

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Урбан Г.А. (Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь);  
Шахлай А.М., д-р пед. наук, доцент (Белорусский государственный университет физической культуры)

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ОСНОВЕ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ

*В значительном числе научных исследований и в методических разработках по технике и тактике спортивных единоборств отмечается, что одной из проблем является отсутствие разработанной методики обучения технике приемов самозащиты на начальных этапах подготовки, что актуализирует вопрос совершенствования содержания и последовательности изучения базовых элементов. Необходимо подчеркнуть, что особенно остро эта проблема стоит в системе профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) сотрудников правоохранительных органов. В статье раскрывается одно из направлений совершенствования этого вида подготовки, основанное на изучении базовых элементов единоборств.*

*In a considerable number of scientific investigations and methodical works on technique and tactic of combat sports it is noted that one of the main problems is lack of a developed self-defense technique method of teaching on the initial training stages. This fact indicates the urgency for the training content and succession of basic elements improvement. It is necessary to accentuate that this problem is especially keen in the system of professional-and-applied physical training of the staff of the bodies of internal affairs. In the article one of the directions of this kind of training development based on combat sports elements mastering is presented.*

Важнейшим компонентом содержания ППФП учреждений образования МВД Республики Беларусь является интенсивная двигательная деятельность, то есть процесс обучения реализуется через многообразие физических упражнений. Поэтому курсант должен обладать набором знаний, умений и навыков, определенных профессиональной деятельностью. В имеющихся руководствах, наставлениях и пособиях, посвященных ППФП сотрудников МВД [1,

3, 4, 11, 12, 18 и др.], допускается фактический текстуальный перенос лишь некоторых теоретических и методологических аспектов формирования умений и навыков из сферы физического воспитания и спортивной тренировки, без учета специфических особенностей и условий деятельности сотрудников правопорядка.

Физическая подготовка в органах внутренних дел (ОВД) направлена на формирование и обучение профессиональным двигательным умениям, навыкам, выполнение боевых приемов борьбы, преодоление препятствий, укрепление здоровья, развитие физических качеств. Целью физической подготовки сотрудников ОВД является «...воспитание гармонически развитых специалистов, способных эффективно решать оперативно-служебные задачи, в том числе в экстремальных ситуациях (задержание опасных вооруженных преступников, обеспечение законности и правопорядка, оказание помощи гражданам при чрезвычайных ситуациях), и готовых к защите Родины» [23, с. 1]. Исходя из вышеизложенного, физическая подготовка в ОВД, по сути, не что иное, как ППФП – специфический вид физического воспитания сотрудников правоохранительных органов [1, 3, 4, 11, 12, 18 и др.].

Как показывают исследования многих специалистов по ППФП [1, 3, 4, 5, 6, 11, 12], до недавнего времени в существующих программах по ППФП в учреждениях образования МВД Республики Беларусь обучение курсантов всему арсеналу технических действий по самбо предусматривалось в течение первых двух лет с последующим совершенствованием на старших курсах. При этом направленное формирование физических качеств в рамках учебного процесса не предусматривалось, а выносилось, как правило, на самостоятельные занятия.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Под технической подготовкой сотрудников ОВД понимается степень освоения ими системы движений, направленной на задержание невооруженных или вооруженных правонарушителей при выполнении сотрудниками ОВД оперативно-служебных задач. Как справедливо отмечают в своих работах ведущие специалисты по физической подготовке в учреждениях образования МВД, основной задачей технической подготовки курсантов является обучение их основам техники выполнения боевых приемов борьбы, наиболее часто применяемых на практике сотрудниками ОВД и способствующих успешному задержанию правонарушителей [9, 15, 17, 23, 24].

