

Краснодарский университет МВД России

Р. С. Ахметов
К. Ю. Чернышенко
А. П. Голодов

**ПРИЕМЫ ПЕРЕВОДА СОПЕРНИКА
ИЗ БОРЦОВСКОЙ СТОЙКИ В ПАРТЕР
И МЕТОДИКА ИХ ИЗУЧЕНИЯ**

Методические рекомендации

Краснодар
2021

УДК 796.082.1
ББК 75.715
А95

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

О. С. Панова, кандидат педагогических наук (Волгоградская академия
МВД России);

Ю. А. Иващенко, кандидат юридических наук (Управление МВД Рос-
сии по г. Краснодару).

Ахметов Р. С.

Приемы перевода соперника из борцовской стойки в партер
и методика их изучения: методические рекомендации / Р. С. Ахметов,
К. Ю. Чернышенко, А. П. Голодов. – Краснодар : Краснодарский
университет МВД России, 2021. – 42 с.

ISBN 978-5-9266-1771-6

Предлагаются рекомендации по определению состава приемов по пе-
реводу соперника из борцовской стойки в партер. Раскрываются основы тех-
ники исполнения приемов и основы методики их изучения.

Для профессорско-преподавательского состава, адъюнктов, курсантов,
слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников орга-
нов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796.082.1
ББК 75.715

ISBN 978-5-9266-1771-6

© Краснодарский университет
МВД России, 2021
© Ахметов Р. С., Чернышенко К. Ю.,
Голодов А. П., 2021

Предисловие

Профессиональное мастерство сотрудника ОВД представляет собой совокупный результат процесса обучения, его личного опыта практической деятельности, в том числе и результат деятельности в области физического самовоспитания. Последнее качество имеет большое значение, а достигаемые при этом результаты обеспечивают успешность профессиональной деятельности сотрудников, а зачастую отвечают за сохранность собственной жизни, здоровья, жизни и здоровья окружающих людей. Достигаемый уровень физической подготовленности и степень развития двигательных навыков развивается в процессе профессионально-прикладной физической подготовки в период обучения и сохраняется в процессе непрерывной служебной подготовки.

Особое место в системе профессионально-прикладной физической подготовки принадлежит одному из ее разделов – служебно-прикладным единоборствам, боевым приемам борьбы. При этом сотрудник должен быть способен выполнять задержание правонарушителя, умело и правомерно используя приемы задержания и сопровождения, освобождения от захватов и обхватов, защиты от ударов вооруженного и невооруженного противника, от угрозы оружием, попытки отнять оружие, защиты от группового нападения, взаимопомощи [см., например: 1, 7, 36 и др.].

В основе служебно-прикладных единоборств лежат технические действия, приемы, включенные в программы по физической подготовке сотрудников ОВД, в том числе удары, защиты от ударов, броски, удержания, болевые и удушающие приемы. Однако в применении этой совокупности эффективных двигательных действий имеется противоречие, которое невозможно устранить. Оно заключается в следующем: применение боевых приемов борьбы в реальных ситуациях противоборства с противником может привести к получению травмы и даже к опасности для жизни [7]. Это обстоятельство не позволяет в полной мере, с полной психофизической мобилизацией проводить процесс обучения. Поэтому при изучении боевых приемов борьбы вводятся определенные ограничения. В частности, пространство ведения поединка не ограничивается и очищается от предметов, применяются средства смягчения ударов, они обозначаются, а не наносятся, сопротивление партнера оговаривается и ограничивается и т. д. [20].

С одной стороны, эти ограничения позволяют познать структуру и способы организации движения и достаточно эффективно совершенствовать двигательные способности, обеспечивать готовность к силовому пресечению противоправных действий и задержанию лиц, их совершивших. Но, с другой стороны, психологическая напряженность человека, выполняющего обучающие движения или движения, от которых может зависеть жизнь или получение травмы, конечно же, разная. Обучая движениям, невозможно приучить к перенесению психологических трудностей боевых действий с преступником. Кроме того, в практике задержания правонарушителей чаще приходится применять технические действия, которые обеспечивают демонстрацию психологического и физического доминирования, чем наносить травмы и обеспечивать недостаточную физическую дееспособность нарушителя. Именно с этой точки зрения большое значение в системе профессионально-прикладной подготовки работников охраны порядка имеет наличие навыков проведения переводов в партер.

Практика подготовки в этом аспекте использует два квази-практических метода:

- применение технических действий в условиях спортивного поединка, что обеспечивает некоторое нарастание психологической напряженности при применении приемов;

- познание общих закономерностей построения противоборств и поединков как основы для выбора наиболее оптимальной линии поведения в условиях боевого соприкосновения с противником.

Первый компонент очевиден. Специально организованные тренировки и соревнования в служебно-прикладных единоборствах позволяют совершенствовать приемы борьбы в условиях, максимально приближенных к условиям реального поединка, а также развивать физические и совершенствовать морально-волевые качества применительно к служебно-боевой деятельности сотрудников полиции. Данный компонент отражен в требованиях нормативно-правовых документов и, в частности, в Наставлениях по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450).

Второе направление подготовки, связанное со знаниями общих закономерностей противоборств, формируется значительно сложнее, так как является системным эффектом всей совокупности профессионального обучения, в том числе и в области физической

культуры и боевых единоборств. В этой связи его реализация требует направленного обучения по каждой дисциплине и междисциплинарного взаимодействия их всех вместе. Кроме того, каждый вид обучения должен иметь свои конкретные разработки, касающиеся не только этого учебного предмета, но и направленные на формирование общих позиций понимания закономерностей единоборств.

Для видов единоборств такой проблемой может быть состав применяемых средств. Обеспечивая знание и навыки владения техническими действиями, даже очень эффективными, нельзя научиться оптимальному поведению в поединке. Он состоит не только из бросков, но и ряда не всегда эффективных, на первый взгляд, действий, которые зачастую специалистами даже не включаются в состав изучаемых средств. К таким действиям относятся приемы перевода в партер, которым в данной работе уделяется значительное внимание.

Обучение боевым приемам борьбы строится на основе спортивной дидактики и теории спортивной тренировки. Однако ряд системообразующих факторов (целей и задач, решаемых в процессе подготовки; разных критериев оценки эффективности применяемых приемов; потребности адаптации применяемых средств к весовым данным нарушителя; потребности в применении технических действий с учетом нескольких нападающих и др.) требует приспособления системы подготовки к особенностям деятельности. В частности, для единоборств спортивной направленности техническое действие выполняется с целью достижения победы в соответствии с правилами (бросок на спину, бросок с большой амплитудой и т. д.), тогда как в боевых условиях зачастую требуется перевести соперника в заведомо неудобное для сопротивления положение и сделать это быстро, чтобы контролировать окружающую обстановку.

В этой связи имеют значение технические действия, обеспечивающие перевод или на четвереньки. Но данная группа приемов практически остается неразработанной в силу недостаточной востребованности их в процессе спортивного единоборства, вследствие их малой эффективности как самостоятельных приемов. Неясность в компонентах обучения касается содержания состава технических действий, способов и особенностей этапов обучения, объема технических действий, способов оценки их выполнения и других компонентов методики обучения. В данных методических рекомендациях детально рассматриваются приемы перевода соперника из борцовской стойки в партер.

1. Классификация и определение состава технических действий по переводу соперника из борцовской стойки в партер

Состав технических действий по переводу соперника из борцовской стойки в партер может быть разделен на две самостоятельные группы, а именно:

1) группа бросков, недостаточное качество исполнения или точная реализация пространственно-смысловой модели деятельности которых обеспечивает перевод соперника в партер, а проводящий остается в стойке;

2) группа технических действий, применяющихся в спортивных видах борьбы в основном для начала комбинаций и завершающихся переводом соперника в партер.

Если оба соперника при реализации приема оказываются в положении партера, то проводящий прием оказывается в положении, не позволяющем контролировать противника, т. е. главная целевая установка фрагмента действия не достигается. Таким образом, прием, выполняемый заведомо с переходом в партер (например: бросок через спину с колен, бросок через себя с упором стопы в живот), не попадает в исследуемую группу технических действий.

Вторая группа технических действий классифицируется и частично рассматривается в видах борьбы, где этот вид двигательной деятельности обеспечивает исходное положение для достижения конечной цели борьбы – туше или опасное положение для соперника. В частности, в обосновании классификации техники классической борьбы, разработанной Н.М. Галковским, А.З. Катулиным и Н.Г. Чионовым в 1968 г. [18], в технике борьбы стоя выделяются переводы, сбивания и броски. В процессе своего развития данная классификация была усовершенствована в 1987 г., но в составе технических действий в стойке была утеряна целая группа технических действий, а именно переводы. Были обозначены лишь перевороты, броски и сваливания. При этом очень широко раскрыты были переводы в партере, к которым отнесены: переводы скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом.

В 1978 г. А.П. Купцовым была предложена Единая классификация технических действий для развивавшихся в Советском союзе четырех видов борьбы [27], в том числе и для борьбы самбо и дзю-

до, где автор классифицирует технику борьбы стоя на три группы, а именно: броски, переводы и сваливания. При этом ограничения, связанные с особенностями каждого вида борьбы, не позволили автору внести всю совокупность технических действий в классификационную решетку, что вызвало значительную критику со стороны теоретиков и практиков борьбы. Однако, внесение в состав средств ведения поединка в борьбе самбо и дзюдо переводов является прогрессивным шагом, приблизившим современное спортивное сообщество к более глубокому пониманию сути и идеологии единоборств.

Более высокого уровня в создании единой классификации терминологии технических действий в спортивной борьбе достиг Ю.А. Шулика [43], который в ее основу положил биомеханические признаки. В соответствии с подходом исследователя, вся техника борьбы состоит из трех подразделов (рис. 1):

- начальные, основные и вспомогательные технические действия, при этом к начальным действиям отнесены передвижения, стойки, захваты, т. е. совокупность двигательных действий, без которых не может быть осуществлено основное действие;

- основные технические действия, в результате которых тело противника переводится из исходного положения в выигрышное, при этом автор выделяет пять разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий;

- вспомогательные технические действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Несмотря на спорность некоторых компонентов классификации, предложенной Ю.А. Шуликой, несомненной заслугой исследователя является то, что им расширен непосредственный арсенал дзюдо и самбо техническими действиями, которые ранее входили в состав этих видов спорта как вспомогательные действия и в процессе обучения на них не обращали достаточного внимания. Кроме того, данная классификация обеспечила понимание общих законов построения единоборств, взаимосвязей видов борьбы.

