

УДК 378.147.091.796.85.356.13

Олександр ТАТАРІН,
Організаційний відділ спортивного комітету ДПСУ,
(з місцем дислокації м. Чернівці)

МЕТОДИ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ОКРЕМОГО ПРИЙОМУ ЧИ ДІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Стаття присвячена обґрунтуванню методів навчання майбутніх офіцерів-прикордонників окремого прийому чи дії на заняттях з рукопашного бою.

На думку автора, методика навчання майбутніх офіцерів-прикордонників окремого прийому чи дії на заняттях з рукопашного бою являє собою сукупність певних методів, які застосовуються на кожному з етапів цього процесу: ознайомлення, розучування та удосконалення (тренування). На етапі ознайомлення застосовуються переважно методи розповіді, показу, ознайомлення демонстрації. Розучування здійснюється методом цілісного розучування, методом розучування за розділами (частинами) та методом розучування за допомогою підготовчих вправ. Удосконалення (тренування) у виконанні прийому являє собою багаторазове виконання вивченого прийому в умовах, що послідовно ускладнюються, що передбачає виконання комплексно-тренувальних вправ груповим методом, застосування методу порівняння тощо.

Ключові слова: майбутні офіцери-прикордонники, методика, методи, етапи навчання, рукопашний бій, прийом.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Навчальні заняття як основна форма навчання майбутніх офіцерів-прикордонників з

© Татарін О.

рукопашного бою спрямовані на формування навичок, необхідних для знищення або взяття в полон противника, самозахисту від його нападу, на виховання впевненості в своїх силах. Залежно від оперативно-службових (бойових) завдань, умов застосування, активності противника, способи застосування прийомів можуть бути найрізноманітнішими. Тому навчальні заняття з рукопашного бою передбачають навчання підготовчих прийомів, прийомів самострахування, прийомів бою зі зброєю та без зброї, прийомів бою рукою і ногою, спеціальних прийомів тощо. Мета кожного навчального заняття передбачає навчання окремого прийому чи дії на різних етапах формування рухових навичок. При відпрацюванні навчальних питань керівник заняття керується різноманітними методами, використовуючи ті, що сприяють більш якісному засвоєнню курсантами навчального матеріалу. Від того, наскільки вірно підібрані методи, залежить досягнення мети заняття. Виникла потреба відпрацювання єдиного підходу до системи навчання майбутніх офіцерів-прикордонників прийомам рукопашного бою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Різноманітні аспекти фізичної підготовки фахівців є в центрі уваги сучасних науковців (О. Архіпов, В. Волков, С. Жембровський, В. Краснов, М. Линець, А. Мельников, В. Панченко, С. Присяжнюк, М. Третьяков) – розвиток окремих фізичних якостей, покращення фізичної підготовленості тощо. Специфіка організації і проведення занять з рукопашного бою сьогодні ще не стала центром уваги науковців. Водночас, в окремих працях порушується згадана проблематика (О. Мозолев, В. Антонець, О. Фігура, А. Неділько, О. Багас). У них дослідники зазначають, що одним із основних розділів фізичної підготовки є рукопашний бій. Його прийоми та дії ввібрали у себе все найкраще із традиційних та національних видів єдиноборств народів світу. Висновки та положення зроблені цими та іншими вченими мають велику наукову цінність для нашого дослідження. Але у наукових працях останніх десятиліть не знайшла відображення проблема дослідження методів навчання майбутніх офіцерів-прикордонників окремого прийому чи дії на заняттях з рукопашного бою.

Метою статті є обґрунтування методів навчання майбутніх офіцерів-прикордонників окремого прийому чи дії на заняттях з рукопашного бою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метод навчання – це впорядкована діяльність педагога і тих, хто вчать, яка спрямована на досягнення заданої мети навчання. Під методами навчання (дидактичними) часто розуміють сукупність шляхів, способів досягнення цілей, вирішення завдань освіти [1, с. 201].