По мнению многих авторов, для совершенствования курсантами приемов самообороны необходимо, чтобы техника их выполнения отвечала следующим требованиям [1, 7, 8 и др.]:

– эффективности – определяемой ее соответствием решаемым задачам и конечным результатом, соответствием уровню физической, технической, психологической подготовленности;

– стабильности, связанной с помехоустойчивостью, независимостью от условий выполнения служебных задач, функционального состояния сотрудника;

– вариативности – способностью сотрудника к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий выполнения оперативно-служебных задач;

– экономичности, характеризуемой рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства;

– минимальной тактической информативности для противника, являющейся важным показателем результативности при рукопашной схватке.

Соответствие уровня технической подготовленности курсантов перечисленным требованиям позволит впоследствии сотрудникам ОВД успешнее решать поставленные перед ними задачи по охране правопорядка.

В области физической культуры и спорта термин «базовая» (подготовка, техника и т. д.) нашел свое широкое применение. Слово «база» (от греч. «базис») означает «основание, фундамент, основа».

На стадии базовой технической подготовки, как отмечает Л.П. Матвеев, создается широ-

кий фундамент спортивно-технических навыков и умений, на основе которых в дальнейшем строится совершенствование избранного вида спорта [13].

Поэтому, как отмечает автор, физическое воспитание направлено на то, чтобы гарантировать необходимый каждому человеку базовый уровень физической и общей дееспособности. Рассматривая многолетний процесс технико-тактического совершенствования, он подразделяет его на две стадии:

- 1) базовая техническая подготовка;
- 2) углубленное техническое совершенствование.

Достижение высоких результатов невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий, их содержания и последовательности изучения [2, 10, 16, 20, 21 и др.]. К сожалению, в теории и методике ППФП этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено в сфере спорта высших достижений [7, 8, 16], что отрицательно сказывается на эффективности подготовки высококвалифицированных специалистов правоохранительных органов.

Наиболее распространены и известны различные виды восточных единоборств. Так, в Китае и Японии широкое распространение получил поэлементный метод овладения основами единоборств, суть которого заключается в том, что двигательный состав конкретного вида единоборств разбивают на мельчайшие операции, их совокупности, отдельные действия, комбинации и связи. Затем, от простого к сложному, единоборцы овладевают этим арсеналом до уровня навыков. Считается, что человек, овладевший базовым набором перечисленных элементов и их сочетаний, может успешно вести поединки и добиваться победы, поскольку владеет основами единоборств.

В работе Г.А. Бурцева разрабатывался базово-кустовой подход к обучению военнослужащих специальных подразделений рукопашному бою [2]. Главная идея метода состоит в расчленении сложного движения на простые составляющие движения различных частей тела. Выполнение любого приема основано на базовом движении, представляющим собой перемещение из одной стойки в другую (за-

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

данную). Одновременно с таким базовым движением производятся определенные движения корпусом, руками, ногами и т. д. Построение приема можно рассматривать по аналогии со строением «куста». На «ствол» базового движения «насажено» движение корпуса, на котором, в свою очередь, «крепится» то или иное движение руки, ноги и т. д. Путем построения «куста» из этих движений может быть создана огромная масса приемов для самых разнообразных боевых ситуаций. Очевидно, что простое механическое заучивание такого большого количества приемов весьма затруднительно, в то время как базово-кустовой принцип построения приемов позволяет «сконструировать» любой прием для любых условий. Этот подход является универсальным для различных ситуаций, возникающих в процессе ведения единоборства. На одних и тех же базовых перемещениях и движениях частей тела могут быть построены приемы для совершенно разных ситуаций. Важным достоинством предлагаемого метода является возможность значительного повышения эффективности учебного процесса, построенного на эффективной методике обучения, и, как следствие, резкое сокращение времени, необходимого для подготовки.

Б.М. Рыбалко под основными или базовыми элементами рассматривал приемы, освоение которых способствует быстрому разучиванию других координационно-сходных приемов из определенной классификационной группы, а под овладением базовой техникой – освоение правильного выполнения основных приемов из каждой классификационной группы [19].

