

УДК 796:378.6

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ,  
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ  
БОРЬБЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

**Славко А.Л., Пужаев В.В.**

*Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва,  
e-mail: slavko-a@mail.ru, puzhaev07@rambler.ru*

В научной статье поднимается проблема оптимизации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения курсантов образовательных организаций МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» и определение физических качеств, необходимых для успешного овладения умениями и навыками выполнения приемов борьбы в экстремальных ситуациях. Выполнен анализ научной литературы, изложены мнения специалистов современных единоборств, приведены результаты научных исследований спортивных технологий, применяемых в спорте высших достижений. Выявлены принципы и методы развития физических качеств, необходимых для формирования умений и навыков выполнения приемов борьбы в экстремальных ситуациях. Предлагается начинать развитие физических качеств с выносливости с позиции учета последовательности адаптационных изменений. В основу методики развития силы берется силовая выносливость, ей уделяется особое внимание на начальном этапе подготовки. По мере развития выносливости в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения, направленные на развитие максимальной силы. А на последующих этапах подготовки акцент смещается на развитие взрывной силы. В ходе проведенного исследования был сделан вывод, что при организации и планировании учебно-тренировочных занятий необходимо уделять больше внимания совершенствованию функциональных систем организма курсантов и разносторонняя физическая подготовка является залогом успешной учебной, спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** физические качества, курсант, экстремальные ситуации, физическая подготовка, учебно-тренировочные занятия, боевые приемы борьбы, анаэробные и анаэробные процессы

**OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF FORMATION OF PHYSICAL  
QUALITIES OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS  
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA,  
NECESSARY FOR THE USE OF COMBAT TECHNIQUES  
OF STRUGGLE AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING**

**Slavko A.L., Puzhaev V.V.**

*Moscow University of the Ministry of the Interior of the Russian Federation named after V.Ya. Kikotya,  
Moscow, e-mail: slavko-a@mail.ru, puzhaev07@rambler.ru*

The scientific article raises the problem of optimization of the educational process at the initial stage of training cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the discipline "Physical training" and the definition of physical qualities necessary for the successful mastering of skills and abilities to perform fighting techniques in extreme situations. The analysis of scientific literature is carried out, the opinions of modern martial arts specialists are presented, the results of scientific research of sports technologies used in elite sports are presented. The principles and methods of the development of physical qualities necessary for the formation of skills and abilities of performing wrestling techniques in extreme situations are revealed. It is proposed to start the development of physical quality with endurance from the position of taking into account the sequence of adaptive changes. The strength development methodology is based on strength endurance; special attention is paid to it at the initial stage of training. As endurance develops, training sessions include exercises aimed at developing maximum strength. And in the subsequent stages of preparation, the emphasis is shifted to the development of explosive strength. In the course of the study, it was concluded that when organizing and planning educational and training sessions, it is necessary to pay more attention to improving the functional systems of the cadets' body and versatile physical training is the key to successful educational, sports activities.

**Keywords:** physical qualities, cadet, extreme situations, physical fitness, training sessions, fighting techniques, anaerobic and anaerobic processes

Одной из основных задач, которые ставятся перед образовательными организациями МВД России, в частности перед преподавателями кафедры физической подготовки, является подготовка курсантов в довольно короткие сроки к несению службы по охране общественного порядка. Довольно часто в современных условиях сотрудникам по-

лиции приходится применять физическую силу.

Подготовка курсантов к успешному применению боевых приемов борьбы в экстремальных условиях требует не только психологической подготовки, но и высокого уровня владения техникой боевых приемов борьбы, так как, например, задержание

правонарушителя, как правило, происходит в эмоционально напряженной ситуации.

Выполнение элементов боевых приемов борьбы, которые включены в учебную программу дисциплины «Физическая подготовка» образовательных организаций МВД России, требует от курсантов развития определенных физических качеств.

Таким образом, возникает противоречие, которое заключается в необходимости формирования профессиональных компетенций по учебной дисциплине «Физическая подготовка», а в частности, развитие умений и навыков применения боевых приемов борьбы в довольно короткий срок, с одной стороны, и отсутствием инновационных педагогических технологий, направленных на оптимизацию учебно-воспитательного процесса, – с другой. Исходя из этого, научная проблема исследования состоит в построении и осуществлении оптимизации учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка», а в частности определение физических качеств и путей их развития в течение довольно короткого времени, до уровня, необходимого для успешного овладения умениями и навыками выполнения приемов борьбы на начальном этапе обучения в образовательных организациях МВД России [1] у курсантов.