Слушною, у контексті нашого дослідження, є думка І. М. Почечаліна про те, що у найзагальнішому вигляді категорія “метод” це – шлях до чогось або спосіб людської діяльності в будь-якій її формі. Метод в тій або іншій формі зводиться до сукупності певних правил, прийомів, способів, норм пізнання і дії. Він є системою розпоряджень, принципів, вимог, які повинні орієнтувати у вирішенні конкретного завдання, досягненні певного результату в тій або іншій сфері діяльності. Головне призначення будь-якого методу – на основі відповідних вимог забезпечити успішне вирішення певних пізнавальних і практичних проблем, приріст знань у відповідній категорії осіб [2].

Розроблення методики навчання визначається сукупністю і взаємозв'язком методів з кожним зі структурних компонентів освітнього процесу [3]. Щодо проблеми вибору методів навчання, то, цей вибір обумовлюється змістом та структурою рукопашного бою.

У процесі навчання окремого прийому чи дії можливо виділити відносно завершені етапи, яким відповідає окремий ступінь формування рухових навичок. До них відносяться: ознайомлення, розучування та удосконалення (тренування). Як свідчить практика, найбільшу частину часу займає тренування.

Розучування, як правило, здійснюється на першому етапі, а на ознайомлення з прийомом відводиться усього декілька хвилин. У процесі ознайомлення у курсантів формується цілісне уявлення про дію. Розучування і тренування являють собою єдиний педагогічний процес, і якщо й можливий його поділ, то лише умовний – на навчальні цілі, оскільки між розучуванням і тренуванням відсутня різка грань. Під розучуванням розуміють [4, с. 22] початкове оволодіння

руховими діями, уміння відобразити техніку прийому в загальній правильній формі руху. Тренування характеризується подальшим поглибленим удосконаленням і доведенням до автоматизму техніки виконання прийому, формування у курсантів твердого навичку та можливості застосування його у складних умовах.

Мета ознайомлення з прийомом полягає у тому, щоб створити у майбутніх офіцерів-прикордонників як вірне, повне уявлення про дії, що вивчаються, так і раціональність їх виконання. Тому для ознайомлення з прийомом необхідно виконати такі дії:

- 1) назвати його;
- 2) зразково показати його в цілому у бойовому темпі (у двох площинах);
- 3) роз'яснити практичне застосування (на що спрямований, де і як використовується, коли і за яких умов перевіряється, як оцінюється);
- 4) показати прийом у повільному темпі, з одночасним поясненням, звертаючи увагу на особливості та детальне роз'яснення усіх дій;
- 5) указати на заходи безпеки та правила щодо попередження травматизму;
- 6) показати його, якщо необхідно, за частинами або розділами з одночасним поясненням техніки виконання (на чотири рахунки, на два рахунки у цілому в повільному, середньому, швидкому та бойовому темпі);
- 7) показати інші варіанти цього прийому або дії;
- 8) вказати на головне в техніці виконання.

На етапі ознайомлення застосовуються переважно методи розповіді і показу. Застосування цих методів допомагає курсантам усвідомити мету й значення прийому, що вивчається, викликати у них зацікавленість та бажання засвоювати техніку виконання прийому. Залежно від складності прийому, ознайомлення, як правило, проводиться 2–4 хвилини. Правильна назва прийому, що вивчається, сприяє підвищенню у курсантів загальнотеоретичного рівня знань та термінології прийомів рукопашного бою. Крім цього, при називанні прийому у курсантів складається певне початкове уявлення про нього, яке у ході подальшого ознайомлення доповнюється і конкретизу-

