

Юсупов Сулейман Висханович, курсант,
Ивановской пожарно-спасательной
академии ГПС МЧС России, г. Иваново

Маринич Евгений Евгеньевич,
кандидат педагогических наук
старший преподаватель, Ивановской пожарно-
спасательной академии ГПС МЧС России, г. Иваново

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ У ДЕВУШЕК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЧС РОССИИ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Аннотация: Формирование техники боевых приемов борьбы у девушек-курсантов первого года обучения в образовательных организациях высшего образования МЧС России является важной частью их подготовки к выполнению служебных обязанностей. Эффективность выполнения задач в чрезвычайных ситуациях во многом зависит не только от теоретических знаний, но и от практических навыков, включая умение защитить себя и других. Внеучебное время представляет собой уникальную возможность для реализации дополнительных тренировок, направленных на изучение и отработку различных приемов борьбы.

Ключевые слова: девушки, курсанты, методика, внеучебное время, физические качества, физическая подготовка.

Одним из ключевых аспектов подготовки курсантов в образовательных организациях высшего образования МЧС России является тщательный выбор и грамотное проектирование учебной программы, основанной на принятых педагогических методах и принципах. Личная самоорганизация сотрудников ФПС ГПС играет незаменимую и значимую роль в их профессиональной деятельности, способствуя достижению высоких результатов как в физической подготовке, так и в других областях жизни. Для успешного достижения спортивных целей и повышения эффективности физической подготовки главным образом важно развить у курсантов личную самоорганизацию, а затем уже формировать для них учебный процесс. Внимание к созданию структурированной и продуманной программы обучения, поддерживающей личную дисциплину, является необходимым условием для подготовки высококвалифицированных специалистов в сфере безопасности. Успех в этой области зависит не только от физической подготовки, но и от личных качеств, которые необходимо развивать на протяжении всего учебного процесса. Рекомендации по изучению боевых приемов борьбы прописаны в приказе МЧС РФ от 30 марта 2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» [2]. При тренировках стоит помнить, что физическая сила девушек, как правило, ниже, чем у юношей. Чтобы успешно осваивать приёмы, им необходимо развивать ловкость, сообразительность и скорость реакций. Нагрузки на мышцы должны быть распределены равномерно, уделяя особое внимание упражнениям для мышц спины и живота. В программу боевых техник для самостоятельного изучения девушек-курсантов и для тренировок вне учебного времени включены следующие элементы:

– базовые методы борьбы (позы и перемещения, техники страховки и само страховки, захваты и удержания);



- техники вывода противника из равновесия и перевода его в партер;
- специальные методы самозащиты для женщин в случае нападения;
- комбинации изученных техник самозащиты;
- удары, которые выступают как элементы комбинаций и как самостоятельные техники

[3].

Эти компоненты помогут развить навыки и уверенность у девушек-курсантов в области боевых искусств. С точки зрения методического регулирования задач служебно-прикладного единоборства, состав средств и направлений воздействия имеет свои особенности, которые зависят от уровня использования арсенала приемов. Арсенал атакующих действий может формироваться с учетом индивидуальных предпочтений и личностных качеств, особенностей физической и двигательной подготовки, а также понимания и применения всех основных групп атак. Одним из путей решения данной задачи может стать развитие оперативно-тактического мышления и его эффективное применение в поединке, что позволит заблаговременно выполнять защитные техники и не даст атакующему в полной мере проявить свои физические качества в конкретном движении. При этом следует отметить, что качество тактического мышления не определяется физическими показателями, а зависит от умственных способностей и уровня предварительной подготовки. Таким образом, ключевым фактором успеха у курсанток в использовании арсенала боевых приемов является степень развития их специальных интеллектуальных навыков, которые помогают адекватно оценивать правильность и однозначность выполняемых защитных действий в условиях быстро меняющейся ситуации поединка.

Содержание тренировочного процесса в свободное от занятий время основывалось на интегративном подходе к взаимодействию учебной и внеучебной подготовки в сфере «Боевых приемов борьбы» и других дисциплин боевых искусств. В частности, это подразумевает:

1. Углубление понимания боевых приемов борьбы как метода противодействия физическому сопротивлению правонарушителей и обеспечения самозащиты без оружия, а также развитие ценностной и мотивационной готовности курсантов к защите законности и порядка посредством легитимных действий, получаемых в ходе теоретических занятий.

2. Формирование и последующее улучшение физических кондиций и двигательных навыков, которые отрабатываются на практических и учебно-тренировочных занятиях, включая:

а) развитие основных физических свойств курсантов;

б) улучшение и развитие служебно-боевых навыков, а также легитимных методов самозащиты и защиты законности;

в) обеспечение самосохранения и безопасности личности, общества и государства;

г) дальнейшее развитие морально-волевых качеств у курсантов.

