

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДЗЮДО И ПУТИ ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Петрянин Сергей Анатольевич,

*Подполковник, старший преподаватель кафедры Боевой и физической
подготовки Академии МВД РУ*

Аннотация. *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.*

Annotatsiya. *Maqola o'quv jarayonini takomillashtirish masalalarini ko'rib chiqishga, judo kurashi texnikasini tik turgan holatda ham, erda ham o'rgatishda texnik va taktik harakatlardan foydalanish, o'quv materialini o'zlashtirish muvaffaqiyatini belgilovchi omillarni ko'rsatishga bag'ishlangan. Kursantlarning ishlashiga ortiqcha yukning ta'siri.*

Kalit so'zlar: *Judo, jismoniy tarbiya, jarayon, sport, sport va xarakatlanuvchi o'yinlar.*

Annotation. *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 боевой и физической 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 на сегодняшний день является одним 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 виде спорта совмещены традиции многих восточных единоборств.

Дзюдо 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 контрприёмы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия).

Тренировочный процесс по борьбе дзюдо 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 дзюдо 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 данного вида спорта и обеспечивающих достижение поставленных целей.

На наш взгляд, следует отметить, что при обучении курсантов и слушателей приемам борьбы дзюдо 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.

Подготовка заключается в организации занятий, которые обеспечивают одновременное совершенствование различных навыков подготовленности слушателей и курсантов в специальной, физической и тактической подготовке в дзюдо.

Учитывая мнение многих ведущих специалистов по борьбе дзюдо 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 в дзюдо, 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 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 дзюдо.

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.

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

1. Гибкость;
2. Ловкость;
3. Координация;
4. Равновесие;
5. Выносливость;
6. Прыгучесть;
7. Максимальная сила;
8. Взрывная сила;
9. 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 курсантом в частности его возможности 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 дзюдо 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 курсанта 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 исключения 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 тренировках 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 дзюдо 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 и слушателей с присущей спецификой формирования устойчивых навыков по

выполнению приёмов борьбы дзюдо, 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.

Использованная литература:

1. Закон Республики Узбекистан «Об органах внутренних дел» от 16.09.2016 г. // Собрание законодательства Республики Узбекистан. – 2016. – № 38. – С. 438.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП №5076 от 15 апреля 2021 года «О мерах по внедрению качественно новой системы подготовки профессиональных кадров для органов внутренних дел». Национальная база данных законодательства от 15.04.2021г. - № 07/21/5076/0347.
3. Базовая техника дзюдо в стойке / Я.К. Коблев и др. – Майкоп, 1995. – 91 с.
4. Колюхов В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел / В.Г. Колюхов. – М.: ЦОКР МВД России, 2006. – 136 с.
4. Дементьев В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов-тренеров по спортивной борьбе / В.Л. Дементьев. М.: Спорт Академ Пресс, 2002. 108 с
5. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. М.: Физкультура и спорт, 1976. 224 с
6. Харлампиев А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. М.: Физкультура и спорт, 1964. 388 с.
7. Чехранов Ю.В. Приемы борьбы как спортивный компонент физической подготовки курсантов вузов МВД России: учебно-методическое пособие / Ю.В. Чехранов, В.Л. Дементьев. М.: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2015. 70 с.
8. Пасмуров Г.И. Фазлеева Е.В. Чемоданова Ф.Х. Учебно-методическое пособие «Техника борьбы самбо на этапе начальной подготовки» КФУ, 2015 – 60 с.