

УДК 796.015

*А. И. Каранкевич<sup>1</sup>, И. Ю. Михута<sup>2</sup>, В. А. Лисовский<sup>3</sup>, В. Е. Васюк<sup>4</sup>*  
*A. I. Karankevich, I. Y. Mihuta, V. A. Lisowski, V. E. Vasiuk*

<sup>1</sup>Могилевский институт МВД Республики Беларусь

<sup>2</sup>Брестский государственный педагогический университет им. А. С. Пушкина

<sup>3</sup>Минское суворовское военное училище

<sup>4</sup>Белорусский национальный технический университет

## КООРДИНАЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ

### COORDINATION TRAINING OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF CADETS

***Аннотация.** В статье изложен анализ исследований об актуальности использования средств координационной тренировки в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений высшего образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь.*

***Summary.** The article presents an analysis of studies confirming the relevance of the use of funds, coordination of training in the system of professional-applied physical preparation of students of higher education institutions of the Ministry of internal Affairs of the Republic of Belarus.*

***Ключевые слова:** координационная тренировка, двигательно-координационные способности, сопряженность, профессионально-прикладная физическая подготовка.*

***Keywords:** coordination training, coordination abilities, conjugation, professionally-applied physical training.*

В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки термин «координационная тренировка» (далее – КТ) применяется достаточно редко и чаще рассматривается как составляющая спортивной тренировки либо как «координационная подготовка». Среди многих ученых (В.И. Лях, Е. Садовски, П. Хиртц и др.) преобладает устойчивое мнение о том, что КТ является одной из важнейших и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса, но наряду с этим наименее изученной.

В настоящее время к проявлению координационных способностей (далее – КС) спортсменов различных видов спорта предъявляют объективно разные требования, отсюда следует неодинаковое понимание содержания и функций координационной подготовки в различных видах спортивной деятельности и важнейшей причиной является тот аспект, что диагностика и тренировка КС на разных этапах спортивного мастерства появились относительно недавно [1; 2].

Анализ литературных данных, раскрывающих место и функции КТ в спортивной и военно-профессиональной деятельности свидетельствует о достаточно разнообразных взглядах специалистов на данную проблему [1–6]. Так, например можно выделить следующие основные теории координационного совершенствования: развитие КС в системе технической подготовки вида деятельности; развитие КС в системе физической подготовки вида деятельности; развитие КС в качестве стержневой основы всего содержания подготовки вида деятельности.

В спортивной деятельности под КТ понимается педагогический процесс, направленный на формирование КС как важнейших предпосылок достижений спортсменов в различных видах спорта [7].

В системе профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП) к военно-профессиональной деятельности под КТ понимается специализированный педагогический процесс, направленный на развитие общих, специальных и специфических координационных способностей в целях расширения фонда двигательных умений и навыков [8].

Вышеизложенное дает основание рассматривать место КТ не только в спорте, но и в системе ППФП специалистов военного профиля.

В рассматриваемом подходе под КТ следует понимать специализированный педагогический процесс, организованный в рамках ППФП, направленный на повышение КС курсантов.

Говоря о современных исследованиях КС в области ППФП курсантов учреждений высшего образования (далее – УВО) силовых структур, следует отметить их недостаточность. Очевидно поэтому, вопросам координационного совершенствования обучающего контингента в ППФП системы МВД отводится незаслуженно мало места, а вопросы, связанные с решением проблем КТ, носят фрагментарный характер.

Так, в практике реализации дисциплины ППФП в УВО МВД отдельно выделенных разделов или тем для целенаправленного развития и совершенствования КС программами и нормативными документами не предусмотрено. Данные способности развивают параллельно с другими физическими качествами. Например, при прохождении разделов программы по легкой атлетике подлежат направленному воздействию скоростные и скоростно-силовые способности, общая выносливость, общие КС. При прохождении тем раздела технической подготовки развиваются собственно силовые способности, силовая выносливость, быстрота реакции, гибкость, общие и специфически проявляемые КС. При изучении материала спортивных игр в основном уделяется внимание совершенствованию, гибкости, общих и специфически проявляемых КС. Таким образом, всестороннее развитие физических способностей и систематическое обновление фонда двигательных умений и навыков, необходимых при выпол-

нении профессиональной двигательной деятельности, характеризует общие предпосылки продуктивности данной деятельности [9].

