

УДК 796.8

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ТЕХНИКЕ УДАРОВ РУКАМИ И НОГАМИ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ
СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ В ВЫСШИХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Владимир Александрович Овчинников, доктор педагогических наук, доцент, начальник кафедры, Александр Игоревич Агафонов, преподаватель, Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации (ФГКОУ ВО ВА МВД России), Волгоград; Игорь Львович Гросс, доктор педагогических наук, профессор, Юлия Борисовна Ленева, кандидат педагогических наук, доцент, Московский университет министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя (ФГКОУ ВО МУ МВД России имени В.Я. Кикотя), Москва

Аннотация

В данной статье представлена модернизированная методика обучения сотрудников органов внутренних дел технике ударов руками и ногами в рамках проведения секционных занятий по рукопашному бою в высших образовательных организациях МВД России. Разработанные нами средства и методы способствуют более детальному освоению ударной техники, формированию правильной траектории и увеличению развиваемых усилий при движении отдельных частей тела, участвующих в осуществлении одиночных ударов и комбинаций ударов верхними и нижними конечностями. Результаты педагогического эксперимента показали, что с помощью экспериментальной методики занимающиеся добились более высоких результатов соревновательной деятельности и уровня технико-тактической подготовленности.

Ключевые слова: методика, сотрудники органов внутренних дел, техника, удары руками, ногами.

**METHODS OF TRAINING OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES TO
TECHNIQUE OF PUNCHES AND KICKS IN THE FRAMEWORK OF BREAKOUT
CLASSES ON FIGHTING AT THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF
THE MIA OF RUSSIA**

Vladimir Alexandrovich Ovchinnikov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Department chairman; Alexander Igorevich Agafonov, the teacher, Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Volgograd; Igor Lvovich Gross, the doctor of pedagogical sciences, professor, Yulia Borisovna Leneva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Kikot Moscow University of the Ministry of Internal Affairs Russia, Moscow

Annotation

This article presents the modernized method of training of employees of internal Affairs bodies to the technique of punches and kicks in the framework of the breakout classes on fighting at the higher educational institutions of the MIA of Russia. We have developed tools and methods contributing to more detailed mastering of stroke technique and forming correct trajectory and increasing development efforts at movement of individual body parts involved in the implementation of single punches and punch combinations of upper and lower limbs. The results of the pedagogical experiment showed that when using the experimental techniques the involved have achieved better results in competitive activity and level of technical and tactical training.

Keywords: technique, employees of internal Affairs bodies, technique, punches, kicks.

ВВЕДЕНИЕ

Имеющиеся на сегодняшний день методики обучения технике ударов руками и ногами сотрудников органов внутренних дел в рамках секционных занятий по рукопашному бою в высших образовательных организациях МВД России нуждаются в доработке [4, С. 157]. Исходя из этого, было принято решение усовершенствовать методику обуче-

ния технике ударов руками и ногами сотрудников органов внутренних дел. Основной направленностью разработанной методики является развитие крестной координации работы верхних и нижних конечностей при выполнении ударов ногами и руками. Наличие умения правильно координировать движения различных частей тела при осуществлении одиночных, серийных и комбинаций ударов руками и ногами является наиболее значимым компонентом технико-тактической подготовки в рукопашном бое [3, С. 139].

