

УДК 796.814:378.6

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

*Владимир Михайлович Гуралев, кандидат педагогических наук, доцент, Владимир Михайлович Дворкин, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России; Оксана Валериевна Дмух, кандидат педагогических наук, доцент, Владимир Николаевич Уланов, старший преподаватель, Иван Васильевич Вовденко, преподаватель, Сибирский федеральный университет, Красноярск*

### **Аннотация**

Эксперты отмечают недостаток технического мастерства у курсантов вузов МВД при выполнении различных приемов спортивной борьбы. Цель исследований – повышение уровня технических умений курсантов за счет целенаправленного развития координационных способностей. В программе занятий по физической подготовке у курсантов использовались комплексы упражнений для развития координационных способностей и сохранения устойчивого баланса тела. Выявлено достоверное ( $p < 0.01$ ) преимущество в результатах специальных тестов, оценивающих качество владения приемами борьбы у курсантов, использующих данные комплексы упражнений в практике физической подготовки.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, курсанты, спортивные единоборства, координация, баланс тела.

## **INCREASE OF TECHNICAL SKILLS LEVEL IN SPORTS WRESTLING AMONG THE CADETS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

*Vladimir Mikhaylovich Guralev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Vladimir Mikhaylovich Dvorkin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia; Oksana Valerievna Dmukh, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Vladimir Nikolayevich Ulanov, the senior teacher, Ivan Vasilyevich Vovdenko, teacher, Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

### **Annotation**

Experts note a lack of technical skill when performing the various wrestling methods among the cadets of the MIA of Russia. The purpose of the research is to increase the level of technical skills of military students through the intentional development of coordination abilities. Sequence of exercises was used to develop coordination abilities and maintain stable body balance in the program of physical training classes for military students. A significant ( $p < 0.01$ ) advantage was revealed in the results of special tests evaluating the mastery quality of fighting techniques among the cadets by using these sets of exercises in physical training practice.

**Keywords:** physical training, cadets, sports wrestling, coordination, body balance.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Эксперты указывают на значимые недостатки уровня специальной физической и технической подготовленности значительной части сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, выявленные в ситуациях силового противодействия и задержания правонарушителей [5]. Для решения проблемы недостаточного уровня подготовленности сотрудников ОВД к силовому противодействию и пресечению различных правонарушений специалисты предлагают активно использовать в практике обучения курсантов и слушателей вузов МВД России методики подготовки спортсменов-единоборцев [7]. Однако особенности обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России не предполагают комплексного и детального изучения всей тактико-технической базы

единоборств. В частности, специалисты отмечают недостатки владения техникой спортивных единоборств (самбо и дзюдо) у значительной части лиц, проходящих обучение в вузах МВД России. Эксперты обращают внимание на то, что недостаток технических умений курсантов и слушателей в определенной мере связан с недостаточным уровнем развития координационных способностей данных лиц [8].

Данные литературного обзора указали основную цель исследования – повышение уровня эффективности технических умений курсантов и слушателей вузов МВД России при выполнении приемов спортивной борьбы за счет развития координационных способностей обучаемых лиц.

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Участники исследования: относительно здоровые юноши ( $n=31$ ) в возрасте 19-20 лет, курсанты 2 курса обучения СибЮИ МВД России. В число участников исследований были отобраны курсанты, имевшие приблизительно схожие показатели уровня физической подготовленности и изучившие основы техники выполнения ряда приемов спортивной борьбы. Все курсанты дали информированное согласие на участие и публикацию результатов исследования.

Методы проведения исследования. Общая продолжительность исследований составила 6 месяцев (январь-июнь 2019 года). Участники были разделены на 2 приблизительно равные группы. Обе группы посещали занятия по физической подготовке. Количество занятий посвященных изучению приемов борьбы – 24. Объем каждого занятия – 90 минут. У курсантов группы №1 ( $n=16$ ) основная часть занятия (40–45 минут) состояла из изучения и совершенствования технических умений выполнения приемов спортивной борьбы и боевых приемов борьбы. Также в занятие были включены: разминка (15–20 минут) и комплекс упражнений ОФП (20–25 минут).

