ISSN 2304-120X
КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал

Камнев Р. В. Специально-подготовительные упражнения, применяемые во время обучения броскам курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России // Концепт. – 2015. – № 09 (сентябрь). – ART 15312. – 0,3 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2015/15312.htm. – ISSN 2304-120X.

ART 15312 **УДК 378.147**

Камнев Роман Викторович,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки ФГКОУ ВПО «Волгоградская академия МВД России», г. Волгоград
taekvondoroman@mail.ru

Специально-подготовительные упражнения, применяемые во время обучения броскам курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России

Аннотация. *В представленной статье рассмотрены вопросы, связанные с использованием специально-подготовительных упражнений на практических занятиях по физической подготовке с курсантами (слушателями) образовательных организаций системы МВД России по теме «Обучение броскам». Методической базой научной работы служат теоретические основы построения тренировочных занятий по различным видам борьбы.*
Ключевые слова: *специально-подготовительные упражнения, подготовительная часть практического занятия, физическая подготовка, обучение броскам, курсанты и слушатели, образовательные организации МВД России.*
Раздел: *(01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).*

В теории и практике физической культуры и спорта принято разделять физические упражнения на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

В представленной статье мы рассмотрим специально-подготовительные упражнения, которые применяются на практических занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России во время обучения броскам и способствуют максимальному развитию навыка применения изученных двигательных действий на практике.

Специально-подготовительные упражнения – это средства, включающие элементы, близкие по структуре выполнения с изучаемыми двигательными действиями, а также действия, приближенные к ним по форме, содержанию, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Г. С. Туманян выделяет три основные группы специально-подготовительных упражнений: координационные, кондиционные и сопряженные [1].

К координационным специально-подготовительным упражнениям относятся двигательные действия, служащие для расширения двигательного опыта, совершенствования координации, они делятся на две подгруппы:

– регламентированные (упражнения в самостраховке при падениях, упражнения в страховке партнера при бросках, упражнения в положении на мосту, акробатические прыжки и парные упражнения, имитационные и подводящие упражнения без партнера, подводящие упражнения с партнером для сложнокоординационных упражнений, тренажерные упражнения с обычными и измерительными манекенами);
– ситуационные (игры-задания, формирующие профессионально значимые навыки).

К кондиционным специально-подготовительным упражнениям относятся двигательные действия, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки.

Сопряженные специально-подготовительные упражнения призваны решать две задачи: повышение координированности и достижение высоких кондиций в конкретном движении (упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных технико-тактических действий, или комплексы упражнений различной продолжительности, интенсивности, совершенствующие механизмы энергообеспечения организма).

Занятие по физической подготовке в ОВД России как основная форма процесса обучения должно иметь конкретные и четкие педагогические задачи. Задачи занятия определяют его главную направленность, т. е. содержание, тип, структуру, методы и организацию занятия.

Задачи формируются с учетом возраста и подготовленности курсантов и слушателей, особенностей места занятий, в соответствии с содержанием программного материала, этапов обучения и воспитания физических, моральных и волевых качеств. Учитывается также содержание предыдущих занятий.

Рассматриваемые нами специально-подготовительные упражнения входят в состав подготовительной части занятия, направлены на достижение оптимальной оперативной подготовки организма курсантов и слушателей к деятельности в основной его части. Существенными факторами, определяющими содержание и параметры подготовительной части, являются функциональное состояние занимающихся, необходимая величина и направленность ее изменения.

В подготовительной части осуществляются организация занимающихся, их психологический настрой на сознательное и активное выполнение упражнений, функциональная подготовка организма к более высоким нагрузкам основной части. Подготовительная часть может носить вспомогательный характер и решать образовательные задачи. Продолжительность подготовительной части 15–25 мин.

Перед выполнением специально-подготовительных упражнений следует выполнять специальную разминку, включающую специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие профилированное врабатывание организма в предстоящую деятельность. Эффективность специальной разминки определяется оперативной готовностью занимающихся к результативному выполнению следующих за ней основных упражнений. Развернутая и глубоко избирательная разминка необходима, если основная часть начинается выполнением высокоинтенсивных и координационно-сложных физических упражнений, к которым относятся броски и борьба в партере.

Содержание раздела специальной физической разминки разрабатывается в соответствии с задачами основной части занятия. Таким образом, если тема занятия «Обучение броскам», то специальная разминка направлена на «разогревание» групп мышц, которые будут выполнять наибольшую работу в основной части занятия и максимально подвержены травмирующему воздействию (мышцы – разгибатели туловища, дельтовидные мышцы, бицепс руки, поясничный и шейный отделы позвоночника, плечевой, коленный и лучезапястный суставы, ахиллесово сухожилие).

