

5	И. п.: то же. Комбинируем первые три упражнения. Одновременно один партнер катит фитбол, второй передает мяч ударом о середину между собой и третьим партнером, а третий отправляет мяч по воздуху первому. Выполнять задание влево и вправо, а также менять эти упражнения между партнерами. Время выполнения – 1–3 минуты.	Дать время занимающимся скоординировать свои действия.
6	И. п.: стойка ноги врозь лицом в центр на расстоянии 2–5 шагов друг от друга, мяч – в руках. Одновременное подбрасывание фитболов в центр треугольника до их соприкосновения и возврата обратно.	Необходимо, чтобы мячи двигались вперед вверх как с одинаковой скоростью, так и с одинаковой амплитудой.
7	И. п.: лежа на фитболе лицом вниз, образуя равносторонний треугольник и взявшись за руки. Одновременно оторвать ноги от пола, удерживать равновесие. Выполнять максимально долго.	Ноги согнуть в коленях. Балансировать руками, помогая друг другу.

Нетрадиционное применение фитбола в Омском юридическом институте способствует не только повышению уровня физической подготовки сту-

дентов, но и воспитывает морально-волевые качества, которые сопутствуют предстоящей профессии юриста.

## РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ОМСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ

С.В. Яковлев-преподаватель кафедры физического воспитания Омского юридического института

Каждая профессия предъявляет специфические, часто очень высокие, требования к физическим и психическим качествам человека. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, сочетания общей физической подготовки со специализированной профессионально-прикладной физической подготовкой<sup>1</sup>.

В методической литературе подчеркивается, что содержание любого вида профессионально-прикладной физической подготовки можно определить, зная особенности и характер данной деятельности, личностные и квалифицированные требования к профессии.

К первоочередным требованиям для поступления на работу в правоохранительные органы относят наличие высшего юридического образования, а

также состояние здоровья, которое позволяет исполнять служебные обязанности. Если первое требование не вызывает сомнений, то при удовлетворении второго требования в Омском юридическом институте столкнулись с проблемой, поскольку в отличие от высших учебных заведений МВД России здесь при поступлении нет экзамена по физической подготовке и некоторые студенты имеют показатели общей физической подготовки ниже среднего. Следовательно, необходимо повысить уровень общей физической подготовки студентов, используя средства физической подготовки, указанные в примерной программе дисциплины «Физическая культура».

Материал программы дисциплины включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий

<sup>1</sup> См.: Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / ред. Ж. К. Холодов. М., 2001. С. 300.

формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию обязательных и факультативных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений<sup>2</sup>.

Результаты опроса студентов Омского юридического института в сентябре 2008 г. показали, что 70 % студентов желают заниматься на занятиях единоборствами.

В качестве вариативной части мы предлагаем использовать рукопашный бой. Это комплексное единоборство, в котором используется технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, каратэ, тхэквондо), так и борцовских технических действий (все-возможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы)<sup>3</sup>.

В системе физического воспитания рукопашный бой выполняет следующие функции:

1) оздоровительную - укрепление здоровья студентов, развитие всех мышечных групп, опорно-двигательного аппарата, предупреждение функциональных отклонений в системах организма;

2) образовательную - в процессе тренировки студенты получают полезные знания в области построения занятий, гигиены, самоконтроля, режима питания, анатомии и физиологии человека;

3) воспитательную - развитие морально-волевых качеств личности (смелости, решительности, упорства), воспитание дисциплинированности и патриотизма.

Профессиональная деятельность работника правоохранительных органов направлена на борьбу с преступным миром, поэтому хорошая физическая подготовка и владение приемами самозащиты является неотъемлемой частью его профессии. Как вид профессионально-прикладной деятельности рукопашный бой способствует развитию физических качеств, необходимых для выполнения служебных задач, освоению студентами приемов ведения поединка с вооруженным и невооруженным противником.