Надразделы			
Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами)		О.Т.Д. (основные технические действия) Подразделы борьбы	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Разделы борьбы		Подразделы борьбы	
Соя		1. Броски 2. Сбивания (переводы)* 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке Комбинации приемов
Полустоя		1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	Защита статическая Защита динамическая
Полулежа (для вольной, самбо и дзюдо)		1. Перекачивания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	
В партере		1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания **	
Лежа		1. Дожимы 2. Перекаты снизу **	
* — сваливания в данной классификации отнесены к броскам, поскольку их техника идентична бросковой и отличается только оценкой в баллах, в зависимости от качества проведения броска.			
** — не указаны болевые и удушающие приемы для самбо и дзюдо			

Рис. 1. Классификация техники борьбы до уровня подразделов, предложенная Ю.А. Шуликой

Однако, несмотря на то, что с момента публикации и обсуждения классификации Ю.А. Шулики прошло более 25 лет, в программных документах служебно-прикладных единоборств, определяющих содержание подготовки борцов самбо, дзюдо, не отражена вся совокупность приемов, переводы в партер профессором отнесены к группе сбиваний.

Характерным признаком сбивания автор считает отсутствие в структуре технического действия элемента вращения туловища противника вокруг его продольной оси, из чего следует вывод: биомеханическая сущность сбиваний заключается в вертикально-горизонтальном (по диагонали, сверху вниз) воздействии на одну сторону тела противника.

На наш взгляд, сущностной характеристикой перевода в партер является любое воздействие на противника, в результате которого соперник оказывается стоящим на четвереньках или в партере. В таком случае в состав переводов входят и сбивания, однако, не все его виды. Они позволяют перевести соперника в положение партера, тогда как сам проводящий остается в стойке.

Исходя из классификации, предложенной Ю.А. Шуликой, и дополнений, внесенных в определение понятия «перевод», в состав последних могут быть отнесены две группы сбиваний, а именно:

- «сдергивание» (сбивание противника вперед, перед собой, лицом к коврику, с предварительным поворотом в одну сторону с ним); делится на классы: уходом, заходом, входом и скрестно;
- «зависание» (сбивание противника вперед, лицом к коврику, за себя); включает в себя классы: прогибом, вращением, выседом (с продвижением ног в сторону противника), разворотом.

Группа авторов [44] определяет еще несколько классов, имеющих значение для изучаемого предмета:

- 1) класс способов проведения действия «переворотом»:
 - «прогибаясь» (за счет собственного прогибания в позвоночнике);
 - «сгибаясь» (за счет собственного сгибания или напряжения мышц живота с работой рук в качестве рычагов);
 - «набегая» (за счет прямолинейного набегания на противника);
 - «запрокидываясь» (за счет собственного падения атакующего на спину или ягодицы с предварительным разворотом на 180 градусов);

– «вращаясь» (за счет собственного вращения вокруг своей продольной оси);

– «кувырком» (за счет собственного забегания вокруг головы противника в сторону переворота);

– «переходом» (за счет забегания вокруг ног противника в сторону его переворота).

2) класс способов проведения действия относительно частей тела соперника, на которое оказывается воздействие:

– руками на тазовый пояс (включая и ноги);

– руками на плечевой пояс (включая руки и голову);

– ногами на тазовый пояс;

– ногами на тазовый пояс.

3) класс биомеханического способа проведения действия руками:

– захваты (когда рука или нога фиксируются);

– отрывы (когда рука или нога поднимаются вверх);

– рывком (когда опорная рука или нога вырываются вдоль).

4) класс биомеханического способа проведения действия ногами:

– зацепы (когда рука или нога фиксируется зацепом или обвивом);

– отбивы (когда рука или нога отрывается вверх);

– подбивы (когда рука или нога выбивается горизонтально)¹.

Благодаря изложенной классификации удастся каждой совокупности переводов в партер определить место и название на основе биомеханических характеристик выполняемого действия, целевой установки и пространственной организации двигательного действия. При этом все устоявшиеся исторические названия технических действий данной классификацией не устраняются, а лишь уточняются. Собственно переходить от исторической классификации переводов в партер к биомеханическим следует только тогда, когда не понятна методика обучения деталям техники и требуется конструирование технико-тактического поведения в определенных условиях боевого или учебного противоборства.

¹ Из числа перечисленных способов некоторые нарушают условия отнесения действия к переводам, так как их выполнение связано с падением проводящего. Например: «вращаясь», «кувырком» и т. п.

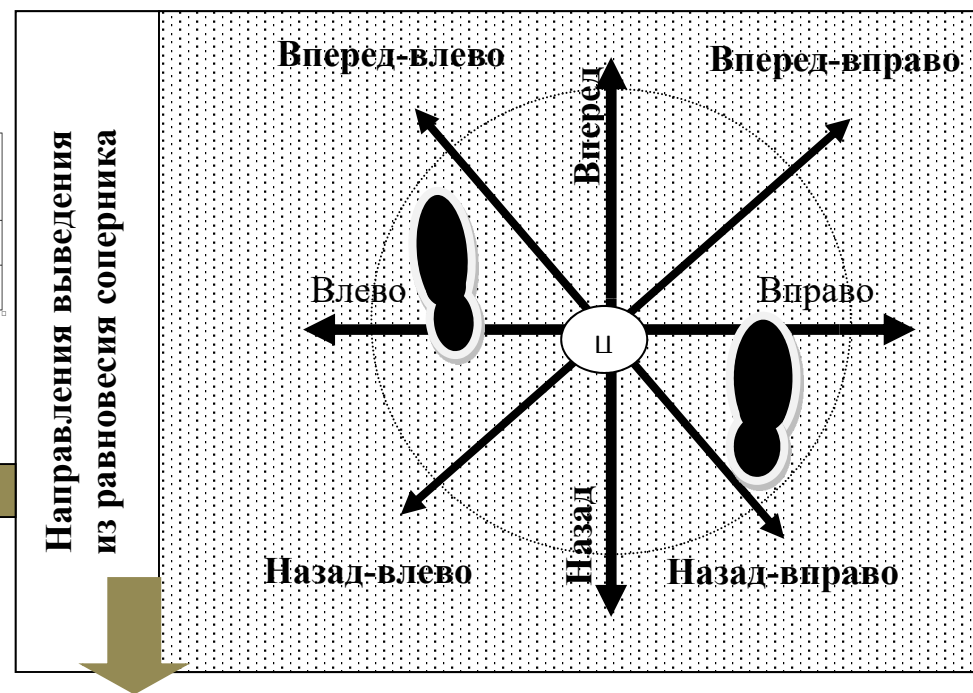
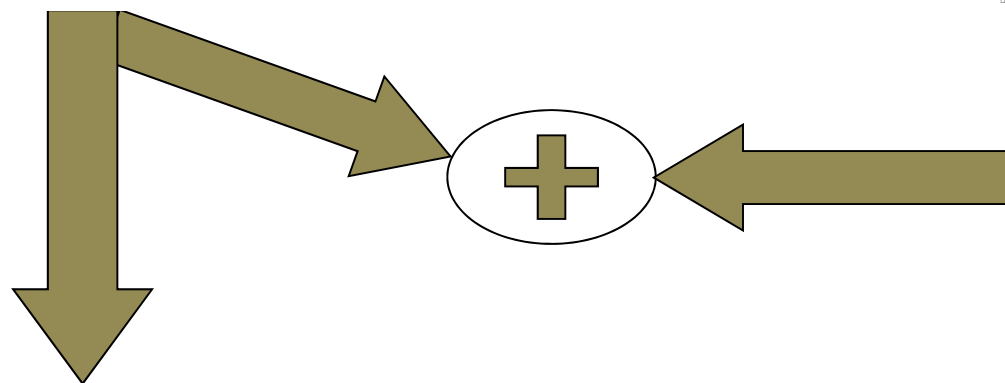
Исходя из изложенных выше подходов, состав переводов в партер в условиях боевых единоборств может быть определен как комплекс приемов, выполняемых в стойке и обеспечивающих перевод соперника на четвереньки, и собственно переводов в партер, относящихся к приемам классической и вольной видов борьбы, борьбы самбо и дзюдо. Всю совокупность технических действий всех видов борьбы, применяемых в условиях боевого единоборства, описать вряд ли удастся кому-либо, так как их огромное множество. Однако, учитывая то обстоятельство, что начальная фаза приемов всегда начинается с выведения из равновесия и что дальнейшие действия приемов направляются на придание телу соперника фазы полета, удастся выделить ограниченное количество классификационных групп переводов, для чего следует определиться с направлениями выполнения выведений из равновесия.

Выведение из равновесия представляет собой техническое действие, выполняемое с целью лишения противника опоры и возможности организовать защиту в момент входа в прием и выхода из него атакующего. Но если после выполнения этого действия выполнить какое-либо другое из двух групп сбиваний, то реализуется перевод в партер. Следовательно, классификационные группы, определяющие переводы в партер, могут формироваться путем выделения групп, образованных направлением выведения из равновесия и сбиваний.

Теоретически можно выделить восемь направлений выведения из равновесия, а именно: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево. Объединение двух групп сбиваний, каждая из которых содержит по четыре приема, позволяет создать классификационную решетку (рис. 2), обеспечивающую распределение всей совокупности приемов на 64 группы.

Взаимодействие направления, группы сбивания и приема сбивания обеспечивает точное определение названия приема. Например, перевод в партер выведением из равновесия сдергиванием способом ухода вперед.

Группы сбиваний	Приемы сбиваний			
<u>сдергивание</u>	уходом,	заходом,	входом	скрестно
зависание	прогибом	вращением	<u>выседом</u>	разворотом



Способы сбивания соперника		Направления выведения из равновесия							
Группы сбивания	Приемы сбивания	Вперед	Назад,	Вправо	Влево,	<u>Вперед-вправо</u>	<u>Вперед-влево,</u>	<u>Назад-вправо,</u>	<u>Назад-влево</u>
<u>Сдергивание</u>	уходом								
	заходом								
	входом								
	<u>скрестно</u>								
Зависания	прогибом								
	вращением								
	<u>выседом</u>								
	разворотом								

Рис. 2. Классификационная решетка приемов перевода в партер в боевых единоборствах

Данная квалификационная решетка обеспечивает название действия исходя из совокупности биомеханических особенностей выполняемого движения. Она не учитывает исторически возникшие названия, в большинстве своем возникшие на ассоциациях и внешних сходствах.