Для целенаправленного развития координационных способностей и сохранения устойчивого баланса тела занимающихся, в программу занятий по физической подготовке курсантов группы №2 ( $n=15$ ) были внесены методические изменения. В разминку и основную часть занятий были добавлены комплексы специально подобранных упражнений. Виды упражнений, их последовательность и объем, были подобраны с учетом рекомендаций специалистов в области развития координационных способностей [1; 2] и сохранения устойчивого баланса тела у единоборцев [3; 6; 8]. Наиболее эффективными упражнениями специалисты называют: сохранение равновесия в неустойчивом положении тела; кувырки и перекаты из различных стоек с изменением направления движения тела; выталкивания из зоны малого диаметра; выполнение приемов борьбы после вращений или прыжков и т.д. [4]. Курсанты выполняли данные упражнения во время разминки (10–15 минут) и в течение сессии ОФП (не менее 10 минут).

Для оценки результатов исследования применялись специальные тесты, позволяющие оценить уровень развития координации курсантов и качество выполнения технических приемов спортивной борьбы: тест Фламинго; тест Хиртца (повороты на узкой опоре); тест Фукуда; модифицированный тест оценки динамического баланса тела (Modified bass test of dynamic balance); выполнение 30 бросков в максимальном темпе: 10 бросков через бедро, 10 бросков через спину и 10 бросков передней подножкой (2 спарринг-партнера). Оценивалось скорость и качество выполнения приемов борьбы. Критерии оценки качества приема (по 5-бальной шкале): сохранение устойчивого баланса тела курсанта, проводящего прием во всех фазах проведения броска и качество падения спарринг-партнера (на спину, на бок, на бедро и т.д.).

Статистическая обработка и анализ результатов исследования был проведен с использованием программы SPSS20 и Mann–Whitney U–test.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В начале исследований результаты тестирования исследуемых курсантов не содержали достоверных различий. В конце были обнаружены достоверные ( $p < 0.05$ ) различия в результатах тестирования способности сохранения динамического баланса тела, в пользу курсантов группы №2 (тест Хиртца; Modified bass test). В тестовых испытаниях: Фламинго и Фукуда достоверных различий между результатами исследуемых групп не зафиксировано. При выполнении приемов спортивной борьбы выявлено достоверное ( $p < 0.05$ ) превосходство курсантов группы №2 в скорости выполнения бросков. Оценка качества выполнения технических приемов обнаружила значимое ( $p < 0.01$ ) преимущество курсантов группы №2 в технических умениях проведения бросков.

Основные результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестовых испытаний курсантов

Тесты	Группа №1 (n=16)		Группа №2 (n=15)	
	Январь	Июнь	Январь	Июнь
Фламинго (попытки)	31.09±3.18	29.62±2.46	31.16±3.22	29.27±2.05
Фукуда (см)	59.72±6.29	55.13±5.46	59.81±6.44	54.92±5.37
Хиртц (повороты)	6.25±1.04	6.69±1.32	6.56±1.13	7.53±1.28*
bass test (очки)	28.16±3.52	24.85±3.27	28.33±3.41	24.01±3.09*
Броски (время)	2.24±0.18	2.02±0.11	2.06±0.23	1.44±0.09*
Броски (качество)	105.19±4.36	116.43±3.85	106.08±4.31	121.67±3.29**

Прим. – достоверность различий результатов: \* –  $P < 0.05$ ; \*\* –  $P < 0.01$ .

