

### Список основных источников

1. О полиции [Электронный ресурс] : Федер. закон, 7 февр. 2011 г., № 3-ФЗ // Гарант. – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/12182530/paragraph/30828:1>. – Дата доступа: 02.06.2018. [Вернуться к статье](#)
2. Бочаров, М. И. Частная биомеханика с физиологией движения : монография / М. И. Бочаров. – Ухта : УГТУ, 2010. – 235 с. [Вернуться к статье](#)

УДК 796

**С. В. Шукан**

*S. V. Shukan*

*Академия МВД Республики Беларусь,*

*заместитель начальника кафедры*

*профессионально-прикладной физической подготовки,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

**В. В. Леонов**

*V. V. Leonov*

*Академия МВД Республики Беларусь,*

*начальник кафедры профессионально-*

*прикладной физической подготовки,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

**К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПЕЦИФИЧЕСКОГО ПРОЯВЛЕНИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ —  
ТОЧНОСТИ ДЕЙСТВИЙ КУРСАНТОВ  
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ  
В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ABOUT IMPROVING THE SPECIFIC IMPLEMENTATION  
OF COORDINATING ABILITIES — THE ACCURACY  
OF ACTIONS OF CADETS OF THE EDUCATIONAL  
ESTABLISHMENTS OF MILITARY  
AND SECURITY FORCES DURING THE PROCESS  
OF PROFESSIONALLY ORIENTED PHYSICAL TRAINING**

*Аннотация.* Статья содержит материалы экспериментально-теоретического изучения аспектов построения учебно-тренировочного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке в учреждениях образования силовых ведомств. Обосновывается необходимость совершенствования специфического проявления координационных способностей — точности действий, от качества которого существенно зависит эффективность выполнения боевых приемов борьбы. Рассматриваются результаты

экспериментальных исследований авторов, на основании чего делается вывод о необходимости поиска более совершенной методики проведения занятий, гарантирующей достижение необходимого уровня обсуждаемого качества.

*Summary.* The article contains materials of experimental and theoretical study of aspects of composition of training process on professionally oriented physical training at the educational establishments of military and security forces. The necessity of improving the specific demonstration of coordination abilities is justified – accuracy of the actions, which affects the efficiency of the combat fighting techniques. The results of experimental authors' research is considered, which concludes the necessity of finding better training methods, which will guarantee the required level of achievement of the discussed quality.

**Ключевые слова:** боевые методы борьбы, точность действий.

**Keywords:** combat fighting techniques, accuracy of the actions.

Практически в каждом боевом приеме борьбы (далее — БПБ), выполняемом сотрудником милиции при силовом задержании правонарушителя, происходит «косое» — прямолинейное или вращательное — перемещение его туловища и рук по отношению к противнику (чаще всего скоростно-силового характера), с соблюдением при этом строго требуемых точностных параметров [1; 2]. В то же время не все указанные качества этих основных действий оцениваются тестами учебных программ по профессионально-прикладной физической подготовке (далее — ППФП) в учреждениях образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь. Так, например, ни один тест программы не определяет такую важную составляющую БПБ, как точность действия (точность захвата, точность постановки «блока», точность нанесения удара и т. д.), от качества выполнения которого существенно зависит конечный результат. Более того, по нашим наблюдениям, преподаватели редко применяют на занятиях упражнения, которые формируют у курсанта такую способность, исключение составляют только случаи обучения приему в целом. При этом на предыдущих этапах научно-исследовательской работы нами было экспериментально определено, что наряду со скоростной силой, силовой выносливостью и скоростной выносливостью точность и сохранение равновесия являются профессионально значимыми физическими качествами сотрудника милиции [2]. Например, исследования свидетельствуют о высоких (на уровне  $r=0,54$ ) корреляционных связях качества выполнения БПБ раздела «Опережающие технические действия сотрудника» с результатами выполнения упражнения «Бросок мяча в цель после поворота стоя на полу на  $360^\circ$ », что объясняется необходимостью именно для опережающих действий высокого уровня развития координационных способностей и их специфического проявления — точности действий. Вместе с этим обращают на себя внимание достаточно высокие ( $r=0,43$ ) корреляционные связи между результатами выполнения упражнения «Бросок мяча в цель после поворота стоя на полу на  $360^\circ$ », характеризующего точность двигательного действия, и «Наклоном вперед стоя на скамейке», характеризующим уровень развития гибкости [2]. Это свидетельствует

о том, что во многих профессиональных технических действиях сотрудника милиции точность движений является решающим фактором их качественного выполнения, которая, в свою очередь, во многом зависит от величины амплитуды движения в суставе, степени подвижности его звеньев, т. е. от меры гибкости [3; 4]. В связи с этим можно сделать вывод о том, что выполнение сотрудником милиции БПБ, особенно в скоростном режиме, предъявляет большие требования к точностным его параметрам выполнения. Соответственно, методику обучения боевым приемам борьбы необходимо рассматривать в тесной связи с совершенствованием точности как специфического проявления координационных способностей и обязательно вводить в учебно-тренировочный процесс упражнения на точность и тест (тесты) для определения уровня развития специфического проявления координационных способностей — точности действий.