Приведенный подход не может заменить исторически сложившиеся названия, однако он может приблизить специалистов к более глубокому пониманию структуры двигательных действий и основ биомеханического построения движений, что в свою очередь позволит детализировать методику обучения и совершенствования технической подготовки спортсменов. Более того, использованный подход может способствовать созданию единого представления о рассматриваемой технике приемов борьбы, к чему стремилось множество ученых [см., например: 27, 44, 45 и др.].

Основой и определяющим звеном техники переводов в партер являются способы выведения из равновесия, поэтому им уделяется большое внимание как в процессе обучения технике переводов в партер, так и в процессе исправления ошибок и совершенствования приемов. Следует подчеркнуть наличие общего характера и закономерности при выполнении данного действия, которая состоит в том, что выведение из равновесия обеспечивается воздействием на скелетную основу противника с помощью рычагов. При этом целевой установкой движения является лишение соперника состояния устойчивого равновесия (быстрое и неожиданное увеличение пространственной асимметрии соперника) за счет уменьшения площади его опоры, смещения проекции ОЦТ на край опоры, лишения возможности вращения плечевой оси.

Например, в дзюдо при типичном выведении из равновесия двумя руками вперед (рис. 3) лишение соперника состояния устойчивого равновесия достигается приложением сковывающих усилий к одежде, обеспечивающих смещение проекции ОЦТ на край опоры, а также применением усилия вверх. Для перевода в партер процесс ограничения движения завершается шагом в противоположную сторону от направления выполнения выведения с одновременным быстрым движением руками и туловищем (наклоном) – сдвиганием вниз (штрихованная стрелка), в результате чего соперник оказывается на двух коленях.

Далее в приведенных нами иллюстрациях: рис. а – общая схема выведения из равновесия; рис. б – приложение силы при выполнении перевода.

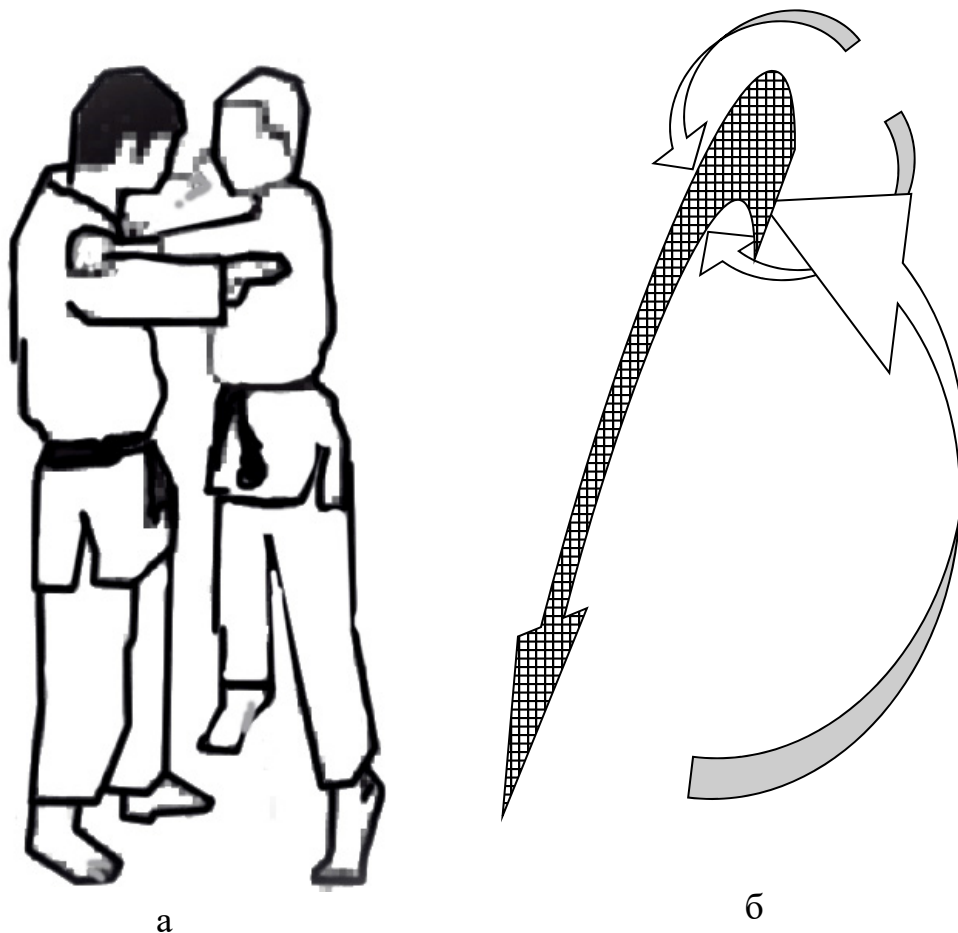


Рис. 3. Выведение из равновесия вперед двумя руками в дзюдо с переводом в партер

При выполнении перевода в партер путем выведения из равновесия вперед двумя руками зависая (рис. 4) лишение соперника состояния устойчивого равновесия достигается приложением скользящих усилий к одежде, обеспечивающих смещение проекции ОЦТ на край опоры, а также применением усилия вниз. Для перевода в партер процесс ограничения движения завершается шагом в противоположную сторону от направления выполнения выведения с одновременным быстрым движением руками и туловищем (наклоном) – сдергиванием вниз (штрихованная стрелка), в результате чего соперник оказывается на двух коленях (колене).

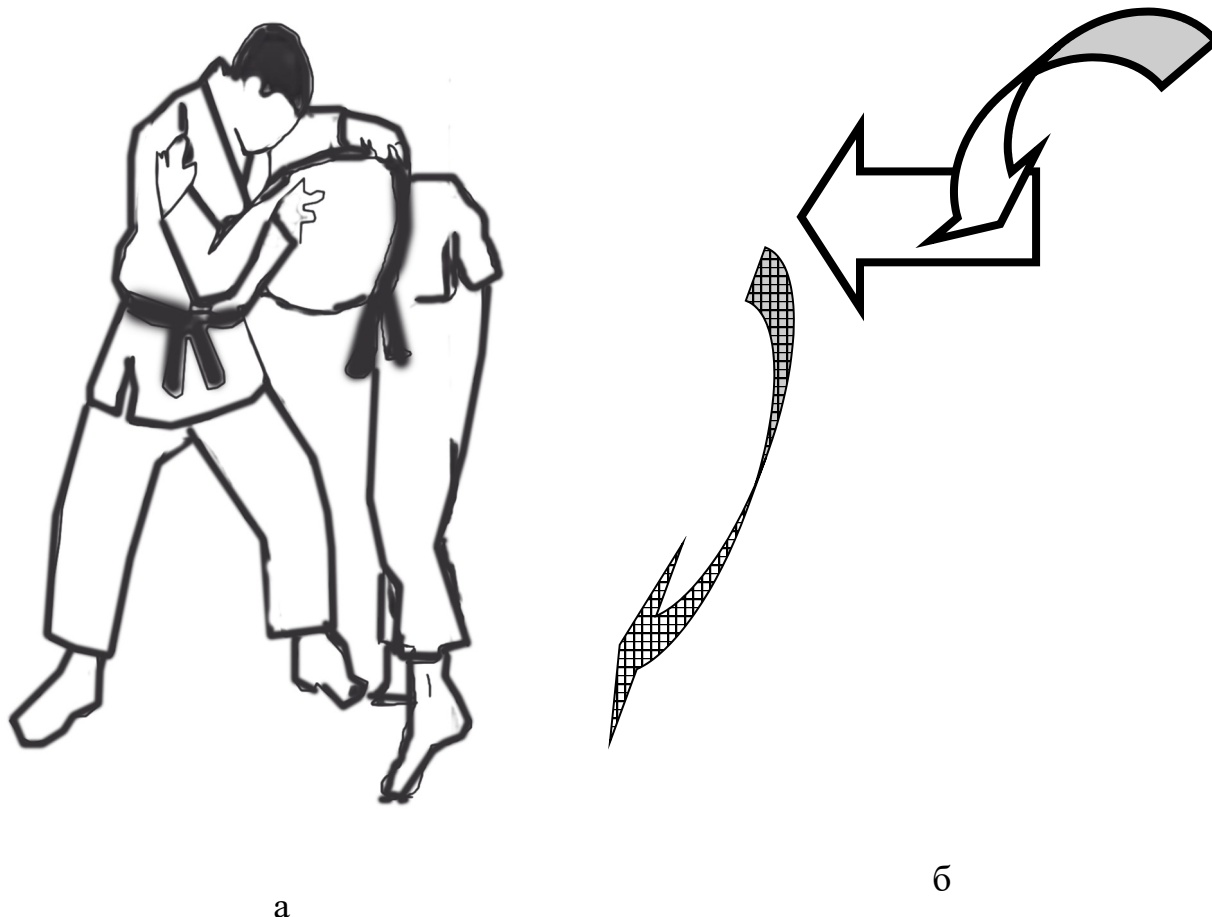


Рис. 4. Выведение из равновесия вперед зависая в дзюдо с переводом в партер

При выполнении перевода в партер с применением выведения из равновесия двумя руками назад (рис. 5) лишение соперника состояния устойчивого равновесия достигается приложением скрывающих усилий к одежде, обеспечивающих смещение проекции ОЦТ назад, на край опоры, а также приложением усилия вниз (нависание), завершающего процесс ограничения движения назад, в сторону руки, обеспечивающей скрывание захваченной руки.