Для снижения риска получения травмы во время выполнения бросков и падения на маты необходимо выполнять упражнения на развитие гибкости:

1) Наклоны вперед одновременно с партнером удерживая руки на его плечах.
2) Выполнение гимнастического мостика из исходного положения лежа на спине.
3) Выполнение гимнастического мостика из исходного положения стоя у стены, при выполнении прогиба руки опускаются по стене.
4) Наклоны вперед стоя спина к спине с партнером, руки сцеплены под локтевыми суставами.
5) Выполнение поворотов из исходного положения сидя на полу, ноги выпрямлены, руки в сторону, во время выполнения поворотов партнер упирается бедром в спину и, захватив руку, увеличивает амплитуду поворота.

6) Выполнение гимнастического мостика со страховкой партнера за руку.

7) Наклоны в стороны стоя спиной к партнеру, руки удерживают локтевой сустав.

Для увеличения двигательного потенциала целесообразно применять следующие виды кувырков:

1) Обычные кувырки вперед и назад.

2) Кувырки вперед с прямыми ногами, более простой формой этого упражнения является кувырок вперед без сгибания ног в коленном суставе из положения ноги врозь, после чего можно приступить к выполнению кувырка вперед из исходного положения ноги вместе.

3) Кувырки назад с прямыми ногами.

4) Кувырки с захватом стоп скрещенных ног. Перед выполнением упражнения в положении сидя на корточках ноги скрещены, обхватить руками стопы снаружи, после чего выпрямить ноги наклонившись вперед, не распуская захвата выполнить кувырок вперед.

5) Кувырки с набивным мячом из положения присед, мяч зажат между ногами.

6) Кувырки вперед с выходом на одну ногу.

7) Кувырки назад с захватом скрещенных ног. Выполняется из положения присед, ноги скрещены, выполнив захват стопы снаружи, перевернуться в исходное положение через спину.

8) Кувырки вперед с партнером. Для этого оба участника захватывают друг друга за голени и последовательно выполняют кувырки вперед через лежащего партнера.

9) Кувырки назад с партнером [2].

Для подготовки занимающихся к выполнению большого количества бросков в основной части занятия необходимо выполнять различные виды самостраховок (все элементы расположены по принципу «от простого к сложному») [3]:

1) Самостраховка при падении на спину; данный способ необходимо начинать с изучения конечного положения, лежа на спине руками обхватить себя за колени, прижимая голову подбородком к груди, это положение необходимо принять после переката назад (нахождение в завершающей позиции 5–10 сек). Конечное положение можно принимать после команды педагогического работника из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, быстро обхватив руками согнутые ноги в области голени, зафиксироваться на 5–10 сек, после чего выполнить 6–8 перекатов назад вперед по спине, каждый раз при перекате назад выполнять хлопок руками по матам. Следующий этап – перекат на спину из положения полного приседа. Усложнение задания происходит за счет изменения исходного положения, для чего применяется полуприсед и перекатывание с прямых ног [4].

2) Самостраховка – падение вперед с опорой на руки. Начинать разучивание данного элемента необходимо с переката вперед с опорой на руки из положения стоя на коленях, усложняя выполнение за счет изменения исходных положений (ноги шире плеч, ноги вместе).

3) Самостраховка при падении на бок с прыжка, перед выполнением этого вида страховок необходимо повторить падения на бок из приседа и стойки.

4) Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.

5) Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки.

Использование в подготовительной части занятия специально-подготовительных упражнений позволяет добиться лучшей эффективности работы в основной части урока, так как с помощью таких упражнений, не требующих больших энергетических затрат, организм занимающихся подготавливается и в основной части с самого начала выполняет работу эффективно и экономно. Одним из главных качеств, необ-

ходимых для успешного обучения броскам, а в дальнейшем и их применения в профессионально-служебной деятельности, является высокий уровень координационных качеств [5]. Для их развития в подготовительной части занятия необходимо выполнять следующие упражнения:

1) Ходьба по линии с изменением направления движения.
2) Бег по линии с поворотами.
3) Стоя на одной ноге выполнение, без опорной ноги, маховых движений вперед-назад или в стороны.
4) Прыжки вверх с разворотом на 180 и 360 градусов после выполнения кувырка.
5) Стоя на носках с закрытыми глазами удерживать вытянутые руки перед собой не менее 20 сек.
6) Кувырок вперед с выходом на одну ногу и выполнение гимнастического упражнения «ласточка», удерживаться в этом положении 10–15 сек.

Таким образом, из вышеуказанного следует, что продолжительность подготовительной части занятия должна обеспечить полное врабатывание всех необходимых функций организма применительно к специфике конкретного занятия. Интенсивность работы должна быть такой, чтобы обеспечить наиболее быстрое преодоление фазы врабатывания. Необходимая степень разогрева достигается к тому времени, когда начинается потоотделение. В специальной части разминки должны преобладать упражнения, схожие с теми, которые планируется выполнять в основной части занятия, но с меньшей интенсивностью.