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования свидетельствуют о возможности значимого повышения уровня технических умений курсантов вузов МВД России к выполнению приемов спортивной борьбы за счет применения комплексов специальных упражнений. Упражнения должны способствовать развитию координационных способностей и сохранению устойчивого баланса тела в объеме не менее 25% от общего времени занятия физической подготовкой. Целенаправленное развитие способностей координации и сохранения баланса тела в динамических условиях способствует увеличению скорости выполнения приемов спортивной борьбы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Миниханов, В.А. Развитие координационных способностей в процессе спортивной тренировки занимающихся спортивными видами единоборств с применением специфических двигательных тренировочных заданий / В.А. Миниханов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 13 (2). – С. 63–70.
2. Development of coordination, as one of the key Physical professional competencies of graduates of technical specialties / R. Nagovitsyn, A. Legotkin, V. Panachev [et al.] // International Journal of Applied Exercise Physiology. – 2019. – № 8 (3). – P. 145–152.
3. Развитие способности сохранения баланса тела в динамических условиях у начинающих борцов самбо (11-12 лет) / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, М.Д. Кудрявцев [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – № 18 (4). – С. 88–94.
4. Development of the ability to maintain body balance in young athletes 12-13 years practicing judo / A. Osipov, M. Kudryavtsev, S. Iermakov [et al.] // Archives of Budo. Science of Martial Arts and Extreme Sports. – 2018. – № 14 (1). – P. 21–30.
5. Analysis level of the special proficiency of cadets and officers of the Internal Affairs authorities of the Russian Federation to the physical interdictory effort by criminals / A. Osipov, M. Kudryavtsev, A. Galimova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – №17 (2). – P. 602–607.
6. Осипов, А.Ю. Формирование технических действий начинающих самбистов / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М. Дворкин // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 2. – С. 111–116.
7. Пужаев, В.В. Разработка методики обучения тактике самбо курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / В.В. Пужаев // Вестник экономической безопасности. –

2016. – № 2. – С. 369–374.

8. Шилакин, Б.В. Координационные способности, как основа освоения и совершенствования умений и навыков боевых приемов борьбы курсантами вузов МВД России / Б.В. Шилакин, А.В. Захаров, А.Д. Калинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 303–307.

#### REFERENCES

1. Minikhanov V. (2018), “Coordinating skills development during sports training process of people going in for combat sports using specific motor training tasks”, *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport*, No. 13 (2), pp. 63–70.
2. Nagovitsyn, R., Legotkin, A., Panachev, V., Ponomarev, N., Fendel, T., et al. (2019), “Development of coordination, as one of the key Physical professional competencies of graduates of technical specialties”, *International Journal of Applied Exercise Physiology*, No. 8 (3), pp. 145–152.
3. Osipov, A., Guralev, V., Kudryavtsev, M., Kamoza, T. and Kuzmin, V. (2018), “Development of the ability to maintain body balance in dynamic conditions in beginning sambo wrestlers aged 11-12”, *Human. Sport. Medicine*, No. 18 (4), pp. 88–94.
4. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Iermakov, S., Jagiello, W. and Doroshenko, S. (2018), “Development of the ability to maintain body balance in young athletes 12-13 years practicing judo”, *Archives of Budo. Science of Martial Arts and Extreme Sports*, No. 14 (1), pp. 21–30.
5. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Galimova, A., Zhavner, T., Fedorova, P., et al. (2017), “Analysis level of the special proficiency of cadets and officers of the Internal Affairs authorities of the Russian Federation to the physical interdictory effort by criminals”, *Journal of Physical Education and Sport*, No. 17 (2), pp. 602–607, DOI:10.7752/jpes.2017.02091
6. Osipov, A., Guralev, V. and Dvorkin V. (2012), “Forming of technical actions of beginning wrestlers of sambo-wrestling”, *The Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University after V.P. Astafev*, No. 2, pp. 111–116.
7. Puzhaev, V. (2016), “Development of a technique of training in tactics of sambo of cadets and students of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Vestnik of economic security*, No. 2, pp. 369–374.
8. Shilakin, B., Zakharov, A. and Kalinenko A. (2018), “Coordination abilities as a basis for development and improvement of skills of combat wrestling of cadets of educational institutions of the MIA of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (159), pp. 303–307.

**Контактная информация:** [dvorkin528@mail.ru](mailto:dvorkin528@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 23.10.2019*

**УДК 797.21**

#### **КОРРЕКЦИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ БРАССОМ НА ОСНОВЕ ОПТИМИЗАЦИИ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ**

*Александр Викторович Гусев, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры, Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота "Военно-морская академия", Санкт-Петербург; Виктор Леонидович Кондаков, доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет; Андрей Владимирович Самус, магистрант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В статье представлены исследования, направленные на научное обоснование и экспериментальное исследование методики коррекции техники плавания брассом на основе оптимизации кинематических и динамических характеристик. Разработанная методика способствует повышению экономичности техники плавания брассом при снижении сил сопротивления за счет уменьшения расстояния разведения коленей при подтягивании ног к тазу перед отталкиванием, снижает колебание внутрицикловой скорости.