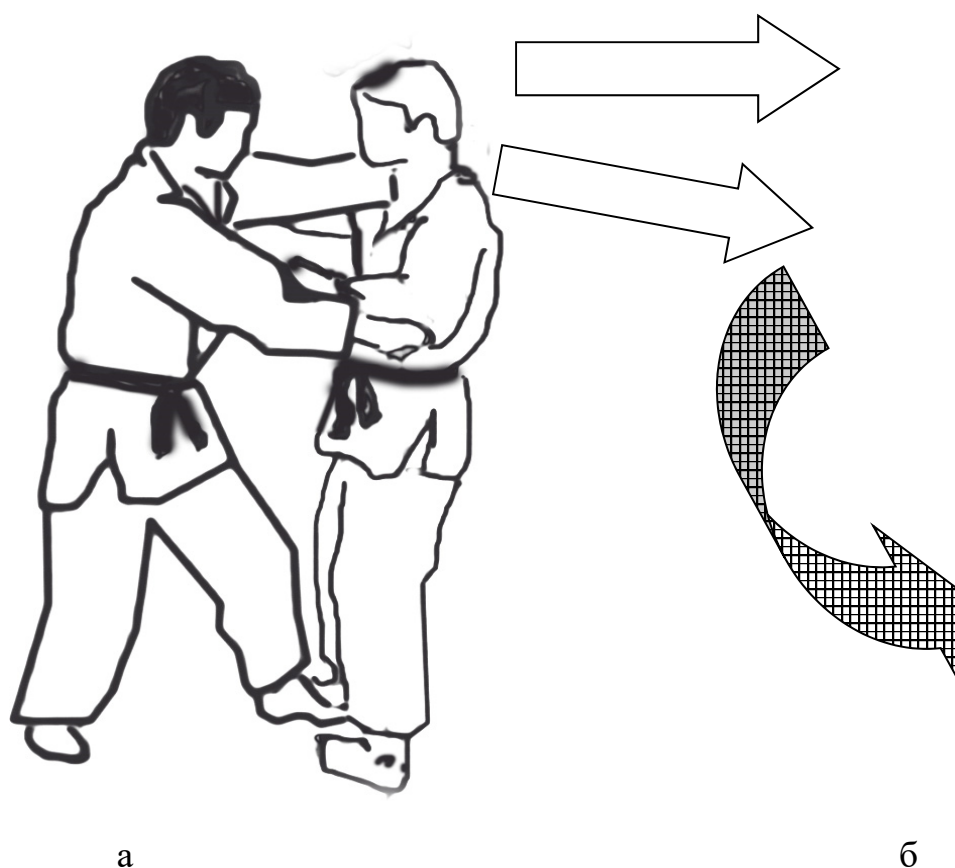


Рис. 5. Выведение из равновесия двумя руками назад в дзюдо с переводом в партер нависанием

Выведение из равновесия двумя руками назад-в сторону с переводом в партер (рис. 6) обеспечивается скручиванием по вертикальному кругу двумя руками. При этом рукой, обеспечивающей захват за отворот (в приведенном примере – левой), сила прикладывается вверх-в сторону под углом 45 градусов вдоль уха соперника. Другая рука обеспечивает захват за рукав, а воздействие направляется назад-вниз под тем же углом. Происходит скручивание и выведение тела соперника назад-в сторону через внешнюю часть пятки, если нога выставлена вперед, а если нога находится во фронтальном положении – через заднюю ее часть. Выведение из равновесия завершается протягиванием соперника вперед, позволяющем ему опереться на колено (колени).

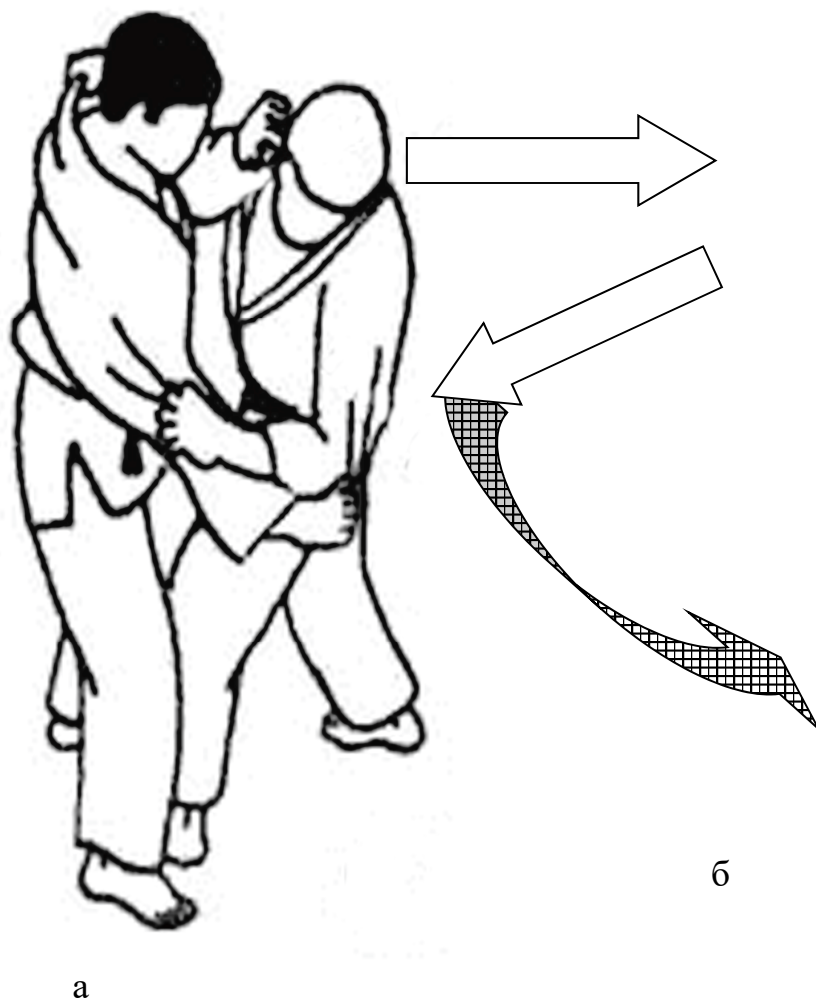


Рис. 6. Выведение из равновесия двумя руками назад-в сторону зависанием и вращением с переводом в партер

С одного и того же захвата может быть изменена структура исполнения всего приема, если изменяется направление приложения силы хотя бы одной рукой, держащей захват. В качестве примера представлено выведение из равновесия двумя руками назад-в сторону зависанием и вращением с переводом в партер (рис. 7), когда проводящий держит захват левой рукой выше локтя, что позволяет прикладывать основные усилия к туловищу соперника. Это обстоятельство обеспечивает возможность воздействия собственного веса, а это приводит, в свою очередь к необходимости поворота головы в сторону раскручивания соперника.

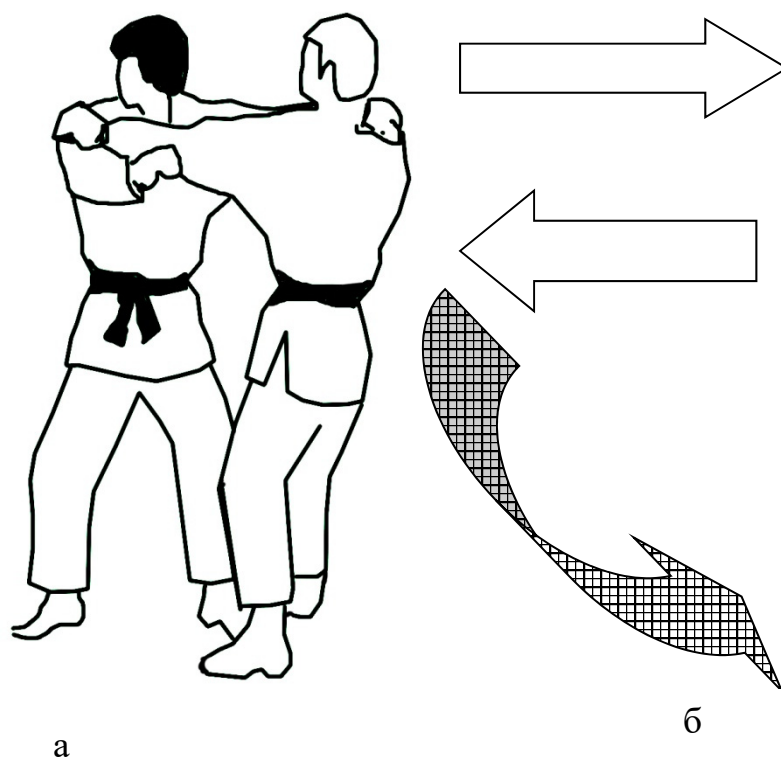


Рис. 7. Выведение из равновесия двумя руками назад в сторону зависанием и вращением с переводом в партер

При проведении перевода в партер за счет выведения из равновесия назад зависанием и разворотом (рис. 8) обеспечивается разворотом по вертикальному кругу двумя руками. При этом рукой, обеспечивающей захват за отворот (в приведенном примере – левой), сила прикладывается вверх-в сторону под углом 45 градусов вдоль уха соперника. Другая рука обеспечивает захват за рукав, а воздействие направляется назад-вниз под тем же углом. Происходит скручивание тела соперника и выведение назад-в сторону на выставленную вперед ногу соперника. Выведение из равновесия завершается протягиванием соперника вперед-вниз, позволяющем ему опереться на колено (колени).

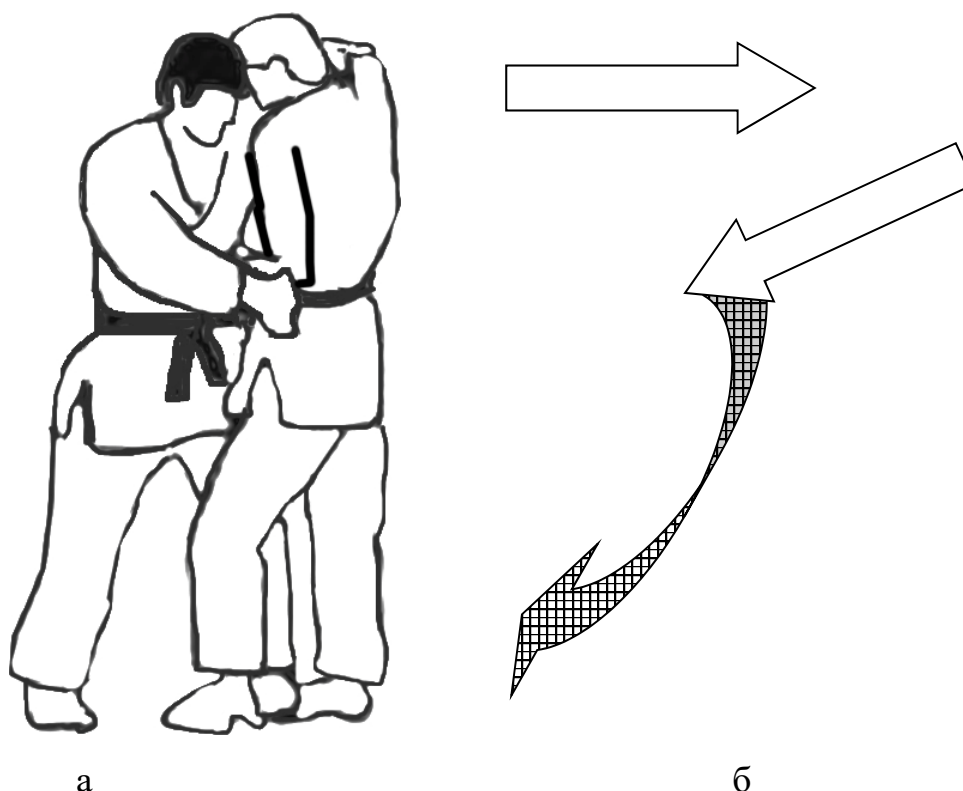
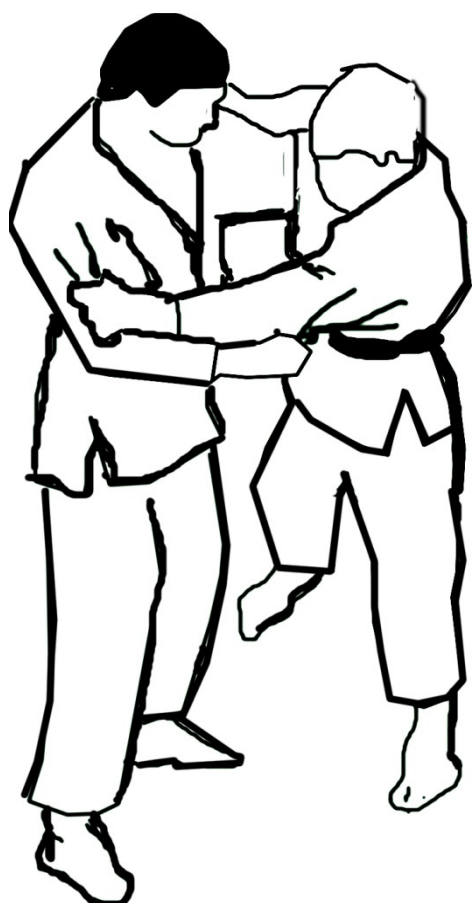
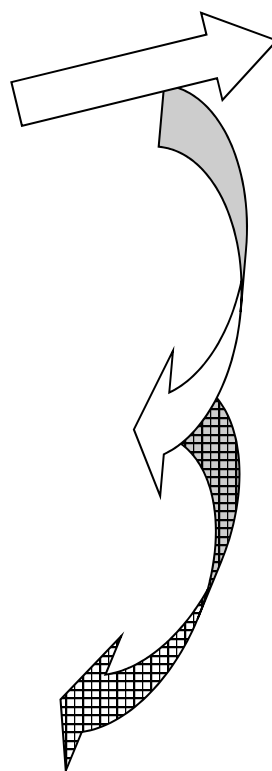