К понятию «технические элементы», по мнению Г.С. Туманяна, относятся основные положения борцов в стойке и в партере, дистанции между соперниками, способы и направления передвижений, захваты, упоры и освобождение от них [20, 21]. Умение сохранять основные положения, необходимые дистанции, свободно маневрировать, осуществлять захваты, упоры и освобождаться от них способствует быстрому и точному усвоению и применению более сложных комбинаций техники борьбы.

Единоборства относятся к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники являются основные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия

(комбинации и контприемы), элементарные действия (захваты, выведения из равновесия, передвижения, и т. п.) [7, 8, 21 и др.]. Следовательно, необходимо больше уделять внимание технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Недостатки технической подготовленности не очень заметны на ранних этапах, так как компенсируются за счет высокого уровня физической подготовленности. Однако ошибки, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса, причем их трудно, а иногда и невозможно исправить. Ведь, с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (интерференция – отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время, удобное для формирования ловкости, являющейся основой техники, упущено. Следовательно, уровень технической подготовленности спортсмена является одним из определяющих в системе подготовки.

Основная направленность занятий, по мнению Г.С. Туманяна, это скоростно-силовая подготовка, создание фундамента общей выносливости и формирование базовой техники спортсмена [21]. Техническая подготовка направлена на знакомство со всеми основными приемами, по возможности объединенными в комбинации и связки. Следует учитывать, что первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается доминирующим даже через много лет. Это относится и к единичному движению, и ко всему набору приемов, комбинаций, подготовительных действий – передвижений, захватов, выведений из равновесия и т. д. Вот почему важно создать правильное представление о движении (действии, приеме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, видеоматериалов. Последнее положение, считает Г.С. Туманян, требует пересмотра сложившихся взглядов на начальное обучение технике борьбы. Принцип «от простого к сложному» должен предусматривать не растянутое на 3–4 года изучение отдельных приемов с нарастанием по сложности, а поиск методов и средств, облегчающих изучение и совершенствование комплекса сложных технических действий [21].

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило комплексно и непрерывно. Это вызывает

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного умения, двигательного навыка и тех, с которыми следует, только ознакомится.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи, базовые действия структурируются в сознании обучающегося, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности.

Содержание ППФП прямо связано с решением сложных педагогических проблем обучения базовым элементам техники единоборств, обеспечивающих эффективное использование их сотрудником в различных оперативных ситуациях.

В настоящее время система обучения и подготовки будущих сотрудников ОВД по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» должна быть изменена и перестроена с целью сохранения ее эффективности под влиянием множества изменений не в лучшую сторону, которые коснулись всей системы и некоторых этапов в частности:

1. Снизились требования к первоначальному отбору в ОВД (отсутствует сдача контрольных нормативов).

2. Снизились требования к состоянию физического развития во время медицинского осмотра (не учитывается рост и т. д.).

3. Отсутствует предварительная подготовка к вступительному экзамену (ввиду его отмены).

4. Снизился уровень физической подготовленности выпускников школы, что, в свою очередь, не позволяет в полном объеме выполнить программу 1 курса по ППФП.

5. Возросли требования к знаниям, умени-ям и навыкам выпускника вуза МВД – будущего сотрудника ОВД.

Таким образом, в учреждениях образования МВД Республики Беларусь сложилось противоречие между необходимостью повышения уровня физической подготовленности курсан-

тов и большим многообразием изучаемого материала. В связи с этим важным является определение на экспериментальном уровне перечня базовых элементов спортивных единоборств в ППФП работников ОВД, отвечающих требованиям служебной деятельности.

*Целью исследования является теоретическое обоснование, выявление и апробация базовых элементов единоборств, способствующих повышению физической, технико-тактической подготовленности курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь.*

*Методы исследования – анализ литературных источников, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных данных.*

*Гипотеза исследования.* Предполагается, что использование базовых элементов спортивных единоборств (включающих наиболее надежные, эффективные и востребованные на практике приемы самбо, дзюдо) в учебном процессе по ППФП курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь будет способствовать существенному повышению уровня физической, технико-тактической подготовленности обучаемых.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы необходимо:

1. Изучить состояние показателей физической, технико-тактической подготовленности курсантов Академии МВД Республики Беларусь.