Проанализировав научную и методическую литературу по рукопашному бою, мы определили содержание и последовательность изучения приемов единоборства на занятиях в Омском юридическом институте. Начинать следует с изучения акробатических элементов, специальных борцовских упражнений и навыков самостраховки при падении. Это способствует подготовке и развитию физических качеств, необходимых для освоения основного материала. В качестве базовых средств лучше использовать общеразвивающие, игровые и скоростно-силовые упражнения, изучение техники и тактики рукопашного боя. На занятиях рекомендуем применять игровую и соревновательный методы<sup>4</sup>.

Основным подходом, который специалисты рекомендуют использовать при изучении технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному». Наиболее рациональная последовательность освоения техники - изучение приемов по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Занятия по обучению техническим действиям нужно строить таким образом, чтобы студенты одинаково хорошо овладели как техникой ударов руками и ногами, так и приемами борьбы. Следовательно, в процессе занятий целесообразно сочетать эти разделы технической подготовки.

Большая часть студентов не имеют подготовки в единоборствах. Возникает проблема, которая заключается в их недостаточной специфической подготовленности к освоению большого объема технических действий в довольно короткое время. Поэтому необходимо определить самые простые по исполнению, но в то же время довольно эффективные и дающие более полное представление об этом виде единоборств технические действия. Ряд специалистов по единоборствам считают, что объем базовой техники строится на основе наиболее часто используемых приемов и наиболее эффективных при ведении поединка<sup>5</sup>.

Для организационно-методического обеспечения курса нами проведено исследование, которое включало в себя анализ соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в рукопашном бое. С целью изучения структуры и содержания технической подготовки атлетов было проанализировано 203 соревновательных боя.

Анализ видеоматериалов соревновательной деятельности позволил выявить наиболее часто применяемые и эффективные приемы из разделов ударной техники рукопашного боя (см. таблицу).

<sup>2</sup> См.: Ильинич В. И., Евсеев Ю. И. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». М., 2000.

<sup>3</sup> См.: Климов К. В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах: автореф. дис. - канд. пед. наук. СПб., 2007.

<sup>4</sup> См.: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Аюбян и др. М.: Советский спорт, 2004.

<sup>5</sup> См.: Шахмурадов Ю. А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: автореф. дис. - д-ра пед. наук. М.: РГАФК, 1999.

Соотношение разделов техники рукопашного боя,  
применяемых спортсменами на соревнованиях

Разделы техники	Количество выполненных технических действий (%)	Количество технических действий, выполненных на оценку (%)
<b>1. УДАРНАЯ ТЕХНИКА</b>	<b>4566 (85,1)</b>	<b>1315 (28,8)</b>
– удары руками	2873 (53,6)	760 (26,5)
1) прямой удар в голову	1878 (41,1)	504 (26,8)
2) боковой удар в голову	787 (17,2)	215 (27,3)
– удары ногами	1693 (31,5)	555 (32,8)
1) круговой удар в бедро	552 (12,1)	329 (59,6)
2) прямой удар	154 (3,4)	55 (35,7)
3) удар коленом	145 (3,2)	9 (6,2)
<b>2. ТЕХНИКА БОРЬБЫ</b>	<b>799 (14,9)</b>	<b>489 (61,2)</b>
– техника бросков	646 (12)	464 (71,8)
1) бросок выхватом ног	187 (23,4)	158 (84,5)
2) наружный захват	95 (11,9)	78 (82,1)
3) бросок через бедро	60 (7,5)	36 (60)
4) передняя подножка	16 (2)	8 (50)
5) задняя подножка	10 (1,3)	6 (60)
6) переворот	51 (6,4)	45 (88,2)
– техника борьбы в партере	153 (2,9)	25 (16,3)
1) рычаг локтя	30 (0,6)	6 (20)
2) узел локтя	2 (0,03)	1 (50)
<b>ВСЕГО</b>	<b>5365 (100)</b>	<b>1804 (33,6)</b>

Данные исследования использованы преподавателями кафедры физического воспитания при разработке программы для секции рукопашного боя, а также в качестве руководства при планировании учебного процесса по физической культуре для студентов Омского юридического института.

Таким образом, можно предположить, что студент, прошедший курс рукопашного боя в Омском юридическом институте, после окончания обучения будет соответствовать требованиям, предъявляемым к работникам правоохранительных органов.