Рис. 8. Выведение из равновесия двумя руками выведения из равновесия назад зависанием и разворотом с переводом в партер

Для объяснения взаимодействия типа выведения из равновесия и приема перевода в партер, а также для изучения общих закономерностей борьбы и овладения эффективными, часто применяемыми приемами в борьбе значение имеет изучение техники выведения из равновесия вперед и в сторону сдергиванием скрестно с переводом в партер (рис. 9). Сила, приложенная к руке (в данном случае к левой руке противника), направлена в сторону-вниз под углом 45 градусов от вертикальной оси тела. Она фиксирует стопу, через которую происходит выведение.



а



б

Рис. 9. Выведение из равновесия двумя руками выведения из равновесия вперед и в сторону сдергиванием скрестно с переводом в партер

Сила, приложенная к плечу, направлена в сторону-назад под небольшим углом к вертикальной оси тела. Скрестное взаимодействие двух сил приводит к сдергиванию соперника с места и перемещению центра тяжести за площадь опоры по направлению движения левой руки соперника. Если в этот момент приложить совокупность сил вперед-вниз (рис. 9), то соперник вынужденно окажется в партере, опершись на левое колено.

Вместе с тем, среди способов выведения из равновесий встречаются эффективные приемы, но применяемые только в определенных случаях. Они не всегда описываются предлагаемой классификационной решеткой, так как увеличение ее разделов приведет к существенному увеличению количеству требуемых приемов для заполнения, но при этом появляющаяся информация будет иметь ограниченное значение. Поэтому приведем лишь в рисуночном ва-

рианте примеры выведения из равновесия и переводов в партер, ограниченные по частоте применения (рис. 10, 11, 12).

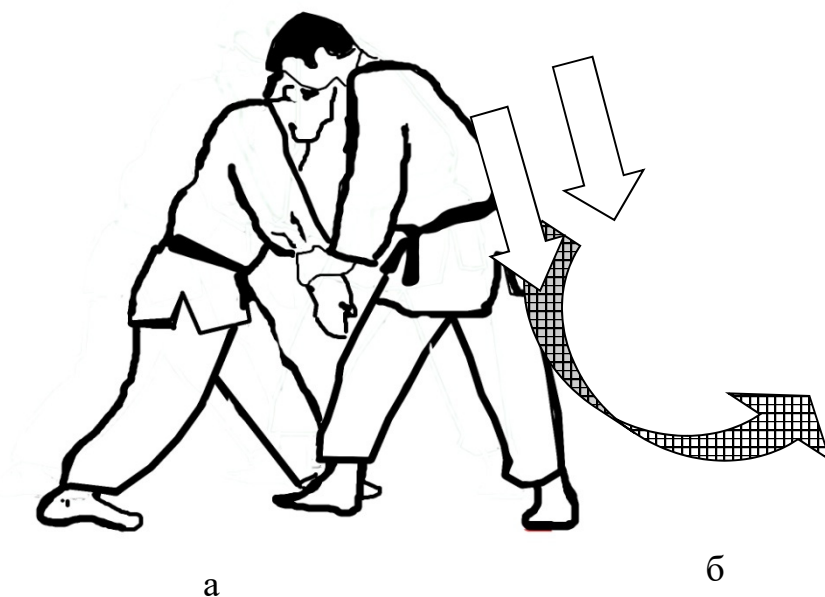


Рис. 10. Выведение из равновесия вперед и в сторону зависанием на одной руке и сдвигиванием скрестно с переводом в партер

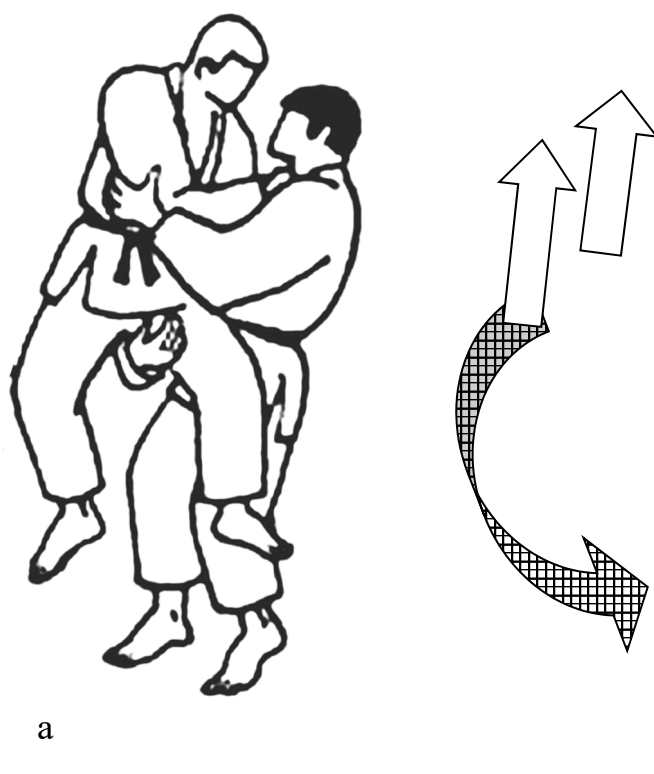


Рис. 11. Выведение из равновесия вперед и в сторону подниманием и с переводом в партер заходом

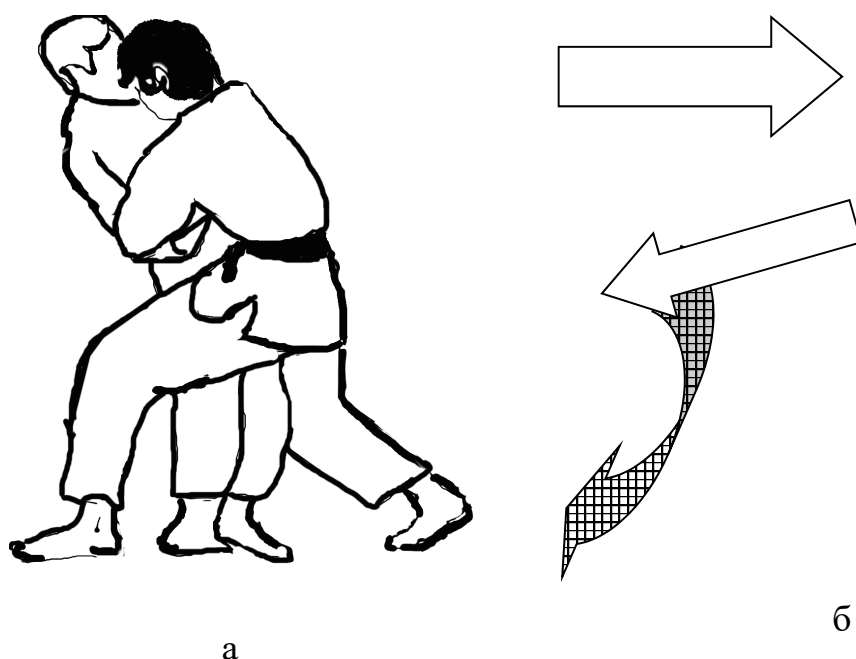


Рис. 12. Выведение из равновесия назад зависанием и разворотом
и переводом в партер заходом

В данных методических рекомендациях обращено внимание лишь на некоторые способы соединения выведений из равновесия и переводов в партер, так как описать все технические приемы не представляется возможным. Собственно перевод в партер – это доведение выведения из равновесия до его логического завершения. Прием отличается от перевода тем, что в момент максимального выхода центра тяжести соперника за пределы опоры, нападающим выполняется вторая часть действия, обеспечивающего амплитудный полет. По этой причине качественное понимание способов выведения из равновесия и переводов в партер представляет собой прямой путь к овладению всей техникой борьбы.

2. Методика начального обучения технике перевода в партер

Среди задач физического воспитания значительное место занимает процесс обучения двигательным действиям. Особенности построения этого процесса существенным образом зависят от возраста занимающихся, задач, решаемых с помощью изучаемых действий, половой принадлежности занимающихся и других переменных факторов. Регулируются взаимодействия всех этих компонентов на основе общей теории обучения и на теории обучения двигательным действиям, которая является частным проявлением первой.