2. Теоретически обосновать, определить и апробировать базовые элементы спортивных единоборств, необходимые для внедрения в учебный процесс по ППФП в Академии МВД Республики Беларусь.

3. Разработать методику обучения боевым приемам борьбы, основанную на использовании в учебном процессе по ППФП курсантов Академии МВД Республики Беларусь базовых элементов спортивных единоборств, способствующих совершенствованию ППФП.

4. Оценить эффективность введения выявленных базовых элементов спортивных единоборств в учебный процесс по ППФП в Академии МВД Республики Беларусь.

*Организация исследования.* Исследования проводились в несколько этапов, взаимосвязанных и логически вытекающих один из другого.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Первый этап был посвящен анализу уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь, осуществлению теоретического и практического поиска новых подходов к совершенствованию систем общей и специальной физической подготовки обучающихся, изучению и анализу научной литературы по проблеме. Были изучены приказы МВД, регламентирующие профессиональную подготовку сотрудников милиции, учебные программы вуза МВД, наставление по организации и проведению ППФП в ОВД.

На втором этапе происходило обсуждение передового практического опыта в области физической подготовки в учреждениях образования МВД Республики Беларусь, особое внимание было уделено выявлению специфики профессиональной деятельности сотрудников, представляющих различные оперативные службы ГУВД г. Минска, курсантов Академии МВД Республики Беларусь. На этом этапе исследования осуществлялось педагогическое наблюдение, интервьюирование, анкетирование респондентов [22].

Третий этап исследования был посвящен формирующему эксперименту, в котором приняли участие 102 курсанта второго курса, обучающихся в Академии МВД Республики Беларусь (5 академических групп).

Контрольные группы (КГ) проходили обучение согласно утвержденной программе по ППФП для Академии МВД Республики Беларусь, предусматривающей для изучения определенный перечень боевых приемов борьбы из спортивного и боевого разделов самбо. Курсанты экспериментальных групп (ЭГ) занимались по разработанной методике обучения боевым приемам борьбы путем усиленного использования средств спортивной борьбы и введения в учебный процесс, наряду с утвержденными программой приемами самозащиты, основных базовых элементов техники выполнения приемов, наиболее часто применяемых на практике сотрудниками ОВД. Все испытуемые входили в одну медико-возрастную группу (до 20 лет) и имели примерно одинаковый уровень физического развития и физической подготовленности.

На третьем этапе исследования апробировались разработанные методики обучения, положительные результаты внедрялись в учебный процесс, анализировались результаты эксперимента.

**Результаты исследования.** Учитывая, что в настоящее время курсанты учреждений образования МВД Республики Беларусь привлекаются к несению службы по охране общественного порядка уже на втором году обучения, вопросам обеспечения должного уровня обучения и высокой степени боеготовности курсантов должно уделяться повышенное внимание.

После анализа и результатов собственного исследования были предложены базовые элементы техники из борьбы самбо: захват, стойка (исходное положение при захвате), выведение противника из равновесия, передвижение, подворот, тяга руками и разгибание ног, скручивание, сброс противника (наклон туловища), устойчивое положение после броска.

Проблема использования базовых элементов спортивных видов единоборств в учебном процессе по ППФП в учреждениях образования МВД Республики Беларусь теоретически не разрабатывалась и экспериментально не исследовалась, а потому является актуальной и в таком аспекте осуществляется впервые.

В процессе обучения курсантов боевым приемам борьбы при проведении первой части формирующего эксперимента были выделены три этапа, содержащие определенные стадии усвоения базовых элементов техники боевых приемов борьбы. На первом этапе происходило начальное разучивание базовых элементов техники боевых приемов борьбы, чему соответствует стадия образования умения воспроизводить технику боевого приема борьбы в общей грубой форме. Целью этапа явилось формирование знаний и представлений об условиях двигательной задачи и освоение базовых элементов техники боевого приема борьбы на уровне умения.