ється. Перед тактичним поясненням застосування прийому необхідно обов'язково зразково його показати. Показ прийому має бути чітким, проводиться у бойовому темпі, щоб дати уявлення про прийом у загальному вигляді. Чітка демонстрація керівником заняття прийому закріплює зацікавленість курсантів і слугує зразком для виконання. Показ може проводитись не лише керівником заняття, а й підготовленими курсантами. Такий метод демонстрації застосовується, як правило, у тому випадку, коли керівник має намір звернути увагу курсантів на окремі елементи техніки виконання найбільш складних прийомів рукопашного бою. Для вірного сприйняття показаного прийому суттєве значення має положення, у якому курсанти спостерігають демонстрацію цього прийому. Тому при показі окремих прийомів та дій краще демонструвати їх як в одну, так і в іншу сторону; курсанти розташовуються таким чином, щоб кожному з них було видно керівника заняття. Найбільш зручним при показі прийомів рукопашного бою є одношеренговий або двошеренговий стрій. При двошеренговому строю демонстрацію та показ прийомів краще проводити, коли знаходишся між двома шеренгами, які стоять обличчям одна до одної на відстані 6–8 кроків. У кінці ознайомлення вивчається техніка виконання прийому чи дії. Перше початкове доведення повинно бути максимально загальним та стислим, із точною термінологією назви прийому, його частин.

Детальне пояснення техніки на цьому етапі не є необхідним, оскільки багато нової інформації не дозволяє “охопити” і запам'ятати окремі дрібні подробиці й деталі техніки виконання прийому. Пояснення техніки супроводжується повторним показом прийому в тій послідовності, у якій він буде розучуватись (у цілому в повільному темпі або за розділами). Для більш повного й точного сприйняття курсантами прийомів, які вивчаються, особливо складних, у кінці пояснення краще вказати на головні елементи у техніці виконання конкретного прийому, провести додатковий показ з акцентом на них.

Наступним етапом навчання окремого прийому чи дії в рукопашному бою є розучування. Мета розучування полягає у формуванні у курсантів нових рухових навичок. Головним при цьому є досягнення

правильної техніки виконання прийому. Залежно від рівня підготовленості курсантів, складності прийому чи дії розучування здійснюється методом цілісного розучування, методом розучування за розділами (частинами) та методом розучування за допомогою підготовчих вправ. Початкове розучування кожного окремого прийому чи дії проводиться у такій послідовності:

виконання за розділами (на чотири, на два рахунки) або у цілому в повільному темпі у простих умовах;

виконання в цілому з поступовим прискоренням темпу від повільного до середнього та швидкого темпу;

самостійне виконання;

виконання у бойовому темпі.

Зупинимося детальніше на характеристиці названих методів розучування.

Метод цілісного розучування застосовується у тому випадку, якщо прийом чи дії доступні курсантам для подальшого виконання його в цілому, наприклад, підготовка до бою або виконання прийому за розділами. Сутність цілісного методу навчання полягає в тому, що розучування рукопашного бою проводиться шляхом багаторазового їх виконання в цілому без зупинок, спочатку в повільному темпі, у найпростіших умовах, а потім у поступово прискореному і бойовому темпі, у різноманітних умовах і обставинах, як за командою керівника, так і самостійно.

Метод розучування за розділами (частинами) дозволяє значно зменшити затрати фізичних зусиль і не допустити суттєвих помилок, які, як правило, мають місце на початковому етапі розучування. Виконувати складні рухові дії з першої спроби в цілому дуже важко. У низці прийомів оволодіння технікою простих рухів легше методом розучування частинами. Тому цей метод широко застосовується, як і метод розучування, у повільному темпі, у процесі навчання рукопашного бою і застосовується у тому випадку, якщо прийом складний для розучування в цілому і його можна виконувати із зупинками, паузами. Особливості його полягають у тому, що в ході навчання здійснюється послідовність фіксації певних положень (частин) рухової дії.