Теория обучения определяет условия развития и функционирования учебного процесса как системного явления [см., например: 15, 16, 19, 31 и др.]. Изучая применение общей теории обучения при построении системы учебного процесса А.М. Шлемин [42] выделяет ряд основных элементов ее функционирования, имеющих значение для изучаемого объекта, к которым можно отнести следующие:

- 1) отнесение теории обучения к системным категориям, обоснование компонентов, их взаимосвязей и взаимодействий с точки зрения обеспечения качественного функционирования системы и достижения системного эффекта;

- 2) обеспечение деятельности системы учебного процесса путем применения оптимальных системных управленческих способов, методик, способствующих достижению системного эффекта и целей обучения, а также педагогических условий организации учебного процесса;

- 3) применение новых методик совершенствования учебного процесса и прогнозирование результатов деятельности после экспериментального подтверждения ее позитивного воздействия на системные результаты учебного процесса;

- 4) введение в систему учебного процесса подсистемы мониторинга состояния учебного процесса и уровня подготовленности обучающихся, обеспечение непрерывной прямой и обратной связи между участниками педагогического процесса.

Все элементы общей теории обучения преломляются для теории обучения конкретным дисциплинам, в том числе и для теории и методики физического воспитания, профессионально-прикладной

физической подготовки и теории спорта. Другими словами, эти позиции являются методологическими основаниями построения методики начального обучения технике перевода в партер (как составной части теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки и теории спорта).

Процесс развития двигательных навыков в части, связанной с формированием знаний, опирается на общую теорию обучения. Однако ее основную конструкцию составляет учение об управлении произвольными движениями человека, в основе современных представлений которой лежат научные идеи таких выдающихся ученых, как И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.А. Бернштейн и многих других отечественных и зарубежных физиологов.

Наиболее точную упорядоченность всех компонентов двигательной деятельности дает рассмотрение функциональной архитектуры и принципов функционирования на основе закона упорядочения деятельности субсистем при учете целевой установки на получение полезного результата или теория функциональных систем, автором которой является П.К. Анохин [2, 3, 4, 5]. Его подход строится из предположения о том, что единицами целостной деятельности организма являются функциональные системы, которые, по мнению ученого, представляют собой динамические, саморегулирующиеся организации, избирательно объединяющие структуры и процессы для достижения полезных приспособительных результатов. Показателем качества функциональной системы является достижение приспособления организма человека к физической нагрузке в результате взаимодействия всех его структурных и функциональных составляющих. Общим принципом взаимодействия функциональных систем является принцип доминантности.

В соответствии с учением П.К. Анохина наиболее важным и присутствующим во всех программах, в том числе и в программах произвольных движений, является блок исполнения действия и блок получения результатов. Но они являются производными от блока афферентного синтеза, принятия решения, составления программы действия или программы деятельности. Качественное исполнение блока действия не может быть оценено, если не будет произведено сличение программы и результатов действия (деятельности). По этой причине в иерархии блоков управление исполнени-

ем действия является доминирующим для блока обратной связи, поставляющего информацию о параметрах и результатах совершенного действия в управленческие центры.

Таким образом, можно представить в самых общих чертах блочную схему управления действиями человека в виде иерархической системы (рис. 13), которая позволит понять функциональную систему, механизмы ее функционирования за счет уточнения содержания каждого блока, участвующего в выполнении двигательного действия.

Так, согласно теории П.К. Анохина, афферентный синтез осуществляется на основе взаимодействия четырех факторов: пусковой и обстановочной афферентации, памяти и мотивации. Афферентация представляет собой сигналы-ощущения, которые идут в нервные центры по чувствительным (афферентным) нервам. В результате нее возникает восприятие ситуации, оно сливается с информацией, находящейся в кратковременной или долговременной памяти.

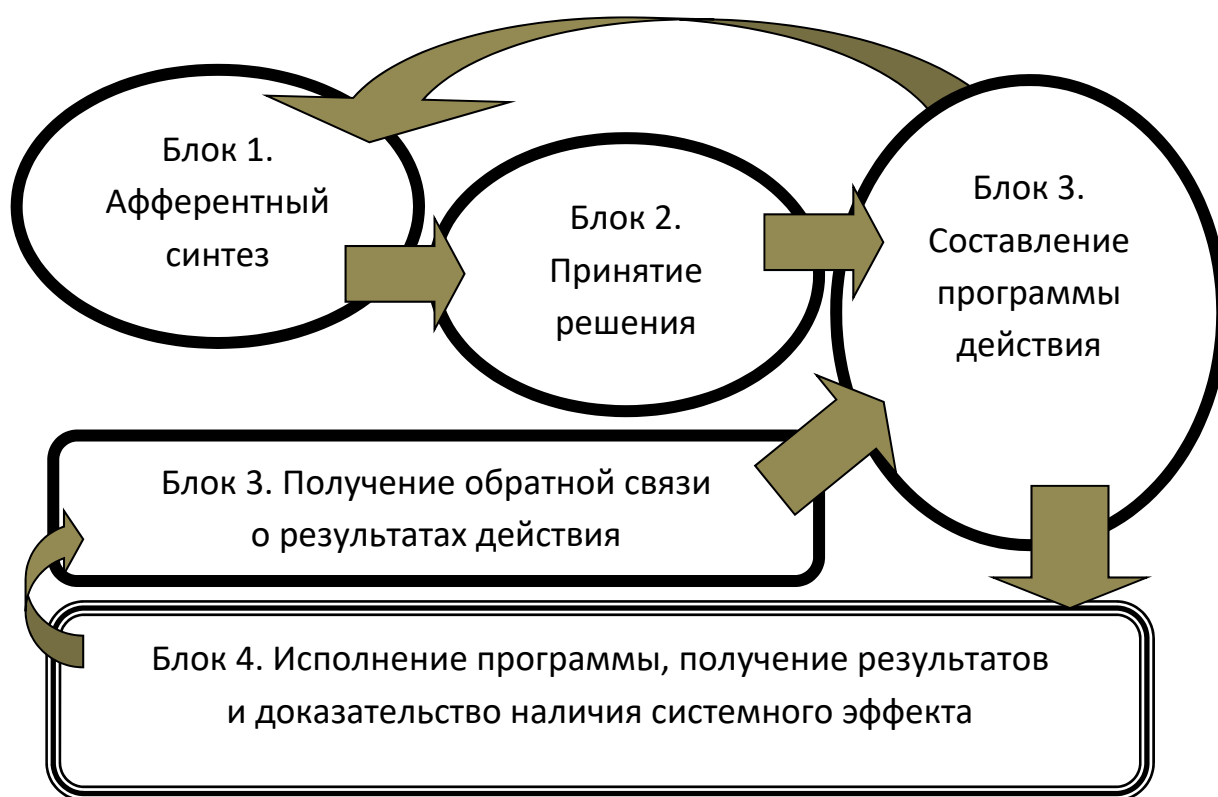


Рис. 13. Блочная схема управления движениями в функциональной системе (в соответствии с теорией П.К. Анохина).

Кроме того, сличается информация, получаемая от пусковой с обстановочной (фоновой) афферентацией, и принимается окончательное решение о способе реагирования. Пусковая афферентация отвечает на вопрос о сроке осуществления действия или деятельности, тогда как обстановочная – на вопрос о способе ее осуществления. Но для реализации двигательных действий или процессов деятельности необходимо воздействие пусковых раздражителей.

Вслед за афферентным синтезом развивается процесс принятия решения, позволяющий из множества вариантов выбрать один.

Программирование действия или действий предусматривает решение двух важнейших задач:

- 1) определение последовательности и составление механизма реализации компонентов (деталей техники) движения;
- 2) предусмотрение временно-пространственных и динамических (пространственных, силовых, скоростных, темповых и др.) характеристик исполняемого движения.

Принятое решение об ответе на вызов внешней среды становится основой мотива действия и мотивационного возбуждения, а также появления «модели потребного будущего» [10] или опережающего отражения результата деятельности.

По мнению П.К. Анохина, всю функциональную систему произвольного управления движениями и действиями человека в полной мере можно отразить в следующей схеме (рис. 14).

Теория функциональной системы позволила ученым в области спортивной дидактики [см., например: 15, 16, 28, 29, 30, 37, 38, 40 и др.] подвести теоретическую основу под общей методикой формирования двигательного навыка, так как эффективность любого учебного процесса определяется умением организовать его в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения.

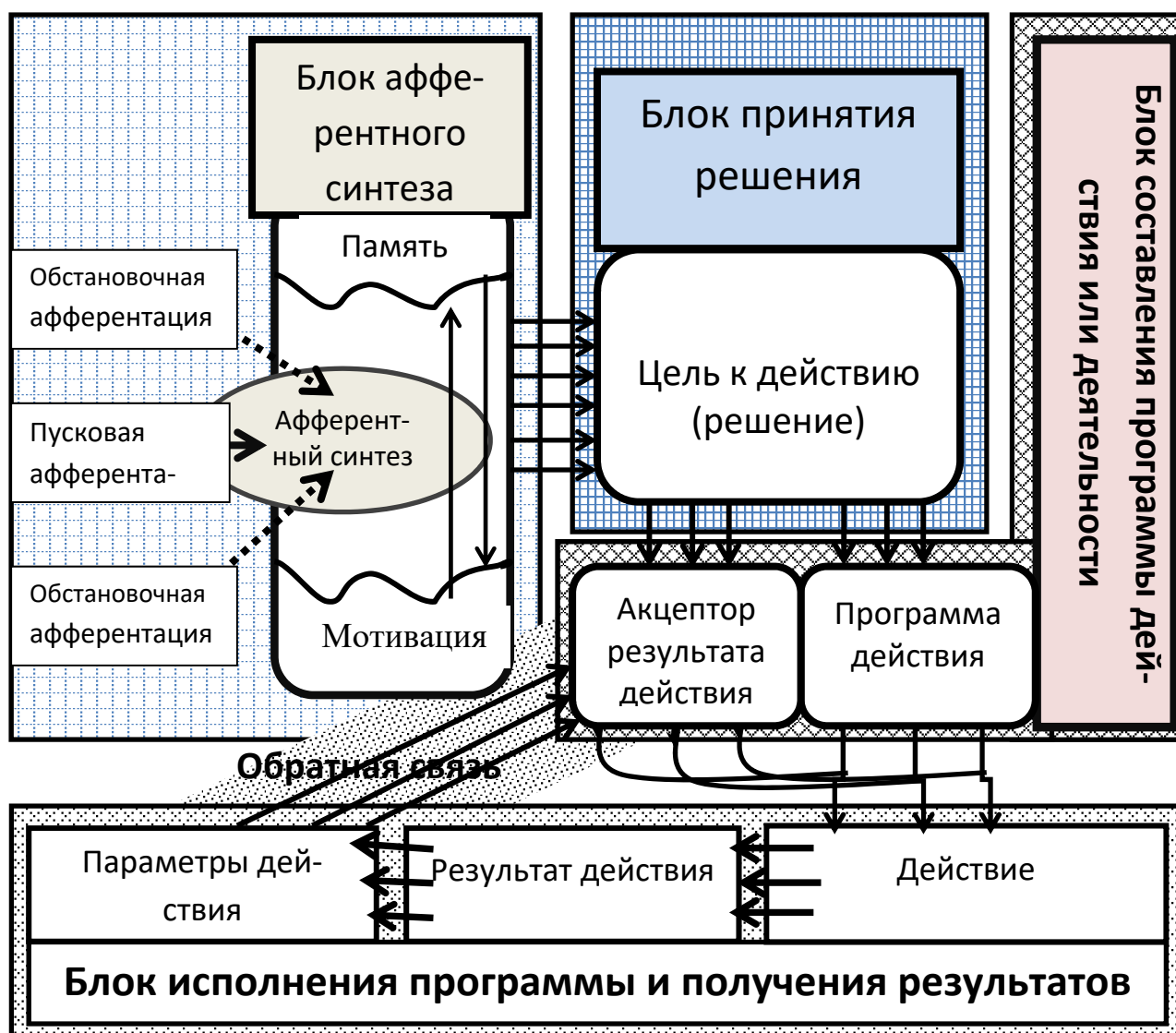


Рис. 14. Схема функциональной системы (по П.К. Анохину)