На протяжении 2017 / 2018 учебного года с курсантами 3-го курса учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» проводился педагогический эксперимент по классической схеме — с участием экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) учебных групп. Распределение по группам было осуществлено по способу случайной выборки, по уровню физической подготовленности группы оказались однородными. Контрольная группа работала по классической методике. На всех практических занятиях с экспериментальной группой по совершенствованию БПБ разминка обязательно включала игру в баскетбол или ручной мяч, а в основную часть включались следующие упражнения на точность:

1. Метание теннисного мяча в цель с разных дистанций: 3, 5, 7, 10 м. Способы: одной рукой (чередую, левой-правой) сверху, снизу, стоя к цели фронтально или боком.
2. Броски дротика по заданиям (дартс).
3. Броски в баскетбольное кольцо с линии штрафного броска различных мячей: баскетбольного, теннисного, волейбольного, двух теннисных одной рукой, двух теннисных двумя руками одновременно, в разной последовательности броски одной и другой руками теннисных и волейбольных мячей. Способы: сверху, снизу.
4. Броски в баскетбольное кольцо различных мячей из положения стоя спиной к цели и стоя боком к цели.
5. Броски гандбольного (волейбольного) мяча по заданию в определенную зону гандбольных ворот. Способы: сверху, снизу, с места, с прыжком вверх, с поворота на 180° и 360°, после переката в сторону.
6. Удары мяча левой и правой ногами в заданные зоны гандбольных ворот с места и после поворота на 180° и 360°, с 3–5 шагов ведения.
7. Удары левой и правой ногами по подвешенному и качающемуся или крутящемуся мячу.

8. Серии прыжков на одной ноге (на двух, с ноги на ногу) на разной высоте, в разных направлениях по разметкам с приземлением в установленной зоне и в заданной позе.

Выбор той или иной группы упражнений зависел от места проведения и наличия соответствующего инвентаря (гандбольных ворот, баскетбольных щитов и т. д.) в месте проведения занятия. Упражнения на точность выполнялись на третьей минуте паузы отдыха между выполнением основных плановых упражнений или сразу, если основные упражнения не несли значимой физической нагрузки — минимум четыре раза в течение одного занятия. В качестве контрольного упражнения мы использовали тест «Метание в цель теннисного мяча». Метания мяча выполнялись в цель с расстояния 7 м правой рукой в цель (щит) с концентрическими кругами диаметром 10, 15, 20, 25, 30 и 40 см. Попадание в круг диаметром 10 см оценивалось в 6 очков, 15 см – в 5 очков, 20 см – в 4 очка, 25 см – в 3 очка, 30 см – в 2 очка, 40 см – в 1 очко. Оценка производилась отдельно по сумме набранных очков за шесть бросков. Валидность теста – 0,898–0,910 [4].

**Таблица 1 — Показатели точности курсантов КГ (n=19) в начале (октябрь 2017 г.) и в конце (май 2018 г.) педагогического эксперимента**

Тест	Показатели						Различия	
	Исходный уровень			Итоговый уровень				
	М	$\sigma$	m	М	$\sigma$	m	t	P
Броски мяча в цель правой рукой, очки	12,50	0,48	0,14	12,60	0,52	0,15	0,48	>0,05

В КГ специальные упражнения для улучшения точности бросков мяча в цель не применялись. Поэтому практически отсутствие улучшения результата в бросках правой рукой можно считать естественным ( $p>0,05$ ).

**Таблица 2 — Показатели точности курсантов ЭГ (n=40) в начале (октябрь 2017 г.) и в конце (май 2018 г.) педагогического эксперимента**

Тест	Показатели						Различия	
	Исходный уровень			Итоговый уровень				
	М	$\sigma$	m	М	$\sigma$	m	t	P
Броски мяча в цель правой рукой, очки	15,60	1,00	0,23	17,20	1,00	0,23	4,92	<0,001

Очевидны значимые изменения в показателях точности бросков мяча в цель. Отметим значимую позитивную динамику для правой (ведущей) руки —  $15,60 \pm 0,23$  очков (исходное) против  $17,20 \pm 0,23$  очков (итоговое). Полагаем, что именно за счет предложенных упражнений на точность, включенных в основ-

ную часть занятий, в ЭГ результаты приблизились к максимально возможному уровню — 18 очков ( $p < 0,001$ ) [4].

Разработанные упражнения на точность рекомендуется всегда вводить в учебно-тренировочный процесс по обучению и совершенствованию БПБ. При этом отмечаем, что использование в разминке средств спортивных игр способствуют повышению уровня точности, а также созданию более эффективного эмоционального и мотивационного фона курсантов для дальнейшей работы.

### **Список основных источников**

1. Леонов, В. В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : монография / В. В. Леонов ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД. – Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. – 127 с. [Вернуться к статье](#)

2. Шукан, С. В. Профессионально значимые физические качества сотрудника милиции / С. В. Шукан // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2011. – Вып. 14. – С. 253–259. [Вернуться к статье](#)

3. Шукан, С. В. Методологические основы обучения сотрудника милиции технике боевых приемов борьбы / С. В. Шукан, В. В. Леонов // Мир спорта. – 2016. – № 1. – С. 44–48. [Вернуться к статье](#)

4. Бутаев, В. К. Влияние физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. К. Бутаев. – М., 1991. – 24 с. [Вернуться к статье](#)