МЕТОДИКА

Ошибки начального обучения являются самыми грубыми и могут преследовать спортсмена на протяжении всей его спортивной карьеры [1, С. 53]. С целью избегания одних из таких ошибок в тренировочном процессе рукопашников при обучении комбинациям ударов верхними и нижними конечностями рекомендуется удар ногой выполнять после разноименного удара рукой. При этом создается благоприятное исходное положение замаха для удара ногой, в результате образования которого повышается степень воздействия мышечных групп, осуществляющих данное движение. Это, в свою очередь, дополнительно акцентирует внимание занимающегося на выполнении отдельных частей этого движения и способствует изначально закреплению правильного двигательного навыка. Та же задача будет решаться при выполнении ударов после уклона в сторону, одноименную ноге. В дальнейшем мы усложняем условия выполнения комбинаций по средствам выполнения предварительного удара одноименной бьющей ногой рукой, осуществляя ударное движение одновременно двумя руками. При этом обязательным условием выполнения этих упражнений является сохранение заданной структуры движения. Данные упражнения способствуют затруднению движения и уменьшению амплитуды движения частей тела, на взаимодействии которых основано выполнение комбинаций ударов ногами и руками. Следует обучать различной технике выполнения одиночных и серийных ударов руками и ногами и при их сочетании в сериях, уделяя исключительное внимание отличительным особенностям. Для этого удар левой рукой рекомендуется выполнять с переносом веса тела на правую ногу, правой – на левую, что создаст необходимые условия выполнения удара разноименной ногой. С целью сокращения времени выполнения, увеличения силы и скорости комбинаций ударов руками и ногами необходимо использовать упражнения, направленные на отягощение и облегчение движения различных частей тела и конечностей, участвующих в данных движениях. Особое внимание следует обратить на элементы техники, отличающие одиночные удары руками и ногами от комбинаций ударов. Действие отягощений, эспандеров, партнера должно сконцентрировать внимание занимающихся на этих отличительных особенностях техники и будет способствовать развитию максимальных усилий данных движений и оптимальному их взаимодействию. Рекомендуется в качестве подводящих упражнений использовать одиночные удары руками и ногами, соблюдая технику их выполнения в комбинациях ударов.

При обучении прямым и боковым ударам ногами в раздел подводящих упражнений ввели исходное положение лежа на спине или лежа на боку. Целью таких упражнений являлось исключить сохранение положения равновесия, стоя на одной ноге. Занимающиеся полностью концентрируются на траектории движения ноги и выполняют удары в облегченных условиях. При выполнении таких упражнений ограничена работа тазобедренного сустава и плечевого пояса, поэтому в экспериментальную методику были добавлены упражнения, направленные на увеличение подвижности данных звеньев тела, отработку правильной траектории их движения, вследствие чего повышение степени развиваемых ими усилий при выполнении ударов ногами. В исходном положении лежа на спине или на боку не создается возможности для взаимодействия спортсмена с опорой. В связи, с чем было решено в методику подготовки рукопашников включить упражнения для тренировки умения спортсменов правильно и своевременно отталкиваться бьющей ногой от

опоры в начальной стадии удара. Кроме того, увеличили количество упражнений на равновесие, выполняемых как в подготовительной, так и в основной части тренировочного занятия.

В данной методике рационально сочеталось выполнение ударов ногами из различных исходных положений (лежа на спине, на боку, сидя и из положения боевой стойки) и в различных режимах. Так прямой удар выполнялся медленно, напряженно, акцентируя внимание на слитности и синхронности движения всех частей тела из исходного положения лёжа на спине. Далее следовало медленное, напряженное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе. Затем быстрое, напряженное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе. После быстрое, ненапряженное выполнение удара с акцентом в конечной стадии удара. Выполнение удара из различных исходных боевых положений передней и задней ногой. Поднимание колена по направлению вперед и вверх из исходного положения лёжа на спине. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади или лежа. Удары выполнялись при опоре на гимнастическую стенку и без опоры с целью сохранения равновесия.

При отработке правильности движения тазобедренного сустава необходимым условием является создание максимального давления основанием стопы на вертикальный брус только по средствам поворота таза. При этом нужно исключить сгибание и разгибание ноги в коленном суставе. Это упражнение выполнялось в парах при поддержке второй ноги партнером. Здесь задача спортсмена заключалась в том, чтобы за счет движения в тазобедренном суставе постараться столкнуть прямой ногой своего партнера, упиравшись в него голенью или стопой. Одной из разновидностей таких упражнений являлось нанесение прямых и боковых ударов ногами по тяжелым боксерским мешкам или настенным подушкам с поворотом таза до максимально возможного положения после касания ударной части ноги цели.