Блочная система функционирования организма при овладении действием вызывает закономерное появление блоков обучения, которые состоят из следующих компонентов:

- 1) формирование положительной мотивации к изучению и выполнению двигательного действия (совокупности стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение: желание успеха – определение цели – активность – достижение успеха);
- 2) формирование знаний о сущности, структуре, элементах и ритме двигательного действия, внешних условиях обеспечения эффективности, об основных опорных точках двигательного действия;

3) создание представления (зрительного образа двигательного действия; смыслового образа; двигательного образа на основе собственного опыта) об изучаемом движении по каждой основной опорной точке;

4) освоение изучаемого двигательного действия в целом на основе знаний и предшествующих двигательных навыков;

5) совершенствование техники реализации двигательного действия на основе пластичности нервной системы, обеспечивающей высокую степень тренируемости.

Физиологическим механизмом формирования двигательных навыков, благодаря которому формируются новые приобретенные виды двигательной деятельности, являются временные связи, возникающие условно-рефлекторным путем. При этом через сигнальные системы устанавливаются связи между раздражителями и последующей деятельностью, а также вырабатываются новые ответные двигательные реакции с соответствующим характером протекания не только двигательных, но и вегетативных функций, за счет чего происходит развитие определенных двигательных качеств, поддерживающих и повышающих эффективность выполняемого двигательного действия.

Исходя из общей теории построения учебного процесса, теории обучения двигательным действиям, физиологии и механизмов формирования двигательных навыков ученые в области спортивной дидактики [см., например: 15, 16, 28, 29, 30, 37, 38, 40 и др.] выделяют, как правило, три этапа обучения, различающиеся между собой целевыми установками, реализуемым набором задач, применяемыми средствами и методами при обучении и исправлении ошибок.

Первый этап – этап начального разучивания, целью которого является формирование у обучающегося основы техники изучаемого движения и умения его выполнения в общих чертах. Цель этапа реализуется в следующих основных задачах:

- формирование у занимающихся смыслового и зрительного представления о двигательном действии и способе (способах) его выполнения;
- создание двигательного представления о структуре и ритме изучаемого действия;

- обеспечение умения целостного выполнения двигательного действия в общих чертах;
- предупреждение или устранение искажения в основе и определяющем звене техники двигательного действия.

Вторым этапом обучения является этап углубленного разучивания, его цель – формирование двигательного умения. На данном уровне реализации двигательного действия внимание исполняющего сосредоточено на структуре и деталях техники. Основными задачами этапа являются:

- обеспечение исполнения действия во всех основных опорных точках, как в основе, так и в деталях техники;
- достижение целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;
- устранение мелких ошибок в технике, и в первую очередь в ее основном звене.

В качестве третьего этапа обучения двигательным действиям выделяется этап закрепления и дальнейшего совершенствования действия, в результате реализации которого двигательное умение становится двигательным навыком. На данном уровне реализации двигательного действия внимание сосредоточено на результате выполнения двигательного действия, а не на деталях техники. Совокупность реализуемых на этапе задач, которые определяются физиологическими механизмами и закономерностями формирования двигательного навыка:

- обеспечение стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
- доведение до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- обеспечение выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования, в том числе предоставление вариативного использования действия в зависимости от условий его исполнения.

Технические приемы, обеспечивающие перевод в партер, представляют собой совокупность сложных технических действий, содержащих в себе как минимум две основополагающие и крайне важные детали техники: техническое действие, обеспечивающее

выведение из равновесия, и следующее за этим элементарное движение, продолжающее первое действие и позволяющее непосредственно перевести в партер. Обучение, в соответствии с теорией обучения, должно начинаться с ведущего звена техники. Несмотря на то что техническое действие называется «перевод в партер», ведущим звеном является не это движение, а выведение из равновесия. Поэтому на первом этапе обучения в зависимости от физической подготовленности занимающихся, возраста, пола, формирования у них смыслового и зрительного представления о двигательном действии, структуре и ритме изучаемого действия может осуществляться одним из трех способов:

1) целостным способом демонстрации и выполнения двигательного действия;

2) расчлененным способом демонстрации и выполнения двигательного действия, при котором основное внимание уделяется выведению из равновесия;

3) расчлененным способом демонстрации и выполнения двигательного действия, при котором основное внимание уделяется выведению из равновесия и его связке со способом перевода в партер.

При этом первый способ более целесообразен к применению при решении задач, связанных с формированием положительной мотивации к изучению и выполнению двигательного действия и развитием знаний о сущности элементах и ритме действия, а также при создании представления об изучаемом движении.

Второй и третий способы позволяют обеспечить исполнение действия в основе и в деталях техники, а также добиться целостного выполнения двигательного действия. Кроме того, второй способ организации обучения целесообразен к применению в условиях устранения типичных ошибок в основе техники, особенно таких, как закрепоженность тела при выполнении определяющего звена техники, наличие лишних и ненужных движений в структуре основы техники, искажение движения по показателям амплитуды, направления и ритма двигательного действия. Своевременный переход от целостного метода изучения к расчлененному способу выполнения, где доминантой внимания является выведение из равновесия, способен обеспечить безошибочное изучение определяющего звена техники и более качественное усвоение всей техники пере-

вода в партер. Решение задач первого этапа обучения достигается за счет их последовательной реализации в соответствии с заявленной очередностью.

Одновременно следует понимать, что появление ошибок может быть обусловлено разнообразными внешними и внутренними факторами. В частности ими могут быть педагогические ошибки (недостаточно ясное представление педагогом двигательной задачи обучающимся; влияние конкурирующих навыков; неправильное выполнение предыдущих действий, связанное с несвоевременным исправлением ошибок), личностные свойства и психологическое состояние обучающегося (боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления), недостатки физической подготовленности (слабое развитие координационных и кондиционных способностей).

Для исправления ошибок в первую очередь следует определить их причинно-следственные связи, затем провести коррекцию, а также показать пути устранения последствий основной и производной ошибки и правильное исполнение действия, далее необходимо предоставить обучающемуся дополнительное время и попытки для овладения правильным способом его выполнения. Если причиной появления ошибок являются недостатки в координационной и кондиционной подготовке занимающегося, следует учитывать невозможность их быстрого устранения, требуется ввести в состав средств подводящие и подготовительные физические упражнения, в том числе и в форме индивидуальных и групповых заданий на дом.

Задачи второго этапа реализуются либо последовательно, либо параллельно. При этом преимущество в применении отдается второму подходу. Эффективность решения задач обеспечивается правильным подбором основных, подводящих и подготовительных упражнений, которые соответствуют возрастно-половым и физическим особенностям занимающихся. На втором этапе обучения преимущественно применяется метод целостного исполнения двигательного действия, хотя при выполнении действий в основных опорных точках, а также при устранении мелких ошибок в технике выведения из равновесия более эффективным оказывается расчлененный метод.

Если на первом этапе обучения зрительные и звуковые средства применялись в основном для создания общих представлений о закономерностях исполнения перевода в партер, то на втором этапе средства наглядности (зрительной, звуковой, тактильной и двигательной) способствуют пониманию правильного исполнения техники, ее ритма, деталей и определяющего звена техники во времени и в пространстве. При этом эффективность и значимость применения тактильного ощущения как средства обеспечения принципа наглядности существенно возрастает. Следует подчеркнуть повышающееся значение собственной рефлексии качества выполнения двигательных действия, деталей техники. В этой связи методы применения слова изменяются относительно первого этапа, они перестают носить преимущественный характер информирования и передачи знаний. Ведущими способами применения слова становятся анализ и разбор техники действий, беседы участников образовательного процесса (тренера с обучающимися, обучающихся между собой), что позволяет каждому более углубленно познать технику изучаемых действий.

В силу того, что качество исполнения двигательного действия в большой степени зависит от уровня развития двигательных качеств, на этом этапе широко используются комплексы разнообразных средств, включающих в себя основные упражнения (переводы в партер, выведения из равновесия), подводящие (подготавливают к освоению основного действия путем его имитации либо воспроизведения в упрощенной форме) и подготовительные.

Подбор физических упражнений как на втором, так и на третьем этапах обучения должен осуществляться с учетом переноса навыков с одного двигательного действия на другие.

Положительный перенос представляет собой такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык облегчает процесс становления нового в силу структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий.

Отрицательный перенос проявляется в форме затруднения процесса образования нового двигательного навыка из-за сформированного ранее навыка, что является следствием сходства в подготовительных фазах движений и его отсутствия в основном звене. Наиболее часто отрицательный перенос навыка можно обнаружить

при реализации силовых приемов, что существенно закрепощает движения и не позволяет удерживать соответствующий ритм при выполнении выведения из равновесия. Это обстоятельство не оставляет сопернику времени для соответствующего ответа и выхода центра тяжести за пределы проекции опоры, и поэтому процесс перевода в партер накладывается на наличие устойчивого состояния противника, что обеспечивает срыв приема.