Одной из главных методических проблем КТ является оптимальное сочетание упражнений координационной направленности с упражнениями, влияющими на многообразные кондиционные и комплексные способности (скоростные, силовые, выносливости, гибкости и их сочетания). Поэтому для организации КТ в рамках ППФП курсантов УВО МВД одной из актуальных задач является разработка этих упражнений [10; 11].

По мнению специалистов, существенное воздействие на проявление КС оказывает метод сопряженного воздействия. Направленное применение средств данного метода в КТ прежде всего актуально в спортивной деятельности [1; 12]. Однако проведенными исследованиями специалистов в области военно-профессиональной подготовки [13] и физической культуры средней школы [14] также доказана его высокая эффективность.

Механизм сопряженного воздействия, выдвинутый В.М. Дьячковым [15], выражающий методическую идею единства специальной физической и технической подготовки спортсменов и утверждающий, что любое специальное упражнение, формируя двигательный навык, развивает то или иное физическое качество, в спорте основывается на системном использовании традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами (техническими устройствами и тренажерами).

Решение общих и специальных задач ППФП курсантов УВО МВД связано с учетом их будущей служебной деятельностью. Эти задачи определяют группу двигательных действий, которые должны успешно изучаться и служить средством формирования умений и навыков точной дифференцировки усилий по необходимым для этой деятельности параметрам. В данной связи используемые в ППФП средства тренировки должны отвечать не только принципу динамического (экзогенный фактор), но и принципу психофизиологического (эндогенный фактор) соответствия [16].

Чрезвычайное многообразие тактико-технических действий прикладного характера и разнообразие всевозможных конфликтных ситуаций, постоянно возникающих в ходе реализации пресечения правонарушений, определяют особенности профессиональных действий, операций и процесса их совершенствования. В таких условиях сотрудник ОВД должен уметь быстро оценивать складывающиеся ситуации и реагировать на них правомерными и эффективными двигательными действиями, что предъявляет к его двигательным навыкам, реализуемым в большой вариативности условий, сохранение стабильности и надежности.

Для принятия решений в служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД фактор лимита времени более значим даже чем для принятия решений

спортсменами контактных видов боевых единоборств, так как связан с риском для жизни, своей и окружающих граждан. Формирование у сотрудников правильных решений требует многократного повторения технико-тактических действий в моделируемых условиях служебной деятельности, поэтому, значительная часть учебного времени, отведенного на реализацию разделов технической и тактической подготовки курсантов по дисциплине ППФП, должна быть направлена на перевод большого объема технико-тактических действий в сферу перцептивной и рецепторной антиципации.

В данной связи мы согласны с мнением авторов, что при освоении курсантами большого количества тем дисциплины ППФП в лимите отведенного времени предпочтителен сопряженный вариант изучения учебного материала, который может быть выражен в специализированных комплексах упражнений, учитывающих особенности будущей профессиональной деятельности.

В ходе проведенных исследований по данной проблеме российскими специалистами доказано, что использование в процессе физической подготовки курсантов в качестве средств сопряженного воздействия упражнений и специальных заданий, моделирующих условия, приближенные к реальной обстановке силового задержания, позволяет говорить об эффективности экспериментальной методики по сравнению с традиционной. В большей степени влияние оказано на развитие скоростных, координационных и силовых способностей занимающихся, что в итоге свидетельствует о более высоком уровне профессиональной готовности к решению оперативно-служебных задач в предстоящей служебной деятельности [16].

Данные выводы подтверждены и в других исследованиях, результаты которых констатируют высокую эффективность организации педагогического процесса, в основу которого положено сопряженное формирование двигательных-координационных способностей и физических качеств курсантов МВД [17].

В плане совершенствования ППФП автором даются научно-методические рекомендации о необходимости повышения уровня развития не только профессионально важных физических качеств, но и специальной работы над комплексным проявлением всех двигательных способностей. При этом отмечается, что каждое из средств КТ должно выполнять роль средства сопряженной подготовки, обеспечивая одновременно наращивание потенциала силовых или скоростных возможностей, формируя новые или совершенствуя уже старые двигательные навыки.