Цим забезпечується, з одного боку, вірне уявлення курсантів про те, яке положення займають частини тіла на конкретний момент, з другого – постійний контроль, виправлення помилок і уточнення техніки виконання прийому з боку керівника заняття, контроль заходів безпеки. Спосіб розділення прийому, що вивчається, залежить від його структури і складності, рівня фізичної підготовленості курсантів, але в усіх випадках керуються вимогами принципів доступності навчання. Оскільки у процесі розучування цілісного прийому розділення може призвести до незначних помилок його динамічної структури, його слід проводити на основі кваліфікаційного аналізу техніки. Кожна частина повинна являти собою логічну завершеність відносно самостійної рухової структури, але не перетворюватися в дуже маленькі ізольовані вправи. Велика кількість частин або деталей, як свідчить практика, ускладнює їх засвоєння, викликає швидку втому та призводить до зменшення зацікавленості до навчання. Розучування прийому з рукопашного бою за розділами (частинами) проводиться спочатку за такою схемою: віддається попереднє розпорядження, що зробити з того чи іншого приводу, а потім подається команда: “Роби – РАЗ” тощо. Наприклад, “На рахунок РАЗ – з кроком уперед захопити руками ноги порушника нижче колін – роби РАЗ; на рахунок ДВА – шарпнути ноги на себе, штовхаючи плечем під сідниці і, утримуючи ноги, кинути порушника на землю – роби ДВА; на рахунок ТРИ – позначити удар у больову точку – роби ТРИ; на рахунок ЧОТИРИ – узяти порушника під контроль” – роби ЧОТИРИ. За розділами прийом виконати три-чотири рази. При подальшому виконанні прийому розпорядження можуть не віддаватися, а подаються лише команди: “Роби – РАЗ”, “Роби – ДВА” тощо. У міру відпрацювання техніки виконання прийому за розділами відбувається приєднання їх у один до одного або до основного елемента прийому. Після виконання прийому на 3–4 рахунки його можна виконувати на два рахунки: на перший рахунок виконується головний елемент прийому, на другий позначається удар у больову точку або приймається вихідне положення. Для якісного відпрацювання техніки прийому в ході розучування необхідно спочатку добиватися правильних дій, тобто виконувати все тільки у повільному темпі,

реально та до кінця, а потім уже нарощувати швидкість, точність, силу. Ефективність та якість їх виконання. Тому після відпрацювання прийому за розділами (частинами) слід приступити до розучування його в цілому, у повільному і постійно зростаючому темпі. Але головне на початковому етапі розучування – це виконання прийому повільно, без застосування зайвої сили. Після того, як курсантами засвоєний прийом у цілому, керівник надає їм час для його самостійного відпрацювання та засвоєння в умовах обставин, що раптово виникають. Розучування закінчується виконанням прийому в бойовому темпі, дотримуючись заходів щодо попередження травматизму. Особливу увагу на заключному етапі розучування слід звернути на закріплення навичок у виконанні прийому шляхом багаторазового їх повтору, переважно у повільному темпі. З цієї метою доцільно використовувати метод самостійного відпрацювання під постійним контролем керівника заняття, знов-таки переважно у повільному темпі з поступовим нарощуванням швидкості.

Метод розучування за допомогою підготовчих вправ застосовується, по-перше, у тому випадку, якщо прийом чи дію відразу в цілому виконати важко через складність, а розділити на частини неможливо (наприклад, кидок через голову) і, по-друге, якщо прийом складний і виникає необхідність попередньо відпрацювати підготовчі вправи, а потім приступити до розучування прийому в цілому або за розділами (наприклад, кидок через спину).

Нарешті заключний етап навчання окремого прийому чи дії в рукопашному бою – це удосконалення (тренування). Удосконалення (тренування) у виконанні прийому представляє собою багаторазове виконання вивченого прийому в умовах, що послідовно ускладнюються. На цьому етапі досягається якісне (автоматичне) оволодіння руховими навичками у процесі його практичного застосування, а також високий рівень розвитку фізичних, вольових і спеціальних якостей. Набуті при розучуванні системи рухів навички ще не стійкі до різноманітних несприятливих чинників (різнохарактерних дій, великих фізичних навантажень, втоми, зміни зовнішнього середовища тощо). У ході вправ закріплюється сформований динамічний стереотип, який

