

## ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ МВД ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Ярещенко О. А., Маляренко А. Т.

Харьковский национальный университет внутренних дел  
Харьковская государственная академия физической культуры

**Аннотация.** Рассматривается процесс обучения курсантов технике ударов и защит, исходя из концепции многоуровневого управления движениями. Невысокая эффективность овладения курсантами изучаемой техникой объясняется недостаточным количеством необходимого материала, отражающего накопленный двигательный опыт в фоновых уровнях С, В, А, подлежащего передаче в вышележащий уровень D. Отмечена недостаточная способность курсантов к антиципации действий противника в поединке. Подчеркивается необходимость тщательного выбора и широкого использования специально-подготовительных упражнений.

**Ключевые слова:** техника, эффективность, фоновые уровни, антиципация, управление.

**Анотація.** Ярещенко О. А., Маляренко А. Т. Шляхи підвищення якості навчання курсантів МВС прийомам рукопашного бою. Розглядається процес навчання курсантів техніці ударів та захисту, виходячи з багаторівневого керування рухами. Недостатньо ефективно опанування курсантами техніки, яка вивчається, пояснюється малою кількістю необхідного матеріалу, що відображає накопичений руховий досвід у фонових рівнях С, В, А, який передається у рівень D. Відмічено малу здатність курсантів щодо антиципації дій супротивника у двобої. Підкреслюється необхідність ретельного вибору й широкого використання спеціально-підготовчих вправ.

**Ключові слова:** техніка, ефективність, фонові рівні, антиципація, керування.

**Abstract.** Yareshenko O., Malyarenko A. Ways of upgrading of teaching of students of Ministry of internal affairs to the receptions of hand-to-hand fight. The process of teaching cadets with the techniques of punches and defences considering conception of multilevel control of movements is researched in this article. Low efficiency of mastering the studied technique by the cadets is referred by insufficient amount of necessary materials at background levels C, B, A which has to be transferred into higher level D. Insufficient ability of cadets to anticipate the attacker's actions during the fight is also specified. It is stressed on the necessity of thorough choice and broad use of special training exercises.

**Key words:** technique, efficiency, background levels, anticipation, control.

**Постановка проблемы.** В условиях сложной криминогенной обстановки, характерной для настоящего времени, ведущая роль в обеспечении общественного порядка принадлежит органам внутренних дел. При выполнении профессиональных обязанностей работники милиции нередко прибегают к силовому задержанию и обезвреживанию правонарушителей. В этих случаях эффективность выполнения необходимых действий зависит от уровня специальной физической подготовленности сотрудников милиции.

Программой специальной физической подготовки курсантов МВД предусмотрено овладение приемами физического воздействия против правонарушителей. На занятиях по этому разделу специальной подготовки курсанты овладевают умениями и навыками самозащиты, обезоруживания, задержания и конвоирования правонарушителей. Основными средствами на этих занятиях являются: удары руками, ногами и головой; броски (подножки, подсечки, через спину и др.); болевые приемы и удушения, стоя и лёжа; защитные действия от различных видов нападения.

Физическая готовность к овладению этим сложным материалом и, главное, умение применять разумные приемы на практике, особенно в экстремальных условиях, зависят от комплекса двигательных способностей курсантов, в первую очередь координационных, т. е. ловкости [4; 7].

**Анализ последних исследований и публикаций.** По мнению В. И. Ляха [5], координационные способности (КС) – это возможность индивида осу-

ществлять оптимальное управление движениями по параметрам правильности (адекватности и точности), быстроты (своевременности), рациональности (целесообразности и экономичности) и находчивости (стабильности и инициативности). В научной литературе координационные способности дифференцируются на потенциальные и актуальные. Потенциальные способности рассматриваются как предпосылка для качественной реализации деятельности, актуальные – это способности, реализуемые в процессе самой деятельности [8].

В настоящее время, при изучении различных видов координационных способностей, ряд авторов исходит из концепции многоуровневого иерархического управления движениями, разработанной Н. А. Бернштейном [2; 3]. Опираясь на его работы, В. И. Лях своими исследованиями показал, что в зависимости от уровней управления движениями координационные способности (КС) человека следует разделить на два больших класса. В одном классе ведущим является уровень С, фоновыми уровнями В и А (телесная ловкость). В другом классе – координационные способности реализуются на уровне D, а фоновыми являются уровни С, В, А (предметная или ручная ловкость). По мере овладения движением, функции управления из вышележащего уровня передаются в нижележащие уровни.