Второй этап, этап детализированного разучивания базовых элементов техники боевых приемов борьбы, предполагал формирование двигательного умения, способности стабильно, на удовлетворительном уровне выполнять базовый элемент с подробным сознательным контролем действия во всех основных опорных точках наблюдаемого действия. Если на предыдущем этапе создавались предпосылки, необходимые для формирования двигательного умения, то на этом этапе происходило его становление.

На третьем этапе формировался прочный навык, обладающий качествами, позволяющими целесообразно использовать его в различных условиях двигательной деятельности.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Курсанты должны были выполнять по 4 броска в стойке – задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину. Время выполнения броска контролировалось у выполняющего бросок с момента, когда партнер положил руки на плечи выполняющего и до полного падения партнера (таблица 1). Обработка полученных данных осуществлялась на основе программы Windows Movie Maker.

Различия между мастерами спорта международного класса, мастерами спорта и курсантами Академии МВД Республики Беларусь по показателям времени выполнения существенно различаются. Время выполнения бросков в начале эксперимента (основной части при-

ема) в ЭГ и КГ было примерно одинаковое ( $P>0,05$ ). Следует обратить внимание, что в конце эксперимента результаты времени выполнения бросков (основной части приема) в ЭГ гораздо ближе к результатам МС и МСМК, что указывает на эффективность применяемой методики.

При выполнении броска задняя подножка в КГ уровень значимости различий статистически достоверен и составляет ( $P<0,01$ ), в ЭГ курсанты показали статистически значимые различия, и они составили ( $P<0,001$ ). При выполнении бросков передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину уровень значимости различий статистически достоверен и в КГ составил ( $P>0,05$ ), в ЭГ ( $P<0,001$ ).

Таблица 1 – Сравнительный анализ овладения боевыми приемами борьбы в ЭГ и КГ в начале и конце эксперимента, основной части броска в сравнении со спортсменами

Броски	Наименование групп	Кол-во чел. в группах	Начало экспери- мента ( $X\pm m$ )	Конец экспери- мента ( $X\pm m$ )	Достовер- ность
Задняя подножка	Контрольная группа 1	19	0,99±0,03	0,87±0,02	p<0,01
	Контрольная группа 2	20	1,03±0,02	0,96±0,01	p<0,01
	Контрольная группа 3	21	1,0±0,02	0,93±0,01	p<0,01
	Экспериментальная группа 4	19	1,02±0,02	0,87±0,01	p<0,001
	Экспериментальная группа 5	23	0,96±0,01	0,84±0,01	p<0,001
	МС и МСМК	10		<b>0,78</b>	
Передняя подножка	Контрольная группа 1	19	1,03±0,05	0,97±0,03	p>0,05
	Контрольная группа 2	20	0,97±0,04	0,90±0,02	p>0,05
	Контрольная группа 3	21	0,97±0,06	0,88±0,02	p>0,05
	Экспериментальная группа 4	19	0,96±0,02	0,77±0,02	p<0,001
	Экспериментальная группа 5	23	0,95±0,04	0,79±0,01	p<0,001
	МС и МСМК	10		<b>0,69</b>	
Бедро	Контрольная группа 1	19	0,92±0,03	0,89±0,02	p>0,05
	Контрольная группа 2	20	0,93±0,04	0,89±0,03	p>0,05
	Контрольная группа 3	21	0,91±0,02	0,86±0,02	p>0,05
	Экспериментальная группа 4	19	0,87±0,02	0,74±0,02	p<0,001
	Экспериментальная группа 5	23	0,89±0,02	0,74±0,02	p<0,001
	МС и МСМК	10		<b>0,67</b>	
Спина	Контрольная группа 1	19	1,00±0,03	0,93±0,02	p>0,05
	Контрольная группа 2	20	0,93±0,02	0,88±0,02	p>0,05
	Контрольная группа 3	21	0,93±0,03	0,90±0,02	p>0,05
	Экспериментальная группа 4	19	0,96±0,03	0,77±0,02	p<0,001
	Экспериментальная группа 5	23	0,94±0,03	0,76±0,01	p<0,001
	МС и МСМК	10		<b>0,68</b>	

