Старший преподаватель, подполковник
С.А. ПЕТРЯНИН[1]
[1]Академии МВД
город Ташкент, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0017

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

Annotatsiya

Статья посвящена рассмотрению вопросов совершенствования тренировочного процесса, применения технико-тактических действий при обучении приёмам борьбы дзюдо как в стойке так и в партере, показаны факторы определяющие успех усвоения учебного материала и влияние перегрузок на работоспособность курсантов.

Ключевые слова: *Дзюдо, физическая подготовка, процесс, спорт, спортивные и подвижные игры.*

Abstract

Maqola dzyudo kurashida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, tik holatda hamda parterda usullarni o'rgatishda texnik-taktik harakatlardan foydalanish masalalarini ko'rib chiqishga bag'ishlangan. Shuningdek, o'quv materialini o'zlashtirish muvaffaqiyatini belgilovchi omillar hamda ortiqcha yuklamalarning kursantlar ish qobiliyatiga ta'siri yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: *Dzyudo, jismoniy tayyorgarlik, jarayon, sport, sport va harakatli o'yinlar.*

The article is devoted to the consideration of issues of improving the training process, the use of technical and tactical actions when teaching Judo wrestling techniques both in a standing position and on the ground, showing the factors that determine the success of mastering educational material and the influence of overload on the performance of cadets.

Key words: *Judo, physical training, process, sport, sports and outdoor games.*

В соответствии с действующим законодательством Республики Узбекистан органы внутренних дел призваны обеспечивать: защиту прав, свобод и законных интересов граждан; собственность физических и юридических лиц; конституционный строй; верховенство закона; безопасность личности, общества и государства; предупреждение и профилактику правонарушений [1].

Вопросы совершенствования боевой и физической подготовки каждого сотрудника органов внутренних дел неотъемлемо влияют на эффективное выполнения выше поставленных задач.

В результате широкомасштабных реформ, проводимых в системе образования МВД Республики Узбекистан, «обучение в Академии направлено на целевую профессиональную подготовку кадров с углублённым обучением, начиная с первого курса по профильным и юридическим дисциплинам, а также по физической и боевой подготовке» [2].

В связи с этим совершенствование профессионально-прикладной подготовки курсантов в результате эффективного применения в образовательном процессе современных средств и методов, приобретает важное значение. Подготовка будущих квалифицированных сотрудников, с учётом предстоящего целенаправленного и качественного применения ими полученных спортивных навыков в условиях, связанных со служебной деятельностью, является важной задачей Академии МВД Республики Узбекистан [2].

Борьба (дзюдо, самбо, кураш), на сегодняшний день является одними из популярных видов спорта как в нашей стране так и за рубежом, не только в спортивных организациях но и в высших учебных заведениях силовых структур. В данном видах борьбы совмещены традиции многих восточных единоборств.

Борьба (дзюдо, самбо, кураш), относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приёмы как в стойке так и в партере, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия).

Тренировочный процесс по борьбе отличается от других видов спорта своей сложностью и многогранностью решаемых задач как учеником так и его тренером. На их пути к достижению спортивного мастерства.

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как борьба (дзюдо, самбо, кураш), может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности у курсантов. А высшим критерием оценки в определении овладения навыками служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка в проведении бросков, болевых и удушающих приёмов [3]. Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения курсантами

системы бросков, соответствующих особенностям данных видов борьбы и обеспечивающих достижение поставленных целей.

На наш взгляд, следует отметить, что при обучении курсантов и слушателей приёмам борьбы и способам применения их в различных ситуациях связанных с несением службы сложен и многогранен, так как предусматривает индивидуально-инновационный подход к каждому обучающемуся. Как известно действия сотрудников органов внутренних дел в большей степени связаны с задержанием и нейтрализации противника. [4].

Поэтому основными принципами подготовки к действиям в экстремальных ситуациях имеет смысл выделить принципы комплексной подготовки и моделирования определённой ситуации которая возникает в ходе задержаний и нейтрализации. Создавать казусы по различным ситуациям.

Подготовка заключается в организации занятий, которые обеспечивают одновременное совершенствование различных навыков подготовленности слушателей и курсантов в специальной, физической и тактической подготовке в частности в выведении из равновесия, производства броска, удержание. При необходимости применения болевых приемов.

Учитывая мнение многих ведущих специалистов в процессе обучения курсантов необходимо выделять базовые и дополнительные приёмы. К базовым относятся стандартные приёмы, движения и выведение из равновесия, составляющие основу технической оснащённости дзюдо.

Дополнительные приёмы - это приёмы и элементы отдельных действий направленных на подготовку выполнения основного действия [5].

Известно, что использование отдельных приёмов борьбы, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приёмов. Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы снизить устойчивость в конкретном направлении.

Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приёмов, которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности [6].

Овладеть приёмом - это значит уметь применять его в схватках. С этой целью в каждый урок, на котором изучаются и совершенствуются приемы, включаются учебные схватки (рандори) с односторонним нападением, осваивается защита и ответные приёмы. Принцип прочности усвоения знаний требует от тренера или преподавателя такого построения занятий, при котором изучаемый материал повторяется многократно, закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, чтобы его применение стало привычным.

Комплексная подготовка осуществляется посредством использования в процессе занятий комплексных скоростно-силовых упражнений, включающих в себя выполнение прикладных физических упражнений и приёмов борьбы.

В ходе комплексной подготовки так же не обходимо решать задачи для своевременной оценки ситуации на предмет правомерности применения физической силы и специальных навыков приёмов борьбы дзюдо, самбо, кураш.