Эффективность использования различных упражнений (основных, подготовительных, подводящих, имитационных) достигается за счет точного понимания цели и задач их применения; обеспечения структурной взаимосвязи подготовительных, подводящих и имитационных упражнений с основными двигательными действиями (выведением из равновесия и переводом в партер) по закономерностям положительного переноса; четкого дозирования объема и интенсивности упражнений в соответствии с этапом и уровнем овладения действием, физическим состоянием занимающихся и т. п.; организации и проведения контроля и самоконтроля за качеством выполнения двигательных действий и реализуемой физической нагрузкой.

В рамках одного занятия процесс обучения двигательным действиям на этом этапе следует проводить в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление, при этом задачи развития навыков перевода в партер и навыков выведения из равновесия могут составлять основную задачу целостного тренировочного урока.

Основные задачи этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка могут решаться как одновременно, так и последовательно в силу их тесной взаимосвязи. При этом следует увеличить объем и интенсивность повторений:

- в обычных условиях, тем самым решая задачу обеспечения стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
- в непривычных условиях, тем самым решая задачу реализации двигательного действия до необходимой степени совершенства, а также обеспечения вариативности в соответствии с требованиями его практического использования.

Для реализации требований, связанных с обеспечением вариативности в использовании действий, необходимо изменение условий исполнения, в том числе весоростовых характеристик партнеров, степени сопротивления, физического состояния проводящего и соперника (устоимленность, состояние боевой готовности и т. п.), моделирование партнерами разных стилей борьбы, разных стоек, передвижение соперника в различные стороны и др.

Кроме того, выполнение задачи обучения, связанной с требованиями практического использования двигательного действия, требует обеспечения сохранности сформированного навыка. Как известно, двигательные навыки, как и другие проявления временных связей, недостаточно стабильные в начале образования. Поэтому процесс формирования двигательного навыка конкретного перевода в партер не целесообразно проводить дискретно, растягивая процесс во времени. С другой стороны, эффективность выполнения двигательных навыков, особенно высокой координационной сложности, к которым относятся и приемы перевода в партер, со временем утрачиваются в соответствии «законом угасания двигательного навыка». Угасание навыка проявляется, в случае если техническое действие не повторяется длительное время. Его признаками являются неуверенность в качестве исполнения действия, что обеспечивает частые срывы, утрата способности к точной дифференцировке движений, нарушения координационных отношений между деталями техники, утрата способности исполнять некоторые детали движений. При этом сформированный навык исчезает только на последних этапах онтогенеза, а до этого он может быть восстановлен. Вследствие этого третий этап формирования двигательного навыка должен воспроизводиться в процессе подготовки множественное количество раз.

Теория обучения борьбы сформулировала некоторые общие позиции обучения переводам в партер и выведениям из равновесия, которые имеют методическое значение для рассматриваемого вопроса. Сложность выполнения перевода в партер и выведения из равновесия резко возрастает, когда один или оба партнера передвигаются. Дополнительную трудность представляет выполнение выведения из равновесия в сторону передвижения или противоположную сторону, выведение или перевод в партер вперед либо назад

при отступающем или наступающем противнике. При этом выполнение технического действия требует либо специальной подготовительной фазы действия, либо создается благоприятная ситуация, требующая незамедлительного начала исполнения целостного приема. Например, когда соперник движется в обратную сторону предполагаемого выведения и перевода в партер, необходимо выполнить подготовку к выведению, т. е. толкнуть или рвануть в сторону его передвижения, что будет противоположным приложением сил выведению и переводу. Выведение из равновесия и переводы на так называемом противоходе (по принципу «волна») очень эффективны и считаются вершиной овладения техникой, но их исполнение требует тонкого понимания законов борьбы и единоборства.

При выполнении перевода в партер нельзя останавливать движение, выполняемое для вывода противника из равновесия. Выход центра тяжести за проекцию опоры позволять нападающему комфортно продолжать решать свою двигательную задачу. Если же соперник возвратится в устойчивое положение, то исполняющий прием сам оказывается в опасном положении, которое характеризуется устойчивым состоянием атакуемого и неустойчивым состоянием атакующего. Иначе говоря, атакующий попадает в проигрышное положение. По этой причине до завершения процесса выведения из равновесия и до перехода к применению сил, направленных на осуществление непосредственного перевода в партер, не следует ослаблять действие сил, приложенных для выведения из равновесия.

Из равновесия легче вывести напряженного противника, чем расслабленного, в связи с чем следует воспользоваться его скованностью за счет правильной работы кистей и ложных поворотов туловища. Самому следует сохранять по возможности мышцы в расслабленном состоянии, так как это позволяет быстрее исполнить действие.

Выведение из равновесия и последующий за этим перевод в партер будет легче осуществить, если использовать силу и инерцию соперника (тянуть, когда противник толкает; поворачивать туловище, уходя от прямолинейных движений соперника; толкать, когда противник тянет; сделать шаг вперед по диагонали, сводя прикладываемые усилия на нет).

Противник сам попадает в сложное в координационном плане положение в момент входа, или выхода из приема, что приводит к необходимости контроля руками и корпусом движений соперника, не допуская ситуации потери устойчивой опоры.

Передвижение во время выведения противника из равновесия должно обеспечить еще большее воздействие на противника, для того, чтобы лишить его возможности восстановить утраченное устойчивое положение. Атакующий при передвижении должен не уменьшать воздействие на противника, а усиливать его толчком руками, наклоном, отклонением или поворотом туловища, упором на опорную ногу.

Литература

1. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2014. – № 3 (60). – С. 126–129.
2. Анохин П.К. Функциональная система как универсальный принцип изучения уровней биологической организации // Развитие концепции структурных уровней в биологии. – М.: Наука, 1972. – С. 100–111.
3. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы. – М.: Наука, 1978.
4. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975
5. Анохин П.К. Опережающее отражение действительности // Философские аспекты теории функциональных систем: избр. тр. – М.: Наука, 1978. – С. 7–26.
6. Баркалов С.Н. Служебно-прикладные единоборства в профессиональном совершенствовании сотрудников органов внутренних дел // Общество и право. – 2014. – № 4 (50). – С. 304–309.
7. Баркалов С.Н., Герасимов И.В., Кателкин А.В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / под общ. ред. С.Н. Баркалова. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. – 214 с.
8. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. – 2014. – № 4 (50). – С. 299–304.
9. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности. – М.: Наука, 1990. – 496 с.
10. Бернштейн Н.А. Координация движений в онтогенезе // Ученые записки. – М.: Гос. центр. институт физ. культуры, 1947. – Вып. 2. – С. 3–53.
11. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 228 с.
12. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: АСТ-ПРЕССШКОЛА, 1966. – 420 с.

13. Бернштейн Н.А. О построении движений // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – М., 2008. – № 9 (57). – С. 7–11.
14. Бернштейн Н.А. Новые линии развития в физиологии и их отношение к кибернетике // Вопросы философии. – М., 1962. – № 9. – С. 77–78.
15. Боген М.М. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям. – М., 1982. – 92 с.
16. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
17. Волостных В.В., Борисов Н.И. Боевое самбо: введение в систему: метод. пособие по курсу «Физвоспитание». – М.: МЭИ, 1991. – 28 с.
18. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба. – М.: Советский спорт, 1968. – 583 с.
19. Гальперин П.Я. Развитие исследований по формированию умственных действий // Психологическая наука в СССР. – М., 1969. – Т. 1. – С. 441–469.
20. Герасимов И.В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2014. – № 4 (60). – С. 232–235.
21. Герасимов И.В., Алдошин А.В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования: электронное научное издание. – 2014. – № 6. – URL: <http://www.science-education.ru/120-15266>
22. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей. – Челябинск, 2008. – 281 с.
23. Еганов А.В., Закиров Р.М., Миллер А.Е. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо // Физическая культура. – 2003. – № 2. – С. 7–13.
24. Еремин Р.В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. – 2014. – № 2 (59). – С. 167–170.

25. Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо. – Пермь: ООО «Арко», 2009. – 134 с.

26. Клименко А. А. Расширение пространства деятельности юных дзюдоистов в процессе технико-тактической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп, 2013. – 28 с.

27. Купцов А.П. Спортивная борьба. – М.: Советский спорт, 1978. – 422 с.

28. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие. – СПб., 2004. – 394 с.

29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. – М., 1991.

30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: Лань, 2004. – 160 с.

31. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. – М., 2000. – 62 с.

32. Павлов И.П. Физиологический механизм так называемого произвольного движения // Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. – М., 1951. – С. 400–446.

33. Павлов И.П. Динамическая стереотипия высшего отдела головного мозга // Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. – М.: Медгиз, 1951. – С. 397–410.

34. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга (1863) // Избранные философские и психологические произведения. – М.: Госполитиздат, 1947. – С. 69–178.

35. Совмиз А.А. Адаптация техники бросков в дзюдо к кинематическим условиям спортивного поединка: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2009. – 23 с.

36. Троян Е.И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тобольск, 2006. – 26 с.

37. Туманян Г.С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки): в 4 кн. Кн. 4. Планирование и контроль. – Салоники: Изд-во братьев Кирьякидис, 2000. – 383 с.
38. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.
39. Харлампиев А.А. Система самбо. – М.: Фаир-Пресс, 2004. – 287 с.
40. Чермит К.Д. Теория и методика физического воспитания: опорные схемы: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.
41. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 76 с.
42. Шлемин А.М. Исследование процесса формирования двигательных функций у детей-подростков (на материале гимнастики): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1968. – 28 с.
43. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.
44. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб. пособ. – Краснодар: Краснодар. книжн. изд-во, 1988. – 142 с.
45. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схалыхо Ю.М., Подорув Ю.В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 543 с.

Оглавление

Предисловие.....	3
1. Классификация и определение состава технических действий по переводу соперника из борцовской стойки в партер.....	6
2. Методика начального обучения технике перевода в партер.....	23
Литература.....	37

Учебное издание

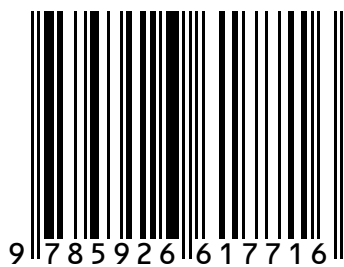
Ахметов Руслан Султанович
Чернышенко Константин Юрьевич
Голодов Андрей Павлович

**ПРИЕМЫ ПЕРЕВОДА СОПЕРНИКА
ИЗ БОРЦОВСКОЙ СТОЙКИ В ПАРТЕР
И МЕТОДИКА ИХ ИЗУЧЕНИЯ**

Методические рекомендации

Редактор *В. С. Ревина*
Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-1771-6



Подписано в печать 02.06.2021. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 2,6. Тираж 50 экз. Заказ 139.

Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.