Так же, в часть методики входит оценка эффективности общей подготовки в рамках применения служебно-прикладного единоборства:

1) анализ степени и качества освоения техник единоборств,

2) уровень теоретической подготовки, являющийся основой для грамотной организации и проведения самостоятельных тренировок в области профессионально-прикладной физической подготовки, включая использование приемов борьбы,

3) степень развития опережающего оперативно-тактического мышления [1].

Опираясь на указанные критерии и показатели, можно более точно оценить результаты подготовки.

Проведение учебных упражнений по частям актуально в тех случаях, когда обучающимся требуется справиться со сложной движущей задачей, а структура задания позволяет его сегментировать. Наиболее распространённым способом реализации этого подхода являются тренировки по комплексу вольных упражнений, рукопашному бою, а также



занятия на гимнастических снарядах и полосах препятствий. Обычно на начальных этапах освоения движений обучающиеся не усваивают первые части, после чего они переходят к полному выполнению задания. Подготовительные упражнения применяются при отработке сложных двигательных навыков, когда их деление на части может исказить суть или оказывается затруднительным. Данная техника особенно актуальна при изучении элементов гимнастических дисциплин. Подготовительные упражнения должны напоминать структуру отдельных этапов осваиваемого движения или целого комплекса, однако быть более доступными для участников. Этап обучения (усовершенствования) через выполнение упражнений представляет собой ключевой момент подготовки, включающий повторяемые техники в условиях, становящихся всё более сложными, чтобы развивать физические и умственные качества курсантов. В дополнение к изучению упражнений, курсы физической подготовки также обучают технике их выполнения. Наиболее интенсивные нагрузки приходятся на завершающий этап основной тренировки. Организация часто использует игровые и соревновательные методы, что способствует увеличению нагрузки на участников, повышению интенсивности занятий и улучшению их эмоционального состояния.

Таким образом, можно констатировать, что предлагаемый подход к формированию арсенала боевых приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций высшего образования МЧС во внеучебное время является эффективным, и, не уступая в развитии каких-либо других способностей, эта методика позволяет обеспечить поступательное развитие ряда других важных свойств и качеств. Так же необходимы практические рекомендации, а именно:

1. Для повышения уровня физической активности и улучшения технической подготовки девушек-курсантов необходимо использовать время, отведенное для самостоятельных занятий, для организации изучения боевых приемов борьбы в первом курсе обучения. При этом следует учитывать интеграцию образовательного содержания в учебный и внеучебный процессы.

2. Физическая подготовленность и качество усвоения двигательных навыков имеют тенденцию к снижению без регулярной практики, поэтому крайне важно научить курсантов, особенно девушек-курсантов, основам методики самовоспитания в физической культуре, а также методам отработки техник приемов. Необходимо актуализировать процесс подготовки к самостоятельному поддержанию уровня знаний и навыков как в ходе учебного процесса, так и во время независимой трудовой деятельности.

3. В программу обучения по самообороне для женщин-курсантов необходимо добавить несколько техник из областей рукопашного боя, ударной физической активности и способов использования доступных предметов (ногти, удары каблуками обуви, удары зонтом, применение дамской сумочки и так далее).

4. Эффективные методы и формы активности в свободное от учебы время включают участие в спортивной секции по техникам борьбы, соревнования по этим техникам, групповые занятия по теории и стратегии применения боевых приемов, а также самостоятельную подготовку для развития оперативно-тактического мышления. Также важными являются спортивные мероприятия и ролевые игры, направленные на использование арсенала боевых техник, применение фрагментов боевых ситуаций в естественных условиях и в условиях квазипрофессиональных схваток с более опытными курсантами и сокурсниками. Ключевым аспектом является оценка специфических ситуаций, которые возникают при выполнении защиты и нападения в контексте боевых столкновений. Эти формы и методы отличаются от традиционной учебной деятельности. Таким образом, сочетание и интеграция учебного и внеучебного времени позволяют охватить различные аспекты одной общей цели и являются обязательными для внедрения.



Таким образом, процесс обучения девушек-курсантов физической подготовке в образовательных организациях высшего образования МЧС России направлен на решение образовательно-воспитательных задач по формированию необходимых знаний, умений и навыков, совершенствованию основных физических и психических качеств, которые, в свою очередь, помогают решить поставленные ранее проблемы.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 98-111.
2. Приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы»
3. Физическая подготовка. Приемы самообороны: учебное пособие / Ю.А. Ведяскин, В.А. Смирнов, Р.М. Шипилов, В.Н. Матвейчев, Е.Е. Маринич, Н.А. Кращенко. – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2022. – 115 с.