Объект исследования: конкретные учебные программы по дисциплине «Физическая подготовка» курсантов на начальном этапе (то есть первоначальная профессиональная подготовка) обучения в образовательных организациях МВД России.

Предметом исследования являются физические качества курсантов на начальном этапе обучения в образовательных организациях МВД России и путей их развития до уровня, необходимого для успешного овладения умениями и навыками выполнения боевых приемов борьбы.

Цель нашего исследования – определение физических качеств, необходимых для успешного овладения умениями и навыками выполнения боевых приемов борьбы и пути развития их на начальном этапе обучения в образовательных организациях МВД России у курсантов.

#### **Материалы и методы исследования**

В исследовании применялись такие методы, как сравнительный анализ, системный подход, анализ научно-учебной литературы, классификация и обобщение передового опыта, моделирование. При экспериментальной апробации педагогических технологий проводились анкетирование, интервью, экспертная оценка.

Научная новизна результатов исследования заключается в выявлении структуры развития профессионально важных физических качеств, необходимых для успешного овладения умениями и навыками выполнения приемов борьбы на начальном этапе обучения в образовательных организациях МВД России у курсантов; теоретическом обосновании и практической апробации методик спорта высших достижений в учебно-образовательном процессе в образовательных организациях МВД России; экспериментальное обоснование положительного влияния предлагаемой методики развития физических качеств курсантов на успешное овладение умениями и навыками выполнения приемов борьбы на начальном этапе обучения в образовательных организациях МВД России; в разработке и обосновании рекомендаций по оптимизации учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» на начальном этапе обучения в образовательных организациях МВД России.

Системообразующим фактором подбора средств и методов физического воспитания будет служить их эффективность в плане повышения возможностей определенных систем организма до уровня, обеспечивающего выполнение необходимой двигательной задачи. В этом случае успешность управления подготовкой к сдаче норматива будет определяться возможностью точного представления о количественном выражении определенных функций организма. В последнее время широкое распространение получают количественные тесты, помогающие изучить состояние организма в условиях мышечной деятельности [2].

Проведем исследование научной литературы с целью выявления физических качеств, необходимых для успешного освоения техники борьбы. Можно согласиться с мнением следующих специалистов А.В. Григорьева, Б.А. Подливаева [3], которые считают, что борьба – сложно координируемый вид спорта и для достижения высоких результатов необходимо развитие энергетических возможностей спортсменов и аналитической системы.

В своих исследованиях физических качеств, необходимых спортсменам для их успешной профессиональной деятельности, Ю.В. Верхошанский [4] пришел к выводу, что нужна активизация процессов морфофункциональной специализации, то есть адаптация организма занимающегося к особенностям двигательным действиям и режиму, и отмечал, что повышение моторного потенциала занимающихся будет способствовать успешному изучению и совершен-

ствованию технических действий. Но этого возможно достичь с помощью специализированных средств и интенсификации режима работы организма занимающихся, особенно на подготовительном периоде.

Нужно сказать, что в борьбе присутствуют разнородные формы физических качеств и самое важное – их согласованность, то есть сила и скорость спортсмена. Изучая проведенные ранее исследования, которые были направлены на формирование физических качеств, которые нужны в борьбе, можно говорить о том, что в существенном выделяют такие основополагающие физические способности, как сила, скорость, выносливость и координация.

На первой ступени тренировки основополагающими для изучения боевых приемов борьбы могут быть выносливость, скоростные и силовые качества. Степень развития физических качеств по важности на первом этапе определяют в количестве движений, максимальной силе, спринтерской выносливости. При планировании тренировочных нагрузок, особенно на начальном этапе, когда происходит формирование адаптивных особенностей у занимающихся, существенную роль играет генетический потенциал. Только с помощью регулярных, систематических занятий физическими упражнениями возможно оказывать направленное воздействие на генетически обусловленную программу физического развития курсанта и способствовать развитию профессионально важных физических качеств. Особенно актуален данный вопрос при организации индивидуальной программы дополнительных занятий для слабоуспевающих курсантов по дисциплине «Физическая подготовка».