Таким образом, можно высказать предположение, имеющее под собой научно-методическую основу, что методологическая идея единства сопряжения специальной физической и технической подготовки, появившаяся в теории спортивной тренировки и доказавшая свою высокую эффективность, в настоящее время также начинает успешно реализовываться в ППФП курсантов МВД.

Следует подчеркнуть, что методология сопряженности может рассматриваться не только как оптимальная взаимосвязь физических качеств и технической подготовки, но и как взаимодействие различных нагрузок, развивающих или поддерживающих уровень физических и психических качеств индивида [18].

Так, использование технологии целенаправленного сопряженного формирования волевых и физических качеств средствами ППФП курсантов Академии МВД Республики Беларусь, включающей следующие структурные компоненты: *целевой* (целенаправленное сопряженное формирование волевых и физических качеств курсантов средствами ППФП, включение волевой подготовки, помимо физической в каждое учебное занятие); *содержательный* (определивший отбор средств ППФП в соответствии с учебной программой: комбинированных эстафет с преодолением препятствий и элементами рукопашного боя; разработанной импровизированной полосы препятствий; обусловленных схваток по рукопашному бою и самбо; круговую тренировку; ролевых игр; соревновательный метод); *организационный* (целенаправленное распределение средств ППФП в течение всего эксперимента); *операционный* (поэтапное освоение умений и навыков, согласно требований учебной программы) и *диагностический* (реализовывает обратную связь), позволило авторам констатировать превосходство экспериментальной методики над традиционно-организуемой и сделать вывод о ее широком позитивном воздействии на физическое и психическое развитие курсантов и целесообразности ее применения в учебно-воспитательном процессе ППФП курсантов.

Для нас определенный интерес представляют научные работы, проводимые в области изучения сопряженности средств двигательной-координационной направленности и алгоритме их применения в процессе КТ.

Библиографический анализ свидетельствует о недостаточной разработанности таких теоретических основ, как в спортивной сфере, так и в ППФП. Вместе с тем в качестве современного и перспективного направления в системе ППФП курсантов УВО МВД могут рассматриваться научно обоснованные методические подходы к повышению КС учащимися суворовских училищ на этапе начальной ППФП.

Положенные в обоснование алгоритма применения сопряженного воздействия в процессе КТ будущих военных специалистов подходы выдающегося российского психофизиолога Н.А. Бернштейна в построении и организации движения (принцип сенсорных реакций, схема рефлекторного кольца, теория уровней и формирования навыка) в проведенных исследованиях доказали, что выявленные *ведущие* (способность к перестроению и приспособлению двигательных действий, к ориентированию в пространстве, к быстрому реагированию, к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оцени-

вания силовых параметров движения и к согласованию двигательных действий) и *фоновые* (способность к поддержанию статического и динамического равновесия, к сохранению и изменению ритмической структуры движения, к вестибулярной устойчивости и к произвольному мышечному расслаблению) компоненты КС исследуемого контингента обосновывают основные подходы к методике повышения КС учащихся суворовских училищ, основанной на применении резервно-компенсирующих занятий координационной направленности при акцентированном и равномерном распределении тренировочных средств на этапе начальной ППФП в общеобразовательных учреждениях военного типа [13].

Эффективность разработанной и экспериментально обоснованной методики повышения КС учащихся суворовских училищ подтверждается существенной положительной динамикой количественных (точность, скорость, экономичность, стабильность) и качественных (адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность) показателей компонентов психофизической подготовленности участников экспериментальных групп, в отличие от незначительных сдвигов участников контрольной группы. При этом темпы приростов результатов в исследуемых показателях, по ряду параметров в группе при акцентированном воздействии в большей степени на ведущие и в меньшей на фоновые КС были зафиксированы более высокие значения скачкообразного характера, в сравнении с положительной динамикой изменений ступенчатого характера в группе при равномерном воздействии на компоненты КС.

Выявленная зависимость между положительным приростом показателей КС и повышением уровня компонентов психомоторных и кондиционных способностей суворовцев объясняется активной включенностью данных компонентов при выполнении заданий со сложной двигательной структурой, а также с вариативностью применения метода сопряженного воздействия, позволившего расширить базис двигательного фонда умений и навыков и повысить резервный уровень психомоторного, кондиционного и координационного компонента психофизического потенциала участников эксперимента.