Такое упражнение способствовало, в большей степени, улучшению подвижности и созданию возможности для максимальной амплитуды движения в тазобедренных суставах. С целью улучшения работы тазобедренного сустава, занимающиеся наносили удары прямой ногой, плотно зафиксировав при этом коленный сустав или удары коленом по воздуху и боксерским снарядам.

Для тренировки рационального движения плечевого пояса при выполнении ударов ногами выполнялись упражнения с грифом на плечах, с тяжелыми гантелями в руках. Удары ногами выполнялись по воздуху или по снарядам, из положения стоя, плотно прижавшись спиной к стенке, либо с удерживанием плеч партнером. Такие упражнения усложняли поворот плеч вокруг вертикальной оси и создавали дополнительную нагрузку на мышцы туловища, посредством работы которых осуществляется движение плечевого пояса при осуществлении ударных двигательных действий. Кроме того, в данной методике использовались упражнения, способствующие облегчению движения плеч: нанесение ударов ногами с захватом двумя или одной рукой гимнастической стенки, с опорой на партнера.

Для тренировки толчка бьющей ногой от опоры удары выполнялись при нахождении занимающегося на наклонной плоскости лицом вверх, при постановке бьющей, опорной ноги в яму или на любую возвышенность, в роли которой может выступать скамейка, стул, помост ринга. Удары спортсмены наносили по снарядам или по воздуху, одетые в утяжеленные корсеты. Так же ударные движения выполнялись из положения полного приседа. Цель этих упражнений затруднить поступательное движение тела спортсмена к цели, которое осуществляется, в основном, по средствам толчка бьющей ногой от опоры. Нам удалось существенно расширить арсенал специально-вспомогательных средств обучения техники ударов ногами спортсменов-рукопашников. На ряду, с разработанными упражнениями здесь применялись традиционно используемые: отработка техники ударов перед зеркалом, наносили удары на месте, в движении, в

прыжке, по боксерским снарядам, работая в парах с партнером, индивидуально с тренером на лапах [2, С. 18]. В подготовительной части использовали специально-подводящие упражнения для отработки движения отдельных звеньев тела, участвующих в ударах ногами. Это упражнения для отработки движений тазобедренного сустава, плеч, толчка ногой от опоры. В основной части занятия удары ногами наносились с использованием отягощений, по снарядам, по воздуху, выполнялись комбинации ударов руками и ногами. В заключительной части использовали упражнения на увеличение подвижности тазобедренного сустава и выполнение упражнений лежа на спине, которые являются низкими по объему и интенсивности и не требуют больших затрат усилий.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

С целью проверки эффективности разработанной методики в течение 10 месяцев проводился педагогический эксперимент. Занимающиеся были разделены на две группы: первая группа – контрольная, осваивала технику выполнения ударов по общепринятой методике; вторая – экспериментальная – по усовершенствованной нами методике. По возрасту, полу, уровню физической подготовленности, квалификации существенных различий между занимающимися не было. По окончании эксперимента проводились контрольные тестирования, позволяющие сравнить показатели технико-тактической подготовленности спортсменов обеих групп. Для оценки техники, занимающиеся выполняли прямой и боковой удары ногами, комбинации ударов ногами и руками по боксерскому мешку. Правильность выполнения технического приёма оценивалась группой независимых экспертов в количестве трёх человек по 10-бальной шкале. Эффективность овладения ударами определялась по результатам контрольных поединков.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Заключительное тестирование этих групп боксеров спустя 10 месяцев после начала педагогического эксперимента показало следующие результаты контрольная группа – 8,1±0,8 балла, экспериментальная – 9,7±0,5 балла. Суммарно спортсмены контрольной группы, проведя за исследуемый период времени 23 контрольных поединка, в 54,2% одержали победы над своими сверстниками, в то время как, спортсмены экспериментальной группы за тот же период времени провели примерно такое же количество боев (21 поединок), но процент побед у них существенно выше и составил 69,7%. Использование разработанной методики способствовало существенному повышению качества тренировочного процесса, позволило предотвратить наличие грубых ошибок в технике на этапе начального обучения и сформировать более эффективную технику прямых, боковых ударов ногами и комбинаций ударов ногами и руками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Еганов, В.А. Модельные характеристики тактико-технической подготовленности бойцов, занимающихся армейским рукопашным боем / В.А. Еганов // Сборник научных трудов кафедры борьбы / Уральская гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 2004. – Вып. VII. – С. 51-55.
2. Иванов, С.А. Методика обучения технике рукопашного боя : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Иванов С.А. – М., 1995. – 23 с.
3. Кадочников, А.А. Динамика ударов ногами / А.А. Кадочников. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 352 с.
4. Овчинников, В. А. Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России : учеб.-метод. пособие / В.А. Овчинников ; ВА МВД России. – Волгоград : [б.и.], 2012. – 208 с.