становить основу навички, і разом з цим збільшується пристосування до різноманітних змінюваних умов. Для якісного оволодіння прийому, обстановку, на фоні якої проводиться тренування, краще зробити максимально складною, надати курсантам можливість проявити ініціативу і винахідливість у вирішенні поставлених завдань. Ускладнення обставин у проведенні тренування проводиться:

шляхом вивчення початкових та кінцевих положень;

виконання прийому на точність, швидкість та кінцевий результат; збільшення кількості повторів, швидкості й дистанції пересування;

застосування умов, що миттєво змінюються (дії за миттєвими командами і сигналами, що залежать від поведінки реального порушника);

виконання прийомів у комплексі з раніше вивченими прийомами, на фоні значного фізичного навантаження, як на спеціально підготовлених місцях, так і при різноманітних обставинах і на різноманітній місцевості;

виконання деяких прийомів в умовах обмеженої рухливості та обмеженого простору (вузьких місцях і проходах, на зменшеній площі опори, на висоті тощо), в умовах поганої видимості, і в засобах індивідуального захисту;

поєднання тренування зі змагальним методом.

Різнманітні дії дозволяють довести виконання вивченого прийому до автоматизму в будь-яких швидко змінюваних умовах, що є необхідним для застосування в оперативно-службовій діяльності. Виконання вивчених прийомів разом з іншими, раніше вивченими, прийомами є характерною особливістю методики навчання рукопашного бою.

Подальше удосконалення здійснюється в комплексному тренуванні, яке проводиться наприкінці основної частини кожного заняття. Воно може проводитися такими способами:

шляхом послідовного виконання вивчених прийомів у процесі різноманітної швидкості пересування як на спеціально підготовлених місцях (в обладнаних залах, на смузі перешкод, на майданчиках для рукопашного бою, на макетах), так і в інших умовах;

у формі навчальної сутички, раніше запланованої або з миттєво виникаючими перешкодами та інші.

В обох випадках майбутні офіцери-прикордонники вирішують поставлені завдання залежно від дій “реального порушника”.

Під час проведення комплексного тренування передбачається по-слідовне збільшення складності вправ, зростання сукупності прийомів, зміна умов їх виконання з метою розвитку у курсантів винахідливості, ініціативи та швидкості орієнтування у швидкоплинних обставинах тренування. Також застосовуються незаплановані дії курсантів за сигналами та командами керівника заняття. Крім того курсанти самостійно реагують на неочікувані атакуючі або контратакуючі дії порушника. Отже, заключний елемент тренування характеризується органічним злиттям процесів удосконалення техніки виконання прийомів та розвитком у курсантів у комплексі фізичних, вольових, психологічних і спеціальних якостей. Для виконання комплексно-тренувальних вправ при груповому методі навчання спочатку слід вказати на помилки, загальні для всіх, і не допустити їх, потім індивідуальні. Для виправлення виявлених загальних помилок ефективним є метод порівняння, який складається із демонстрації прийому, виконаного з помилкою (дотримуючись при цьому педагогічного такту), а потім без помилки з відповідним поясненням керівника заняття, роблячи акцент на виправлення та засоби щодо попередження травматизму. Відтак, для попередження помилок і швидкого їх виправлення необхідно вказувати на раніше вивчені причини і творчо застосовувати їх у процесі навчання.

Висновки. Отже, під час дослідження нами з'ясовано, що методика навчання майбутніх офіцерів-прикордонників окремого прийому чи дії на заняттях з рукопашного бою являє собою сукупність певних методів, які застосовуються на кожному з етапів цього процесу: ознайомлення, розучування та удосконалення (тренування). На етапі ознайомлення застосовуються переважно методи розповіді, показу, ознайомлення демонстрації. Розучування здійснюється методом цілісного розучування, методом розучування за розділами (частинами) та методом розучування за допомогою підготовчих вправ. Удосконалення (тренування) у виконанні прийому являє собою багаторазове виконання вивченого прийому в умовах, що поспідовно ускладнюються,

що передбачає виконання комплексно-тренувальних вправ груповим методом, застосування методу порівняння тощо.