Исходя из рассмотренной классификации, формирование и совершенствование навыков рукопашного боя у курсантов реализуется на уровне D. При этом используется ранее накопленный ими двигательный опыт, характеризующийся фондом образовавшихся

ранее взаимосвязей между морфофункциональными структурами организма, обеспечивающими различные движения. При использовании разученных движений накопленный фонд расширяет возможности ЦНС мгновенно создавать алгоритмы моторных актов для эффективного решения неожиданных двигательных задач (6, с. 65).

К сожалению, обучаемый контингент необходимым двигательным опытом не располагает, т. е. фоновые уровни В, С, А не в состоянии полностью удовлетворить запросы высшего уровня D. В результате этого, качество овладения изучаемым материалом – приёмами физического воздействия – остаётся невысоким.

**Цель исследования:** разработать пути повышения качества овладения курсантами ВУЗов МВД приёмам рукопашного боя.

**Задачи исследования:**

1. Изучить динамику овладения курсантами техникой прямых ударов руками и защит.
2. Определить направления совершенствования методики обучения курсантов.

**Методы исследования:**

1. Анализ специальной литературы по проблеме совершенствования координационных способностей человека.
2. Наблюдения, беседы, тестирование курсантов.

**Результаты исследования.** В исследовании участвовали 15 курсантов первого курса Харьковского национального университета внутренних дел. Занятия рукопашным боем проводились в часы спортивно-массовой работы. Продолжительность занятий составляла один час. Всего было проведено 15 занятий.

Программой исследования предусматривалось изучение качества овладения курсантами прямыми ударами руками и защитами от аналогичных ударов противника в течение первых 10-ти занятий. На 10-м занятии курсанты сдавали зачёт по пройденному материалу. С 7-го занятия, началось изучение ответных ударов после выполнения защитного приёма (защитно-ответные действия). Зачёт по этой группе приёмов принимался на 15-м занятии. Для изучения динамики успешности овладения изучаемой техникой использовались результаты выполнения курсантами приёмов на каждом занятии.

Качество выполнения изученной техники оценивалось по пятибалльной шкале. За допущенные ошибки исходная оценка в 5 баллов снижалась на 0,5 или 1,0 балл. Минимальная оценка составляла 1 балл, даже если сумма штрафных баллов за нарушения превышала исходную оценку.

Ошибками в технике ударов считались: нарушение траектории, быстроты, точности, силы и жёсткости удара, поднимание локтя при ударе, нечёткость касания цели ударной частью кулака и др. Ошибками в технике защит (уходы с линии атаки, блоки, уклоны, нырки) считались: неадекватный выбор варианта защиты, неадекватность выполнения защитного приёма в ответ на действия противника (по скорости, силе и амплитуде), потеря контроля дальнейших действий противника, несвоевременное выполнение ответного удара, потеря устойчивости.

При анализе специальной литературы выясни-

лась особенность формирования двигательного навыка. Она заключается в том, что положительный перенос при формировании и совершенствовании КС возможен только в движениях, регулируемых на одинаковых ведущих и фоновых уровнях, имеющих сходные программы и исполнительные механизмы, т. е. располагающих близкими по содержанию функциональными системами [5; 6].

Данное теоретическое положение полностью подтвердилось при исследовании динамики успешности обучения курсантов прямым ударам руками, защитами от аналогичных ударов противника и комплексным защитно-ответным действиям. Было выявлено, что физические упражнения общей координационной направленности, оказались малоэффективными для повышения качества овладения изучаемым материалом – техникой ударов и защит. Поэтому возникла необходимость повысить объём и разнообразие специально-подготовительных и вспомогательных упражнений на занятиях по специальной физической подготовке курсантов особенно по мере возрастания сложности изучаемых приёмов.

В процессе обучения выяснилось, что отдельные курсанты достаточно быстро и качественно овладели техникой прямых ударов. Объясняется это, на наш взгляд, их превосходством над остальными курсантами в двигательном опыте, нашедшем отражение на фоновых уровнях в виде следов функциональных систем, сформировавшихся ещё в детстве во время уличных потасовок, таких частых среди мальчишек. Как правило, в мальчишеских поединках используются именно прямые удары руками.

