

2. Гонсалес, С.Е. Способ анализа исходных показателей двигательной подготовленности студентов вузов / С.Е. Гонсалес // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 45–50.
3. Лысова, И.А. Диагностика физической подготовленности студентов вузов гуманитарно-го и технического профиля / И.А. Лысова, Ю.В. Нечушкин // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 3. – С. 270–275.
4. Полкова, К. А. Физическая подготовленность студентов ТИ (Ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 3. – URL : <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=17233> (дата обращения: 10.04.2020).
5. Спирина, И.К. Оценка физического состояния студентов Краснодарского государственного института культуры / И.К. Спирина, Н.С. Самарчук // Культура и время перемен. – 2019. – № 3 (26). – URL : <http://timekguki.esrae.ru/42-458> (дата обращения: 10.04.2020).

REFERENCES

1. Artamonova, T.V., Kokhan, T.A., Zhirnova, Ye.V. and Vasilyeva, Ye. A. (2019) “Improvement of efficiency of power training of students of Bauman Moscow State Technical University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 177, No. 11, pp. 25-29.
2. Gonsales, S.Ye. (2017), “A method for analyzing the initial indicators of motor preparedness of university students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 143, No. 1, pp. 45-50.
3. Lysova, I. A. and Nechushkin, YU. V. (2012), “Diagnostics of physical fitness of university students of humanitarian and technical profile”, *Znaniye. Ponimaniye. Umeniye*. – 2012. – No. 3 – pp. 270-275.
4. Polkova, K. A. (2017), “Physical fitness of students Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov in subjective and objective indicators”, *International Student Science Bulletin*, No. 3, available at: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=17233>.
5. Spirina, I. K. and Samarchuk, N. S. (2019), “Assessment of the physical condition of students of the Krasnodar State Institute of Culture”, *Kultura i vremya peremen*, No. 3 (26), available at: <http://timekguki.esrae.ru/42-458>.

Контактная информация: artamonova-70@bk.ru

Статья поступила в редакцию 04.05.2020

УДК 378.162.3

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ БОЛЕВЫМ ПРИЕМАМ ЗАДЕРЖАНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ «СТОЯ»

Александр Владимирович Афанасьев, кандидат педагогических наук, Борис Викторович Шилакин, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Дмитриевич Колинко, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, г. Хабаровск; Владимир Анатольевич Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России, г. Красноярск

Аннотация

В статье представлено общее описание нового блочно-амортизационного тренажера «Болевой прием», предназначенного для отработки болевых приемов задержания в положении «стоя». Изложены методические рекомендации по использованию указанного тренажера в учебно-тренировочном процессе дисциплины «Физическая подготовка» образовательных организаций МВД России, разработанные на основании проведенных научных исследований. Приведены данные экспериментальных педагогических исследований, доказывающих эффективность применения разработанного тренажерного устройства в процессе подготовки курсантов вузов МВД России к действиям в условиях необходимости применения болевых приемов задержания нарушителя в положении «стоя».

Ключевые слова: образовательные организации МВД России, курсанты, физическая подго-

товка, двигательное обучение, болевые приемы задержания, тренажерное устройство.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p33-37

INCREASE OF TRAINING EFFICIENCY OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA TO PAINFUL METHODS OF DETENTION IN STANDING POSITION

Alexander Vladimirovich Afanasyev, the candidate of pedagogical sciences, Boris Viktorovich Shilakin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Alexander Dmitrievich Kolinenko, Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk; Vladimir Anatolyevich Glubokiy, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

Abstract

The article provides the general description of the new block-depreciation simulator “Pain technique”, designed for practicing the painful techniques of detention in the “standing” position. The methodical recommendations for the use of the specified simulator in the educational process of the discipline “Physical Training” of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, developed on the basis of scientific research, has been given. The data of the experimental pedagogical studies proving the effectiveness of the application of the developed training device in the process of preparing the cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia for actions, when it is necessary to use the painful techniques to detain the offender in the “standing” position, are presented.

Keywords: educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia, cadets, physical training, motor training, pain detention techniques, training device.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России проводится с целью формирования готовности выпускника к задержанию невооруженного или вооруженного правонарушителя с помощью специальных средств или боевых приемов борьбы [1, 2]. Однако при изучении и совершенствовании болевых приемов задержания в положении «стоя» на всех этапах обучения у курсантов возникают специфические трудности, связанные с боязнью нанести травму партнеру.

В этой связи возникла необходимость в разработке нового тренажера, позволяющего отрабатывать курсантам образовательных организаций МВД России технику болевых приемов задержания в положении «стоя», а также методических рекомендаций по эффективному его использованию.

Объект исследования – система физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Предмет исследования – средства и методы специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России при обучении болевыми приемами задержания нарушителя в положении «стоя».