Резюмируя вышеизложенное, можно говорить, что проведенный библиографический анализ позволил не только высказать предположение об актуальности места, которое должна занимать КТ в системе ППФП курсантов УВО МВД, но и показал, что к настоящему времени наблюдается недостаточная изученность данного вопроса на научно-исследовательском уровне. В этой связи логично предположить, что возможности сопряженной методики КТ в процессе ППФП курсантов УВО МВД создают возможность существенного повышения уровня их двигательного-координационного потенциала, что в свою очередь будет способствовать более высокой степени готовности к эффективному реше-

нию оперативно-служебных и служебно-боевых задач в предстоящей профессиональной деятельности.

### Список основных источников

1. Садовски, Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах: на примере таэквондо и кик-боксинга : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е. Садовски. – Варшава, 2000. – 472 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Довбыш, В. И. Развитие координационных способностей студентов на начальном этапе обучения волейболу / В. И. Довбыш, П. А. Баранец // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 1. – С. 62–64.
4. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В. И. Лях // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – № 11. – С. 16–24.
5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
6. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
7. Лях, В. И. Координационная тренировка в футболе / В. И. Лях, З. Витковский. – М. : Советский спорт, 2010. – 216 с.
8. Координационная тренировка в системе профессионально-прикладной физической подготовки к военно-профессиональной деятельности : учеб. пособие для учащихся учреждения образования «Минское суворовское военное училище», курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» и военных факультетов учреждений образования Республики Беларусь / М. В. Пузиков, В. А. Лисовский, Г. В. Лепешко, И. Ю. Михута. – Минск : ВА РБ, 2012. – 203 с.
9. Бойченко, С. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов: монография / С. Д. Бойченко, В. Е. Костюкович, В. В. Руденик. – Гродно : ЮрСтарПринт, 2015. – 174 с.
10. Мукина, Е. Ю. Координационная подготовка в системе факторов результативности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / Е. Ю. Мукина, А. Ю. Бокин // Социально-экономические явления и процессы. – 2013. – № 12. – С. 225–229.
11. Филин, С. А. Двигательно-координационная тренировка самбистов на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. А. Филин ; Московский городской пед. ун-т. – М., 2013. – 23 с.
12. Лях, В. И. Развитие координационных способностей и двигательных способностей у детей школьного возраста : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. И. Лях. – М., 1990. – 513 с.
13. Михута, И. Ю. Повышение координационных способностей учащихся суворовских училищ на этапе начальной профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Ю. Михута ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2013. – 24 с.
14. Семкина, О. А. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой дея-

тельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Санкт-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 21 с.

15. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 172 с.

16. Кузнецов, А. И. Интеграция технологий сопряженного воздействия в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России / А. И. Кузнецов // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 3. – С. 61–64.

17. Дружинин, А. В. Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Дружинин. – Екатеринбург, 2003. – 147 с.

18. Гайдук, С. А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография / С. А. Гайдук, Л. В. Марищук. – Минск : МГВРК, 2007. – 200 с.

УДК 796.0156

*В. Е. Костюкович, Ю. В. Кривенков  
V. E. Kastsjukovich, Y. V. Kryviankou*

*Могилевский институт МВД (Беларусь)*

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ  
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ  
ЗАДЕРЖАНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ  
В ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМ**

**METHOD OF ASSESSMENT AND TESTING  
WHEN PERFORMING PAINFUL RECEPTIONS DETENTION  
AND SUPPORT TRAINING MOTOR ACTIONS**

*Аннотация.* В статье рассматривается методика оценки и контроля результатов обучения при выполнении болевых приемов задержания и сопровождения курсантов в процессе тестирования с использованием метода экспертных оценок.

*Summary.* The article discusses the methodology of evaluation and monitoring learning outcomes when performing painful detention practices and support the students in the testing process using the method of expert estimations.

*Ключевые слова:* приемы задержания и сопровождения, методы контроля, экспертная оценка, курсанты.

*Keywords:* methods of detention and maintenance, control methods, expert assessment, students.

Служебная деятельность сотрудника милиции имеет свои специфические особенности – разнообразие решаемых двигательных задач, связанных с обеспечением общественного порядка, предотвращением преступлений, преследо-