На рис. 1 показана, в целом, положительная динамика успешности овладения курсантами техникой прямых ударов руками с места и в движении.

В течение 10-ти занятий количество допускаемых курсантами ошибок непрерывно уменьшалось, в результате чего получаемые оценки последовательно повышались от 1,5 балла на первом занятии до 4,3 – на десятом. Однако затраты учебного времени для достижения такого уровня техники относительно несложных прямых ударов оказались, на наш взгляд, непомерно большими.

К числу ошибок, допускаемых курсантами при изучении прямых ударов, относились: нарушение дистанции, неполное выпрямление руки в момент касания цели, слабая координация движений руки, туловища и ног, недостаточная сила удара.

Овладение техникой защитных действий (уходы с линии атак, блоки, уклоны, нырки) оказалось более сложной задачей. Наиболее частыми ошибками при выполнении защитных действий были: потеря контроля положения противника после выполнения нырка и превышение необходимой величины отклонения при защите уклоном. Оценки курсантов варьировали в пределах 1,1–3,3 балла (рис. 1). Затруднения, которые испытывали курсанты при овладении техникой защит, на наш взгляд, объяснялись, в первую очередь, нехваткой соответствующего двигательного опыта, т. е. отсутствием сформировавшихся ранее функциональных систем [1; 6; 8].

Ещё более сложной задачей оказалось овладение курсантами техникой защитно-ответных действий, т. е. нанесение удара после отражения атаки противника (рис. 2).

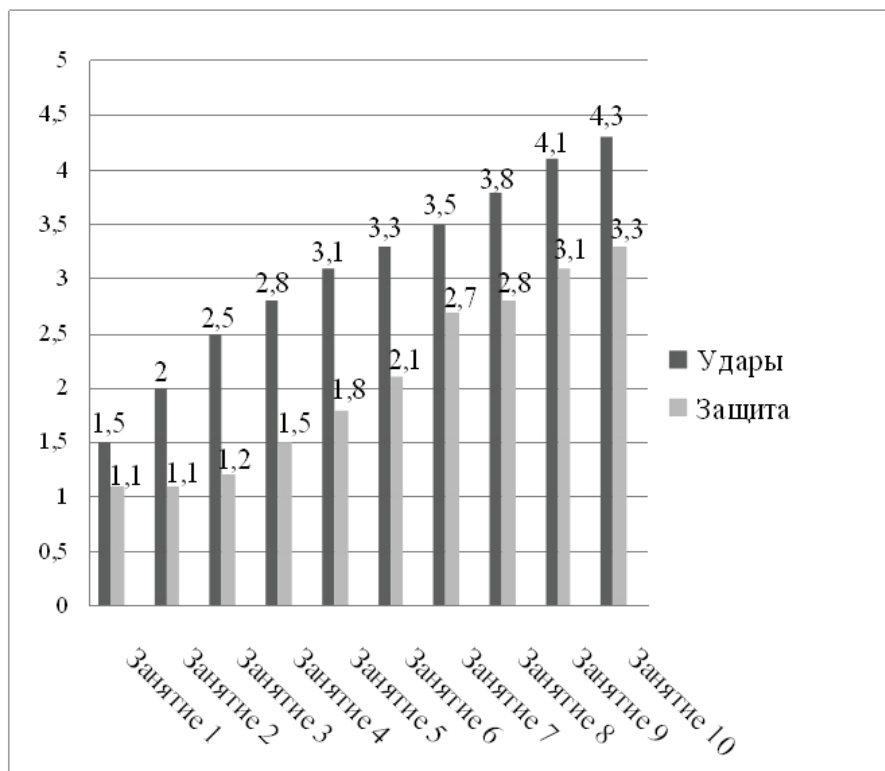


Рис. 1. Динамика успешности овладения техникой ударов и защит (оценка за выполнение, баллы)