Цель исследования – научно обосновать эффективность применения разработанного тренажерного устройства «Болевой прием» в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке курсантов вузов МВД России при формировании и совершенствовании техники выполнения болевых приемов задержания нарушителя в положении «стоя».

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении исследования были использованы следующие методы: анализ научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, экспертная оценка, математико-статистический анализ данных.

По результатам анализа содержания двигательного обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам задержания в положении «стоя» нами был

разработан и изготовлен специальный блочно-амортизационный тренажер «Болевой прием». Тренажер состоит из блочной конструкции, которая крепится на кронштейне к стандартной гимнастической (шведской) стенке (см. рисунок). Имеется нагрузочный блок, позволяющий варьировать величину нагрузки при помощи стандартных 2,5-килограммовых дисков для штанги.



Рисунок – Общий вид блочно-амортизационного тренажера «Болевой прием»

Для достижения цели исследования на базе Дальневосточного юридического института МВД России были организованы и проведены предварительный и основной педагогические эксперименты.

В предварительном педагогическом эксперименте приняли участие курсанты мужского пола 3 курса института (n=84). Цель предварительного педагогического эксперимента – определить оптимальный режим использования тренажерного устройства «Болевой прием» в учебно-тренировочном процессе дисциплины «Физическая подготовка» образовательных организаций МВД России.

В основном педагогическом эксперименте приняли участие курсанты мужского пола 2 курса обучения. Курсантам опытной группы (n=19) предлагалось совершенствовать технику выполнения болевых приемов задержания в положении «стоя» с использованием тренажерного средства «Болевой прием». Курсанты контрольной группы (n=19) совершенствовали технику этих же приемов посредством стандартных методик. Цель основного педагогического эксперимента – определение эффективности использования в учебно-тренировочном процессе дисциплины «Физическая подготовка» образовательных организаций МВД России разработанного нами тренажерного устройства «Болевой прием».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

По результатам предварительного педагогического эксперимента было установлено, что для обеспечения прохождения через тренажер учебной группы в полном составе (20 человек) в течение одного занятия при использовании 2 таких устройств необходимо затрачивать 5 минут времени основной части занятия на одного обучающегося. К окончанию работы на тренажере частота сердечных сокращений обучающегося должна достигать 160–180 уд./мин. Оптимальный режим работы на тренажере: время работы в одном подходе – 10 сек., количество подходов в одной серии – 3, количество серий – 3, интенсивность выполнения упражнений – предельно быстрая, время отдыха между подходами – 10 сек., между сериями – 60 сек. Оптимальные отягощения нагрузочного блока тренажера

для отработки различных болевых приемов в положении «стоя» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Рекомендуемая величина используемого отягощения нагрузочного блока тренажера «Болевой прием»

№	Болевые приемы в стойке	Вес отягощения (кг)		
		12,5	10,0	7,5
1	Загиб руки за спину толчком	+	+	-
2	Загиб руки за спину рывком	+	+	-
3	Загиб руки за спину замком	-	+	+
4	Загиб руки за спину нырком	+	+	-
5	Рычаг руки наружу	-	+	+
6	Рычаг руки внутрь	+	+	-

Для проведения основного педагогического эксперимента были сформированы опытная и контрольная группы, не имеющие достоверных различий в уровне общей физической подготовленности (таблица 2) и уровне технической подготовленности к выполнению болевых приемов задержания в положении «стоя» (таблица 3).

Данные итогового тестирования показали, что курсанты опытной группы достигли достоверно лучших результатов в технической подготовленности к выполнению болевых приёмов задержания в положении «стоя» по сравнению с курсантами контрольной группы (таблица 3). Уровни же общей физической подготовленности курсантов экспериментальных групп по итогам эксперимента существенных различий не имели (таблица 2). Это указывает на эффективность применения разработанного тренажерного устройства и сформулированных методических рекомендаций по его использованию при проведении практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России.

Таблица 2 – Показатели общей физической подготовленности курсантов экспериментальных групп

№	Контрольные упражнения	Группы $n_1=n_2=19$	Показатели ($X\pm\sigma$)		t; P_0
			исходные	итоговые	
1	Бег 100м (с)	контрольная	13,4±0,54	13,2±0,49	1,19; >0,05
		опытная	13,6±0,51	13,3±0,46	1,90; >0,05
		t; P_0	1,17; >0,05	0,65; >0,05	
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	контрольная	13,2±1,62	13,8±1,62	1,13; >0,05
		опытная	12,8±1,62	14,6±1,35	3,71; <0,001
		t; P_0	0,76; >0,05	1,65; >0,05	
3	Челночный бег 10х10м (с)	контрольная	26,4±0,81	25,9±0,75	1,97; > 0,05
		опытная	26,6±1,08	25,8±0,81	2,58; <0,05
		t; P_0	0,15; >0,05	0,49; >0,05	
4	Кросс 3 км (мин)	контрольная	12,11±0,47	11,92±0,47	1,24; >0,05
		опытная	12,15±0,59	12,10±0,41	0,30; >0,05
		t; P_0	0,23; >0,05	1,25; >0,05	