Быстрота захвата за одежду или конечности противника увеличивает вероятность проведения броска, приводит к снижению его двигательной активности. Для повышения точности и силы захвата можно применять следующие упражнения и задания:

1) Используя маленький резиновый мяч, выполнять быстрое и медленное его сжатие, при появлении первых признаков утомления мышц выполнить фиксацию захвата на 30–60 сек.
2) Перетягивание пояса, при этом пояс обматывать вокруг кисти запрещается, в упражнении принимают участие двое занимающихся.
3) Выполнение задания в парах. Первый участник делает движения руками в различных плоскостях, задача второго участника – поймать одну из рук партнера.
4) Выполнение захвата при сопротивлении партнера. Задача одного из занимающихся – провести захват за одежду (туловище или конечности) партнера, задача второго участника заключается в приложении максимальных усилий для воспрепятствования действий атакующего. Как только атакующему удалось взять стабильный захват, занимающиеся меняются ролями.

К числу специально-подготовительных упражнений также можно отнести имитационное выполнение бросков без партнера. Имитации бросков можно выполнять под счет преподавателя или в произвольном воспроизведении за определенное время. Преподаватель может командовать, какой бросок необходимо показать курсантам (слушателям), или поставить задачу выполнять один и тот же бросок в течение отведенного для этого времени.

Качественный бросок характеризуется своевременностью и предельной быстротой «входа в прием», для этого необходимо многократно с различной скоростью выполнять «вход для броска», т. е. двигательные действия, предшествующие непосредственно самому броску (вкручивания, подхваты, зашагивания, зацепы).

Для развития навыка маневрирования во время поединка лучше всего подходят игры, такие, например, как игра «Затяни в круг». Цель игры: преодолевая сопротивление партнера, затянуть его в круг, при этом все участники игры стоят, взявшись за руки за линией круга, начерченного на полу.

Увеличение нагрузки к концу подготовительной части занятия до значительной (частота пульса 160–180 уд/мин) оказывает тренирующее воздействие на организм курсантов (слушателей), готовит их к значительным физическим и психическим нагрузкам в основной части занятия и содействует установлению дисциплины, устойчивого внимания и порядка. Низкая или, наоборот, чрезмерная нагрузка приводит, как правило, к противоположным результатам.

Ссылки на источники

1. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 592 с.
2. 100 уроков самбо / под ред. Е. М. Чумакова. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – Издание 2-е, испр. и доп. – 246 с.
3. Овчинников В. А. Профессионально-прикладная физическая культура сотрудников ОВД // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки силовых структур: материалы межведомственной науч.-практ. конф. / ред. кол.: А. И. Ушенин, С. В. Науменко, Н. Н. Силкин, В. В. Торопов, М. Л. Куликов. – СПб., 2014. – С. 17–20.
4. Овчинников В. А., Галкин В. Н., Плешивцев А. Ю. Профессионально важные физические способности сотрудников органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2013. – № 4 (27). – С. 172–177.
5. Овчинников В. А., Исаев Р. А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2010. – № 4. – С. 138.

Roman Kamnev,
Candidate of Pedagogic Sciences, senior lecturer at the chair of Physical Training, Volgograd Academy of the Russian Internal Affairs Ministry, Volgograd
taekvondoroman@mail.ru

The special preparatory exercises used during training rolls of cadets at educational institutions of Russian Internal Affairs Ministry

Abstract. The paper deals with the issues related to the use of special preparatory exercises in practical classes on physical training with cadets at educational institutions of Russian Internal Affairs Ministry. Methodological base of scientific work is the theoretical basis for building training sessions on different kinds of struggle.

Keywords: special preparatory exercises, preparation of practical exercises, physical training, learning rolls, cadets and students, educational institutions of the Russian Internal Affairs Ministry.

References

1. Tumanjan, G. S. (2006) *Shkola masterstva borcov, dzjudoistov i sambistov: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zaved*, Izd. centr “Akademija”, Moscow, 592 p. (in Russian).
2. Chumakov, E. M. (ed.) (1977) *100 urokov sambo*, “Fizkul'tura i sport”, Moscow, izdanie 2-e, ispr. i dop., 246 p. (in Russian).
3. Ovchinnikov, V. A. (2014) “Professional'no-prikladnaja fizicheskaja kul'tura so-trudnikov OVD”, *Aktual'nye problemy professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki silovyh struktur: materialy mezhvedomstvennoj nauch.-prakt. konf.*, St. Petersburg, pp. 17–20 (in Russian).
4. Ovchinnikov, V. A., Galkin, V. N. & Pleshivcev, A. Ju. (2013) “Professional'no vazh-nye fizicheskie sposobnosti sotrudnikov organov vnutrennih del Rossii”, *Vestnik Volgogradskoj akademii MVD Rossii*, № 4 (27), pp. 172–177 (in Russian).
5. Ovchinnikov, V. A. & Isaev, R. A. (2010) “Professional'no vazhnye fizicheskie kachestva v sluzhebnoj dejatel'nosti sotrudnikov OVD”, *Vestnik Volgogradskoj akade-mii MVD Rossii*, № 4, p. 138 (in Russian).

Рекомендовано к публикации:
Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию *Received*	08.07.15	Получена положительная рецензия *Received a positive review*	11.07.15
Принята к публикации *Accepted for publication*	11.07.15	Опубликована *Published*	28.09.15

ISSN 2304-120X
www.e-koncept.ru

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2015
© Камнев Р. В., 2015