К факторам определяющих успешность выполнение навыков приёмов борьбы при выполнение служебно-оперативных и боевых задач относятся следующие способности:

Гибкость;
Ловкость;
Координация;
Равновесие;
Выносливость;
Прыгучесть;
Максимальная сила;
Взрывная сила;
Скорость [7].

Тренер-преподаватель безусловно является ключевой фигурой и решающим звеном в системе подготовки курсантов. В целях определения приоритетных направлений тренировочного процесса и достижения определенного уровня подготовленности тренерам-преподавателям неоднократно приходится менять динамику и величину даваемой нагрузки, необходимые средства, методы, контрольные упражнения и другие формы подготовки.

Составление тренировочного учебного плана безусловно зависит от учебной программы которая рассчитана не на один учебный год. В тренировочный процесс включаются приоритетные задачи перед курсантами в частности их возможностями для выполнения определённых тактических и технических навыков [8].

В подготовительный период в 1-й образовательный год курсантам необходимо улучшить свою физическую подготовку, освоить базовые навыки

приёмов борьбы а также увеличить функциональные возможности организма.

Не редко в этом периоде нашими тренерами допускается организация смешанных учебно-тренировочных занятий в годичном периоде подготовки. Которая включает физическую, скоростно-силовую и тактическую подготовку. В этот период повышается функциональная возможность организма, физическая форма курсантов набирает нужную форму.

Принципиальное изучение новых приёмов как борьбы в стойке так и в партере происходят в дни занятий в борцовском зале или на открытом воздухе. В это время на занятиях больше внимания уделяется упражнениям направленными на развитие скоростно-координационных движений и совершенствование технической подготовки.

На 2-м и последующих этапах постепенно повышаются нагрузки и усложняются ряд приёмов для нападения и самообороны а для более устойчивого роста совершенствования навыков приёмов борьбы проводятся поединки. Чтобы закрепить и усовершенствовать часть приёмов некоторые поединки проводятся с меньшим сопротивлением со стороны соперника. В виде исключение обыденности тренировок так же проводят учебные тренировки включающие в себя исключительно производства бросков. Отработка скорости входа в приём и само производство броска проводится во многих сериях, постоянно включается новые захваты в течение 10-15 минут с перерывом для отдыха 5-7 минут. Характер нагрузки в данных тренировок аэробный.

Со стороны технической подготовки внимание уделяется на качество выполняемых действий. Для этого важно акцентировать внимание на различные формы подходов, в которых применяются различные захваты и комбинации. Время проведения отдельных видов борьбы с небольшим сопротивлением со стороны партнёра постепенно сокращается, сокращается и время перерывов, а интенсивность повышается.

Для достижения хороших результатов нагрузка идёт дозированная что бы курсант не перегрузился, и контролируя своё состояние имел возможность приблизиться к пику своего физического состояния.

Анализ подготовки и результатов промежуточного и итогового контроля наших курсантов показал, что тренерами больше внимания уделяется ниже приведённой концепции подготовки:

- Индивидуальный подход к каждому курсанту;
- Изучение не менее 3-5 технических приёмов в учебный период;
- Совершенствование физических, технико-тактических, психологических качеств;
- Разработка комбинаций приёмов для атаки и контратаки, овладение сложными в техническом исполнении приёмами;
- Определение, что определяющим фактором при разработки тактики является действия преступника.

«Принцип максимальной эффективности», согласно которому необходимо применять технические действия, которые хотя и не обеспечивают полностью минимизации энергетических затрат, но позволяют обеспечить оптимизацию бросков благодаря своей высокой эффективности.

При этом на практике оптимизация эффективности приёмов борьбы обеспечивается применением дополнительных специфических средств, которые основываются на использовании «слабых сторон» с точки зрения биомеханики сегментов тела.

Грамотное решение вышеизложенных задач позволяет достичь указанных целей, тем самым подготовить квалифицированные кадры, способных своевременно и точно обезвредить вооружённых преступников (предупредить правонарушение).

В заключение хотелось бы отметить, что подготовка курсантов с присущей спецификой формирования устойчивых навыков по выполнению приёмов борьбы, так и использования физической силы в служебно-боевой деятельности, детерминирует поиск, апробацию и применение соответствующих инновационных методов и технологий в учебно-тренировочном процессе, как вспомогательных педагогических способов достижения поставленных целей, способствующих эффективному совершенствованию полученных навыков при использовании их в различной экстремальной обстановке.

Литература:

1. Коблев, Я. К., и др. (1995). Базовая техника дзюдо в стойке. Майкоп.
2. Колюхов, В. Г. (2006). Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. Москва: ЦОКР МВД России.
3. Дементьев, В. Л. (2002). Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов-тренеров по спортивной борьбе. Москва: Спорт Академ Пресс.
4. Чумаков, Е. М. (1976). Тактика борца-самбиста. Москва: Физкультура и спорт.
5. Харлампиев, А. А. (1964). Борьба самбо. Москва: Физкультура и спорт.
6. Чехранов, Ю. В., & Дементьев, В. Л. (2015). Приемы борьбы как спортивный компонент физической подготовки курсантов вузов МВД России: учебно-методическое пособие. Москва: Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.
7. Пасмуров, Г. И., Фазлеева, Е. В., & Чемоданова, Ф. Х. (2015). Техника борьбы самбо на этапе начальной подготовки: учебно-методическое пособие. Казань: КФУ.