REFERENCES

1. Eganov, V.A. (2004), "Model characteristics tactical and technical readiness of soldiers engaged in army hand to hand combat", *Collection of scientific works of the Department of struggle, Ural-GAFK, Chelyabinsk, Issue VII*, pp. 51-55.

2. Ivanov, S.A. (1995), *Methods of teaching the technique of unarmed combat*, dissertation, Moscow.
3. Kadochnikov, A.A. (2003), *Dynamics of kicks*, Phoenix, Rostov-on-Don.
4. Ovchinnikov, V.A. (2012), *Physical training of cadets and listeners of educational institutions of the MIA of Russia: textbook*, VA Ministry of internal Affairs of Russia, Volgograd.

Контактная информация: agafonow.aleksandr2017@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.10.2017

УДК 797.21

ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ АДАПТИРОВАННОСТИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Екатерина Андреевна Осипова, кандидат педагогических наук, доцент, Российская академия народного хозяйства и государственной службы Волгоградский институт управления (ВИУ филиал РАНХ и ГС), Татьяна Валентиновна Бахнова, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Владимировна Серединцева, кандидат биологических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры (ФГБОУ ВО «ВГАФК»), Волгоград

Аннотация

Изучено влияние пчелиной перги на физическую работоспособность и аэробную производительность организма юных спортсменов с различной степенью адаптированности к физическим нагрузкам. Анализ результатов исследования показал, что использование пчелиной перги в подготовительном периоде годового цикла подготовки способствовало повышению физической работоспособности и аэробной производительности организма спортсменов. В большей степени эти изменения были у квалифицированных пловцов. В соревновательном периоде прием пчелиной перги способствовал удержанию показателей физической работоспособности и аэробной производительности.

Ключевые слова: спортивная квалификация, спортивная работоспособность, максимальное потребление кислорода, пчелиная перга.

EXTRA TRAINING MEANS OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL EFFICIENCY OF YOUNG SWIMMERS WITH VARIOUS DEGREE OF ADAPTATION TO PHYSICAL ACTIVITIES

Ekaterina Andreevna Osipova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian academy of national economy and public service Volgograd institute of management, Tatyana Valentinovna Bakhnova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Natalya Vladimirovna Seredintseva, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd

Annotation

Influence of beebread on physical working capacity and aerobic performance of the organism of young athletes with different degree of adaptation to physical loads was studied. Analysis of the results of the study showed that the use of beebread in the preparatory period of the annual cycle of training contributed to increase in the physical performance and aerobic performance of the athlete's body. Most of these changes have taken place among the qualified swimmers. In the competitive period, the reception of bee poultury contributed to the retention of indicators of physical performance and aerobic performance.

Keywords: sports qualification, sports performance, maximum oxygen consumption, and beebread.

ВВЕДЕНИЕ

Современная спортивная деятельность требует от организма спортсменов совершенствования всех его функциональных систем [1, 2]. Показателем, отражающим функциональное состояние организма, может служить физическая работоспособность. Рост