Проблеме адаптации организма занимающихся к физическим нагрузкам на начальном этапе тренировочного процесса было посвящено довольно много исследований в последние 3–4 десятилетия прошлого века, а именно Е.Р. Яхонтова [5]. И сформировались общепризнанные принципы: так, развитие такого физического качества, как выносливость, следует производить с позиции учета последовательности адаптационных изменений. Особенно при организации годичного тренировочного цикла в первую очередь приоритет отдавался развитию общей выносливости, аэробным механизмам энергообразования при мышечной работе. «Весь тренировочный процесс энергообеспечения мышечной работы строится на аэробном фундаменте». Только после возможно развитие специальной выносливости на основе анаэробной лактатной и анаэробной алактатной тренировки. Дан-

ная последовательность довольно четко была обоснована в исследованиях В.М. Зацiorского и выявлено, что энергия гликолиза участвует в первой фазе восстановления для ресинтеза КрФ.

Мы согласны с основным мнением, что физические качества так близко сплочены между собой, что развитие одного до значительной величины невозможно без воспитания до наилучшей величины другого. Но мало рассмотрены исследователями нормативы для установления нужной степени формирования силы рук плечевого пояса, силы ног спортсмена [6] на первом уровне тренировки. Кроме того, любопытное мнение высказал А.Н. Блер [7], что применение только небольшого количества физических упражнений конкретного спорта доставляет ограниченное направление физической подготовленности и не реализует значительные спортивные победы, кроме того, в отдельных ситуациях может доставлять урон здоровью спортсмена. Далее он говорит, что только разнообразная физическая подготовка является базой удачного развития спортсмена физически и дает ему движение в спорте.

Борьба является сложно координационным видом спорта с большими заявками к возможностям организма, добиться значительных плодов в борьбе может лишь спортсмен с высоким трудолюбием.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Изучив разнообразные научные мнения, мы видим, что существует разнообразие разных принципов воспитания главных физических качеств, которые нужны в спорте. Следовательно, при предпочтении способов формирования физических качеств спортсмена на первом уровне тренировки нужно учесть такие принципы: при воспитании спортивных качеств, с упором на улучшение двигательных способностей, нужно обращать внимание на развитие физических качеств и увеличение функциональных потенциалов спортсмена; физические качества сильно спаяны между собой, развитие одного невозможно без развития другого и достичь спортивного мастерства возможно только при их балансе; применение ограниченных физических упражнений конкретного спорта подает одностороннее направление физической тренировки и не дает достичь значительных спортивных побед и даже в исключительных ситуациях может наносить урон здоровью спортсменов; при тренировке спортсменов первого уровня нужно проводить индивидуальные тренировки.

На первых учебно-тренировочных занятиях занимающимся со слабо развитым физическим качеством – выносливость, очень сложно выполнять физические упражнения в течение 80–90 мин. А выполнение технически сложных борцовских действий в парах на фоне утомления и недовосстановления будет способствовать медленному и проблемному овладению техникой боевых приемов борьбы, а иногда могут привести к травмам, и нужно будет много времени на восстановление физической формы и индивидуальное изучение техники борьбы.

На начальном этапе подготовки после формирования аэробного фундамента необходимо проводить анаэробную лактатную и анаэробную алактатную тренировку. Физиологические особенности формирования двигательных умений и навыков требуют достаточной высокой физической нагрузки. Только при многократном выполнении различных упражнений на усвоение и закрепление двигательного навыка совершенствуются основные физические качества.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо обращать внимание на принцип спортивной физиологии – обратимость тренировочных воздействий, поэтому на каждом этапе учебно-тренировочного процесса для поддержания уровня, достигнутого на предыдущем этапе адаптационных изменений (физического совершенствования), и использовать в определенном объеме средства, направленные на развитие общей выносливости.

Большое значение при выполнении приемов борьбы имеет такое физическое качество, как сила. При развитии данного качества необходимо учитывать тоже адаптационные изменения, в основу методики развития берется силовая выносливость, ей уделяется особое внимание на начальном этапе подготовки. По мере ее развития в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения, направленные на развитие максимальной силы. А на последующих этапах подготовки акцент смещается на развитие взрывной силы. Данная методика построения силовой тренировки будет способствовать успешному формированию умений и навыков борьбы.

Для нашего исследования довольно значимым является вывод, что «физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других. Так же, как отмечает И.С. Барчуков [8], при исследовании методов и средств развития физических качеств в современном спорте, отметил, что уделяется больше внимания не развитию отдельных

физических качеств, а совершенствованию функциональных систем организма спортсмена, и сделал вывод, что односторонняя направленность физических нагрузок, развитие отдельных физических качеств не позволяет добиться высоких спортивных результатов, но и может нанести ущерб здоровью занимающегося, а вот разносторонняя физическая подготовка является залогом успешной спортивной деятельности.