Перспективою подальших досліджень є вивчення команд, що подаються під час проведення занять з рукопашного бою, способів попередження та виправлення помилок курсантів, шляхів удосконалення методичної майстерності керівників занять.

Список використаної літератури

1. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов / Подласый И. П. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 368.
2. Почекалін І. М. Формування професійної культури у офіцерського складу в умовах службової діяльності : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Почекалін Ігор Миколайович. – Хмельницький, 2010. – 190 с.
3. Собко В. Г. Удосконалення методичного забезпечення проведення ділових ігор як методу активізації навчання та умови розвитку професійної компетентності офіцерів-прикордонників / В. І. Мірошніченко, В. Г. Собко / Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : педагогічні та психологічні науки / голов. ред. В. В. Райко. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2013. – № 3(68). – С. 187–196.
4. Рукопашний бій : навчальний посібник. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2004. – 131 с.

Рецензент – доктор педагогічних наук, доцент Мірошніченко В. І.

Татарин А. Методы обучения будущих офицеров-пограничников отдельного приема или действия на занятиях по рукопашному бою

Стаття посвящена обоснованию методов обучения будущих офицеров-пограничников отдельного приема или действия на занятиях по рукопашному бою.

По мнению автора, методика обучения будущих офицеров-пограничников отдельного приема или действия на занятиях по рукопашному бою представляет собой совокупность определенных методов, которые применяются на каждом из этапов этого процесса: ознакомление, разучивание и совершенствование (тренировки).

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа, показа, ознакомление демонстрации.

На етапе ознакомлення використовуються переважно методи розповіді та показу. Використання цих методів допомагає курсантам усвідомити мету та значення прийому вивчаємого викликати у них інтерес та бажання засвоювати техніку виконання прийому.

Вивчення здійснюється методом цілісного вивчення, методом вивчення по розділах (частинами) та методом вивчення з допомогою підготовчих вправ.

Ключевые слова: *будущие офицеры-пограничники, методика, методы, этапы обучения, рукопашный бой, прием.*

Tatarin O. Methods of Special Technique or Act Training for Future Border Guard Officers at the Hand to Hand Fight Classes

The article is devoted to substantiation of methods of special technique or act training for future borderguard officers at the hand to hand fight classes.

The author admits that methods of special technique or act training for future borderguard officers at the hand to hand fight classes is a set of specific methods used at each stage of this process: introduction, learning and improvement (of training).

At the stage of introduction methods of description, showing, demonstration are generally applicable.

The purpose of the introduction is to help future borderguard officers to create a correct, complete comprehension of the act to learn, as well as the rationality of its performance.

At the stage of introduction the methods of description and show are generally applicable. These methods application help cadets to understand the purpose and importance of the technique to learn, stimulate their interest and desire to acquire technique skills.

Learning is carried out by the method of complex learning, learning by sections (parts) and learning by using training exercises.

Complex learning method is used in the case if the techniques or acts are comprehensible for cadets in order to perform them by themselves, e. g. preparing for battle or the technique performance in sections.

The method of learning by sections (parts) can significantly reduce the physical effort waste and prevent from significant errors that usually occur at the initial stage of learning.

The method of learning with training exercises is used, firstly, in the case when a technique or an act are difficult to imitate immediately because of their complexity and it is impossible to divide them into the parts (for example, throw over the head); and, secondly, if the technique is complicated and it requires doing the pre-preparatory exercises and then proceed to the technique learning in whole or in parts.

Training improvement while technique performing is a repeated execution of learnt technique under the conditions of growing complexity. It involves complex implementation and training exercises in group method, the use of comparison method etc. At this stage, the quality (automatic) motor skills mastering in the process of its practical application as well as a high level of physical, volitional and special qualities are being achieved.

Keywords: *future borderguard officers, methodology, methods, training stages, hand to hand fight, technique.*