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование в учебном процессе по ППФП базовых элементов спортивных видов единоборств положительно влияет на динамику процесса овладения боевыми приемами борьбы курсантами учреждений образования МВД Республики Беларусь.

В процессе педагогического эксперимента также определялся уровень развития физических качеств обучаемых ЭГ и КГ.

Для оценки физической подготовленности курсантов использовались тесты, согласно учебной программе для курсантов 2-го курса СЭФ и приказа МВД № 38, регламентирующую организацию и проведение физической подготовки в ОВД [14, 18]. Так, курсанты и сотрудники ОВД ежегодно сдают четыре контрольных норматива: челночный бег 10×10 метров, прыжок в длину с места, бег 1500 метров, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Результаты тестирования курсантов ЭГ и КГ представлены в таблице 2.

Уровень развития силы определялся в сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях. В ЭГ на занятиях по ППФП, кроме обычных упражнений, были включены упражнения на развитие силы с использованием элементов спортивной борьбы (выведение из равновесия на сопротивляющемся партнере, тяга рук с использованием борцовского пояса).

Как видно из приведенных в таблице 2 данных, при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях средний результат ЭГ в конце эксперимента составил  $7,71\pm0,22$  балла, а КГ –  $6,03\pm0,25$  балла. Эти изменения носят достоверный характер ( $p<0,001$ ).

Для развития скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей в ЭГ на занятиях по ППФП были включены (повороты в прыжке, подвороты с кувырком вперед). Результаты прыжка в длину с места и челночного бега  $10\times10$  м – в конце исследования средний результат в ЭГ в прыжке в длину с места составил уже  $6,58\pm0,14$  балла, в КГ –  $5,74\pm0,25$  балла, в челночном беге  $10\times10$  м средний результат в ЭГ составил  $6,04\pm0,16$  балла, в КГ –  $5,92\pm0,19$  балла. Сравнение данных ЭГ и КГ свидетельствует, что они имеют существенные статистически достоверные различия ( $p<0,001$ ).

Развитие общей выносливости сравнивалось по показателям в беге на 1500 м. В ЭГ на занятиях по ППФП из упражнений, развивающих выносливость методом использования элементов и приемов спортивной борьбы, была включена 3-минутная тренировочная схватка с максимальной интенсивностью (через каждую минуту менялся партнер). В конце исследования показатели общей выносливости в КГ и ЭГ улучшились: в ЭГ составил  $6,82\pm0,16$  балла, а в КГ –  $5,95\pm0,25$  балла. Разница в конце исследования между КГ и ЭГ в беге на 1500 м составила 0,87 балла, уровень значимости различий составил ( $p<0,001$ ).

### Выходы

1. Результаты исследования свидетельствуют о том, что использование в учебном процессе по ППФП базовых элементов основных видов спортивных единоборств, наиболее часто применяемых на практике сотрудниками ОВД при выполнении ими оперативно-служебных задач, повысило физическую, технико-тактическую

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности курсантов до и после педагогического эксперимента