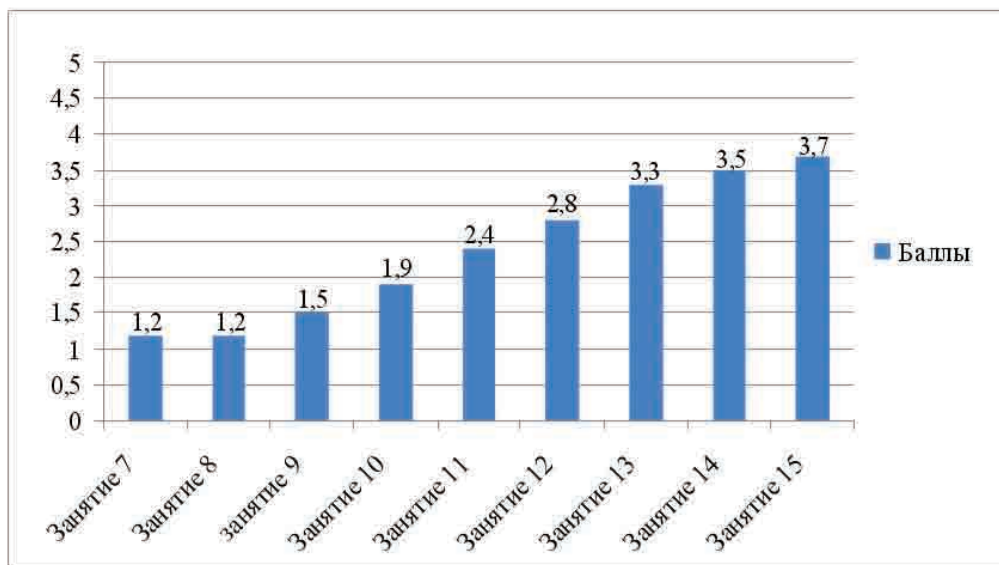


Рис. 2. Динамика успешности овладения защитно-ответными действиями (оценка за выполнение, баллы)

Наиболее серьёзные нарушения техники ударов наблюдались после выполнения защиты уклоном и, особенно, после защиты нырком. Они заключались в недостаточной точности, силе удара и выборе дистанции. Максимально высокие оценки были получены курсантами лишь на пятнадцатом занятии, однако средняя оценка испытуемых составила всего 3,7 балла.

Анализ динамики качества овладения изучаемой техникой с позиций современных представлений науки о формировании умений и навыков приводит к следующим выводам. При изучении относительно сложных, естественных и привычных действий (пря-

мой удар, защита постановкой блока) ЦНС посылает к мышцам заранее сформированную последовательность команд без их коррекции в процессе реализации. В данном случае оказывается задействованной "разомкнутая" система управления [8].

Замкнутая система управления движением по "возмущению", т. е. ситуативные двигательные действия, предполагает внесение коррекции в движение на основе сигналов обратной афферентации и сравнении их с моделью действия. К ним относятся защиты уклоном, нырком, комплексное защитно-ответное действие. Предварительно накопленным опытом

(потенциальными координационными способностями) к началу изучения сложных вариантов защит и комплексных защитно-ответных действий курсанты не располагают, что значительно затрудняет процесс обучения.

**Выводы.** Путём изучения специальной литературы, дополненной наблюдениями, беседами и собственным опытом преподавания, были установлены причины, снижающие качество овладения курсантами техникой ударов и защит от аналогичных действий противника. Они заключаются в отсутствии у курсантов необходимого двигательного опыта в рукопашных схватках. В результате этого, в фоновых уровнях

С, В, А недостаёт соответствующего “материала” для поставки в уровень D, управляющий процессом овладения специальными умениями и навыками.

Решение проблемы находится в повышении объёма, разнообразия и тщательности выбора специально-подготовительных и вспомогательных упражнений, используемых на занятиях, для формирования и совершенствования специальных координационных способностей курсантов.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования предполагается направить на совершенствование методики специальной физической подготовки курсантов.

### Литература:

1. Анохин П. К. *Очерки по физиологии функциональных систем* / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 243 с.
2. Бернштейн Н. А. *О ловкости и ее развитии* / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Бернштейн Н. А. *О построении движений* / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 148 с.
4. Камаев В. О. *Значение двигательных-координационных способностей при обучении технике рукопашного боя сотрудников органов внутренних дел* / В. О. Камаев // *Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. Материалы электронной конференции, 15 января 2004 г.* – Харьков : НФУ–ХГАФК, 2004. – С. 29–31.
5. Лях В. И. *Факторная структура ловкости с позиций многоуровневой системы управления произвольными движениями* / В. И. Лях // *Теория и практика физической культуры.* – 1975. – С. 51–54.
6. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте* / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Плиско В. И. *Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни* / В. И. Плиско. – К. : Науковий світ, 2002. – 304 с.
8. Романенко В. А. *Диагностика двигательных способностей* / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.