Таблица 3 – Показатели технической подготовленности курсантов экспериментальных групп к выполнению болевых приёмов задержания в положении «стоя»

№	БПБ	Группы $n_1=n_2=19$	Показатели ($X\pm\sigma$)		t; P_0
			исходные	итоговые	
1	Задержание «Рывком»	контрольная	6,7±2,16	7,1±2,16	0,56; ≥0,05
		опытная	6,4±1,89	8,7±2,44	3,24; <0,01
		t; P_0	0,52; ≥0,05	2,14; <0,05	
2	Задержание «Нырком»	контрольная	6,3±1,62	7,2±1,89	1,92; ≥0,05
		опытная	6,2±1,89	8,8±2,16	2,88; <0,01
		t; P_0	0,17; ≥0,05	2,42; <0,05	
3	Задержание «Замком»	контрольная	6,8±1,89	7,3±1,89	0,81; ≥ 0,05
		опытная	6,6±1,62	8,9±2,16	3,7; <0,01
		t; P_0	0,35; ≥0,05	2,6; <0,05	
4	Задержание «Рычагом наружу»	контрольная	6,9±1,89	7,4±1,89	0,81; ≥0,05
		опытная	7,2±1,89	9,1±2,44	2,68; <0,05

№	БПБ	Группы $n_1=n_2=19$	Показатели ($\bar{X} \pm \sigma$)		t; P ₀
			исходные	итоговые	
5	Задержание «Рычагом внутри»	t; P ₀	0,48; $\geq 0,05$	2,39 < 0,05	
		контрольная	6,2 ± 1,62	6,9 ± 1,89	1,22; $\geq 0,05$
		опытная	6,8 ± 1,89	8,5 ± 2,16	2,58; < 0,05
6	Задержание «Толчком»	t; P ₀	1,05; $\geq 0,05$	2,41 < 0,05	
		контрольная	6,5 ± 1,89	6,8 ± 1,89	0,49; $\geq 0,05$
		опытная	6,3 ± 1,62	8,7 ± 2,44	3,56; < 0,01
		t; P ₀	0,35; $\geq 0,05$	2,68; < 0,05	

ВЫВОДЫ

Результаты проведенных нами исследований доказывают эффективность использования разработанного тренажерного устройства сопряженного воздействия на физические качества и специальные навыки курсантов в процессе физической подготовки. Предложенный тренажер позволяет использовать инерционные свойства груза для формирования техники болевых приемов задержания в положении «стоя», даёт возможность в полную силу отработать приём, не опасаясь нанесения травмы или причинения болевых ощущений, при этом в максимальной степени моделируя условия, приближенные к реальным.

ЛИТЕРАТУРА

1. К вопросу осуществления межпредметных связей в образовательных организациях МВД России / М.В. Крысин, Д.Г. Морев, А.И. Ткаченко, А.Н. Кандабар // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2016. – № 4. – С. 83–88.
2. Лигута, В.Ф. Практика применения болевых приемов в стойке сотрудниками ДПС в процессе выполнения оперативно-служебных задач / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, В.С. Кшевин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 187–190.

REFERENCES

1. Krysin, M.V., Morev, D.G., Tkachenko, A.I. and Kandabar A.N. (2016), "To the issue of interdisciplinary communications in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Problems of law enforcement*, No. 4, pp. 83-88.
2. Liguta, V.F., Serebryannikov V.A. and Kshevin V.S. (2019), "The practice of using painful techniques in the stance by traffic police officers in the process of performing operational and service tasks", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (169), pp. 187-190.

Контактная информация: Running_men@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.04.2020

УДК 796.853.232

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ ПО ВЕСОВЫМ КАТЕГОРИЯМ

Фуркат Кулдашович Ахмедов, кандидат педагогических наук, доцент Джизакский педагогический институт, Джизак, Узбекистан; **Акрамджон Рузмаматович Абдулахатов**, доцент, Чирчикский государственный педагогический институт, Чирчик, Узбекистан; **Фаррух Шавкатович Ахмедов**, аспирант, Самаркандский государственный университет, Самарканд, Узбекистан

Аннотация

Исследование важно для анализа соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов по дзюдо. По результатам, тренеры могут выявить достоинства и недостатки дзюдоистов. Кроме того, такой подход может быть плодотворным, чтобы представить современные тенденции схватки по дзюдо. Целью данного исследования, является сравнение показателей соревно-