боксерских перчатках, футках, щитках);
- при получении травмы, ухудшении самочувствия, появлении болевых ощущений немедленно доложить об этом руководителю занятия [Карданов, 2018; Овчинников, Косяченко, 2012].

Заключение

Таким образом, для формирования навыков ударной техники сотрудникам необходимо освоить всю совокупность относительно существенных, неизменных и достаточных для решения двигательной (моторной) задачи частей действия, называемых элементами техники [7,8]. При этом, при обучении сотрудников технике ударов и защите от них наибольшую эффективность имеет применение словесного и наглядного методов и метода тренировки, который целесообразно организовать односторонним и двусторонним способами обучения.

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. Глубокий В.А. Методика обучения сотрудников полиции защитам от ударов руками, ногами, ножом (предметом) // Научный журнал Дискурс. 2018. № 1 (15). С. 49-56.
3. Губжоков А.Х. Вопросы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Мир науки. 2018. Т. 6. № 3. С. 16.
4. Карасёв А.В. Концептуальные основы физической подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование учебно-образовательного процесса по боевой и физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: сб. статей. Орёл. 2002. С. 23-26.
5. Кануков А.М. Совершенствование общей физической подготовки слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 3А. С. 74-80.
6. Карданов А.К. Роль физической подготовки в формировании профессионально-прикладных навыков у слушателей, обучающихся по программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 4А. С. 248-254.
7. 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.
8. Овчинников В.А., Гросс И.Л., Ленева Ю.Б., Агафонов А.И. Совершенствование методики обучения сотрудников органов внутренних дел России технике ударов и защитам от них // Вестник Волгоградской академии МВД

- России. 2017. № 2 (41). С. 119-123.
9. Овчинников В.В., Косяченко В.И. Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел / Учебное пособие // МВД России, Волгоградская академия. Волгоград, 2012.
 10. Черкесов Р.М. Использование принципов сознательности и активности в процессе подготовки сотрудников органов внутренних дел // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 5. С. 166-168.
 11. Ярославский М.А. Цели и средства функциональной тренировки // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 299-304.

Organizational and methodological basis of training in impacts and protective actions in the process of physical training of employees of the Russian internal affairs department

Adam Kh. Broev

Lecturer,
Department of Physical training,
North Caucasian Institute of Professional Development,
Krasnodar University of MIA RF,
360030, 123, Mal'khabova str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: shmv1978@yandex.ru

Abstract

The article is devoted to organizational and methodological aspects of training in strikes and protective actions in the process of physical training of employees of the internal affairs department of Russia. The most important condition determining the success of training sessions is various exercises aimed at formation of necessary qualities in employees (strength, endurance, speed, agility, reaction). The effectiveness of the training process is determined by the correctness of the lesson construction. Despite the different orientation due to age characteristics, technical and tactical training of employees, training sessions are conducted in accordance with the patterns of theory and methodology of physical education, which provide for a reasonable sequence of performance of pedagogical tasks, taking into account the typical structure of classes. In these sessions, employees acquire new motor skills and skills, as well as improve previously formed ones.

For citation

Broev A.Kh. (2019) Organizatsionno-metodicheskie osnovy obucheniya udaram i zashchitnym deistviyam v protsesse fizicheskoi podgotovki sotrudnikov OVD Rossii. [Organizational and methodological basis of training in impacts and protective actions in the process of physical training of employees of the Russian internal affairs department]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (5A-I), pp. 312-320. DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.146

Keywords

Trainer, instructor, psychological and pedagogical skills, physical training, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

References

1. Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. № 450 «Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizacii fizicheskoj podgotovki v organah vnutrennih del Rossijskoj Federacii».
2. Glubokij V.A. Metodika obucheniya sotrudnikov policii zashchitam ot udarov rukami, nogami, nozhom (predmetom) // Nauchnyj zhurnal Diskurs. 2018. № 1 (15). S. 49-56.
3. Gubzhokov A.H. Voprosy sovershenstvovaniya professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii // Mir nauki. 2018. T. 6. № 3. S. 16.
4. Karasyov A.V. Konceptual'nye osnovy fizicheskoj podgotovki sotrudnikov OVD // Sovershenstvovanie uchebno-obrazovatel'nogo processa po boevoj i fizicheskoj podgotovke kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii: sb. statej. Oryol. 2002. S. 23-26.
5. Kanukoev A.M. Sovershenstvovanie obshchej fizicheskoj podgotovki slushatelej programm professional'nogo obucheniya v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii // Pedagogicheskij zhurnal. 2018. T. 8. № 3A. S. 74-80.
6. Kardanov A.K. Rol' fizicheskoj podgotovki v formirovanii professional'no-prikladnyh navykov u slushatelej, obuchayushchihsya po programmam professional'nogo obucheniya v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii // Pedagogicheskij zhurnal. 2018. T. 8. № 4A. S. 248-254.
7. Nastuev E.B. Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i professional'noj podgotovlennosti sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov MVD Rossii // Nauka i sport: sovremennye tendencii. 2018. T. 19. № 2 (19). S. 102-106.
8. Ovchinnikov V.A., Gross I.L., Leneva YU.B., Agafonov A.I. Sovershenstvovanie metodiki obucheniya sotrudnikov organov vnutrennih del Rossii tekhnike udarov i zashchitam ot nih // Vestnik Volgogradskoj akademii MVD Rossii. 2017. № 2 (41). S. 119-123.
9. Ovchinnikov V.V., Kosyachenko V.I. Osnovy lichnoj bezopasnosti sotrudnikov organov vnutrennih del / Uchebnoe posobie // MVD Rossii, Volgogradskaya akademiya. Volgograd, 2012.
10. Cherkosov R.M. Ispol'zovanie principov soznatel'nosti i aktivnosti v processe podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del // Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika. 2016. № 5. S. 166-168.
11. Yarovskij M.A. Celi i sredstva funkcional'noj trenirovki // V sbornike: Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. 2018. S. 299-304.