Броски	Наименование групп	Кол-во чел. в группах	Начало эксперимента ( $X\pm m$ )	Конец эксперимента ( $X\pm m$ )	Достоверность
прыжок с места	Контрольные группы	60	$5,44\pm0,25$	$5,74\pm0,25$	$p>0,05$
	Экспериментальные группы	42	$5,54\pm0,22$	$6,58\pm0,14$	$p<0,001$
челночный бег $10\times10$ м	Контрольные группы	60	$5,65\pm0,25$	$5,92\pm0,19$	$p>0,05$
	Экспериментальные группы	42	$5,05\pm0,16$	$6,04\pm0,16$	$p<0,001$
кросс 1500 м	Контрольные группы	60	$5,59\pm0,25$	$5,95\pm0,25$	$p>0,05$
	Экспериментальные группы	42	$5,51\pm0,25$	$6,82\pm0,16$	$p<0,001$
брусья	Контрольные группы	60	$5,86\pm0,25$	$6,03\pm0,25$	$p>0,05$
	Экспериментальные группы	42	$6,43\pm0,25$	$7,71\pm0,22$	$p<0,001$

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

подготовку курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь.

2. Рассматривая уровень физической подготовленности курсантов, в ходе проведенного педагогического эксперимента и сравнивая показатели данных КГ и ЭГ, можно отметить устойчивую динамику развития физических качеств курсантов в экспериментальных группах, занимающихся по предложенной методике, где результаты по всем показателям достоверно превысили показатели КГ. Выявленная в ходе исследования динамика физической подготовленности обучающихся дает основание сделать заключение о том, что предложенная методика развития физических качеств с использованием элементов и приемов основных видов спортивных единоборств, способствует более эффективному развитию физических качеств курсантов.

3. Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что в рамках действующей программы, не изменяя количества учебных часов, можно значительно повысить уровень физической подготовки курсантов за счет рационального и целенаправленного использования средств и методов обучения, совершенствования организационных форм, введения в учебный процесс базовых элементов спортивных видов единоборств.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: пособие / Г.В. Антонов [и др.]. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2003. – 200 с.
2. Бурцев, Г. А. Рукопашный бой / Г.А. Бурцев. – Калуга: Золотая аллея, 2001. – 205 с.
3. Гайдук, С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: моногр/ / С.А. Гайдук, Л.В. Марищук. – Минск: МГВРК, 2007. – 200 с.
4. Гайдук, С.А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в системе профессионального образования сотрудников ОВД Республики Беларусь / С.А. Гайдук // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для органов внутренних дел Республики Беларусь: сб. материалов науч.-практ. конф. / Акад. МВД Респ. Беларусь; под общ. ред. И.И. Басецкого. – Минск, 2002. – С. 68–69.
5. Дворник, Г.М. Формирование профессионально-прикладных навыков самозащиты без оружия на основе метода моделирования динамических ситуаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.М. Дворник. – Минск: БГОИФК, 1987. – 19 с.
6. Карапекевич, А.И. Совершенствование учебно-тренировочного процесса по физической подготовке курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь / А.И. Карапекевич // Ученые записки: сб. науч. тр. / Белорус. гос. акад. физ. культуры; гл. ред. М.Е. Кобринский. – Минск, 2003. – Вып. 7. – С. 144–151.
7. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: моногр. // А.А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 480 с.
8. Карелин, А.А. Модель высококвалифицированных борцов: монография // А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск, 2005. – 272 с.
9. Квалификационная характеристика специалиста-выпускника Академии МВД Республики Беларусь: утверждена приказом МВД Республики Беларусь № 206 от 22.11.2000 года // Организация учебного процесса в Академии МВД Республики Беларусь: сб. орг.-правовых док. / под общ. ред. А.В. Пивоварчика, А.Л. Савенка. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2003. – С. 28–37.
10. Базовая техника дзюдо в стойке / Я.К. Коблев [и др.]. – Майкоп, 1995. – 217 с.
11. Лашкин, В.П. Технико-тактическая подготовка слушателей к физическому захвату подозреваемого в совершении преступления / В.П. Лашкин, Г.В. Антонов // Проблемы безопасности личного состава при выполнении служебных обязанностей: сб. науч. тр. / под ред. В.И. Янушки. – Минск : Акад. милиции МВД Респ. Беларусь, 1992. – С. 49–54.
12. Леонов, В.В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Академии МВД Республики Беларусь в связи с совершенствованием координационной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / В.В. Леонов; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – 22 с.
13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. Наставление по организации физического совершенствования сотрудников органов внутренних дел. – Минск: Гл. упр. кадров МВД Респ. Беларусь, 2000. – 70 с.
15. Особая подготовка подразделений спецназа: учеб. пособие / М.В. Гатальский [и др.]. – Минск: Изд-во Сакун, 1998. – 416 с.
16. Пилоян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.
17. Прохорович, В.М. Организация индивидуальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: учеб. пособие / В.М. Прохорович, В.П. Лашкин. – Минск: Акад. милиции МВД Респ. Беларусь, 1994. – 46 с.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