Овладеть навыками борьбы без учебно-тренировочных поединков невозможно. Довольно много существует методик подготовки борцов к соревновательным поединкам. Но двигательные действия сотрудника правоохранительных органов при несении службы по охране общественного порядка отличаются от соревновательного поединка, они могут проходить в экстремальной обстановке связанной с угрозой жизни сотрудника, и задержание правонарушителя может происходить после преследования. Так, выполнение боевых приемов борьбы на фоне функционального утомления и эмоциональной напряженности может сказаться на результативности. Данный факт необходимо учитывать при организации учебно-тренировочных занятий с начального этапа. Поэтому нужно проводить совершенствование техники борьбы на фоне функциональных, координационных нагрузок, на последующих этапах учебно-тренировочные поединки.

Многие исследования подтверждают, что достичь высокого уровня специальной физической выносливости борцов в годичном цикле возможно, если осуществляется развитие функциональных возможностей физиологических систем организма.

Экспериментальная апробация проводилась следующим образом: были выбраны две учебные группы по 25 курсантов каждая, которые на входном контроле показали почти одинаковый уровень развития физических качеств. Практические занятия на начальном этапе обучения в экспериментальной группе были организованы в соответствии с предлагаемой концепцией формирования физических качеств, необходимых для успешного овладения умениями и навыками выполнения боевых приемов борьбы, контрольная группа занималась по стандартной учебной программе. По окончании начального этапа обучения при сдаче дифференцированного зачета по разделу «Боевые приемы борьбы» контрольная группа показала средний уровень подготовленности, а экспериментальная группа – немного выше среднего. Было проведено анкетирование после сдачи зачета, анализ показал, что в контрольной

группе у 24% обучаемых возникали трудности с овладением навыков применения боевых приемов борьбы, для 36% двигательные действия были новыми и их выполнение требовало максимальных усилий, а в экспериментальной группе у 12% обучаемых возникали трудности с овладением навыков применения боевых приемов борьбы, для 40% двигательные действия были новыми и выполнение не требовало максимальных усилий.

### Заключение

В завершение исследования можно сделать вывод, что боевые приемы борьбы являются сложно координированными действиями и для успешного изучения и применения необходимо развитие энергетических возможностей курсантов и аналитической системы.

На начальном этапе подготовки для оптимизации учебного процесса, направленного на успешное овладение умениями и навыками выполнения приемов борьбы в экстремальных условиях курсантами образовательных организациях МВД России, необходимо в первую очередь развивать физические качества, такие как выносливость, но производить это с позиции учета последовательности адаптационных изменений, формировать аэробный фундамент и только после проводить анаэробную лактатную и анаэробную алактатную тренировку. Весомое значение для применения боевых приемов борьбы имеет и физическое качество – сила. При развитии данного качества в основу методики развития берется силовая выносливость, ей уделяется особое внимание на начальном этапе подготовки. По мере ее развития в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения, направленные на развитие максимальной силы. А на последующих этапах подготовки акцент смещается на развитие взрывной силы.

При организации и планировании учебно-тренировочных занятий уделяется больше внимания не развитию отдельных физических качеств, а совершенствованию функциональных систем организма курсантов, и очевидно из проведенного исследования, что односторонняя направленность физических нагрузок, развитие отдельных физических качеств не позволяет добиться высоких результатов, но и может нанести ущерб здоровью занимающегося, а вот разносторонняя физическая подготовка является залогом успешной учебной, спортивной и служебной деятельности.

### Список литературы

1. Ефременко М.А. Модернизация содержания обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2019. 129 с.
2. Филипенко Е.П. Прогнозирование процесса воспитания выносливости курсантов Харьковского национального университета внутренних дел на основе учета функционального состояния кардио-респираторной системы. [Электронный ресурс]. URL: <http://cs-alternativa.ru/text/2263> (дата обращения: 15.06.2021).
3. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2012. 525 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: монография. М.: Советский спорт, 2013. 215 с.
5. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие. СПб.: Олимп, 2006. 134 с.
6. Славко А.Л. Индивидуализация процесса развития физических качеств борцов-самбистов студенческого возраста (17–18 лет) на начальном этапе подготовки: материалы XVI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. Под общей редакцией С.Е. Табакова. М.: Издательство: Лика, 2019. С. 70–73.
7. Блеер А.Н. Управление физической подготовкой высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе данных комплексного контроля // Вестник спортивной науки. 2013. № 2. С. 14–19.
8. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: Юнити-Дана, 2020. 455 с.