18. Программа по профессионально-прикладной физической подготовке. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2007. – 22 с.
19. Рыбалко, Б.М. Спортивная борьба в школе / Б.М. Рыбалко, В.И. Рудницкий, Е.И. Кочурко. – Минск: Народная асвета, 1984. – 79 с.
20. Туманян, Г.С. Базовая техника дзюдо / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев, З.М. Ольшевский. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 56 с.
21. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 399 с.
22. Урбан, Г.А. Оптимизация содержания профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел / Г.А. Урбан, А. М. Шахлай // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: М.Е. Ко-бринский (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – Вып. 12. – С. 143–151.
23. Физическая подготовка: программа для высш. учеб. заведений МВД СССР. – М.: Моск. высш. школа милиции МВД СССР, 1990. – 54 с.
24. Чернецкий, Р.Е. Отдельные аспекты правомерности применения сотрудниками ОВД физической силы, боевых приемов борьбы, подручных средств в целях самообороны и задержания лиц, совершивших преступление: тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. Дню белорус. науки (Минск, 25 янв. 2008 г.) / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД Респ. Беларусь. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2008. – 176–177 с.

12.02.2010

Заколодная Е.Е., канд. пед. наук, доцент (*Белорусский государственный университет физической культуры*)

## МОДЕЛИРОВАНИЕ И РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ С ПОМОЩЬЮ МЕТАФОРЫ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

*Спорт является моделью стремления человека всегда быть первым. При всей социальной значимости спортивной деятельности, основа занятий спортом в значительной мере лежит в области эгоцентризма, что часто провоцирует конфликты в межличностных отношениях. Существуют различные средства, способствующие предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций. Предлагаемая в статье авторская методика является эффективным способом предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций на учебных занятиях у студентов-спортсменов с помощью метафороносителей (сказок, притч, басен, пословиц, поговорок).*

*Sport is a model of a person's aspiration for superiority. In spite of sports activities social significance the basis for going in for sports underlies mainly in the sphere of egocentrism which often provokes conflicts in interpersonal relationships. There are different ways to prevent and solve a conflict. The author's method is an effective means of conflicts prevention and solving in a student-athletes' audience by means of metaphor carriers (fairy-tales, parables, fables, proverbs, and saying).*

**Введение.** Будущие педагоги в области спорта должны осознавать, что спортивная деятельность связана с необходимостью преодоления спортсменами на каждом занятии экстремальных физических и эмоциональных нагрузок, острого чувства утомления. Без усвоения системы знаний, моделирования различных ситуаций на учебных занятиях, спортивным педагогам сложно эффективно решать задачи на практике. На тренировочных занятиях часто складывается обстановка, в которой только беспрекословное подчинение указаниям тренера может уберечь спортсмена от травм и несчастных случаев, стать условием достижения поставленной цели, что нередко приводит к конфликтам. Разрешаться они должны, прежде всего, педагогом. От спортивного педагога требуется не избегание или подавление конфликтов, а управление ими [1–4].

Конфликты в системе «педагог – ученик (ученики)» являются самыми распространенными, и их разрешение требует от педагога компетентности и определенного профессионального