

*На правах рукописи*

**Голодов Андрей Павлович**

**ФОРМИРОВАНИЕ АРСЕНАЛА ПРИЕМОВ БОЕВЫХ  
ЕДИНОБОРСТВ У ДЕВУШЕК-КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ**

**Специальность: 5.8.4. – Физическая культура и профессиональная  
физическая подготовка (педагогические науки)**

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Майкоп – 2024 г.

Работа выполнена в Адыгейском государственном университете

**Научный руководитель:** доктор педагогических наук, профессор  
**Чермит Казбек Довлетмизович**

**Официальные оппоненты:** **Дементьев Владимир Львович,**  
доктор педагогических наук, профессор  
ФГКОУ ВО «Московский университет  
МВД России имени В.Я. Кикотя»,  
профессор кафедры физической подготовки  
УНКСП (г. Москва)

**Исламов Владимир Александрович,**  
доктор педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физической подготовки  
ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия  
им. С.М. Кирова» (г. Санкт-Петербург)

**Ведущая организация:** Федеральное государственное казенное  
образовательное учреждение высшего  
образования «**Восточно-Сибирский институт  
Министерства внутренних дел  
Российской Федерации**» (г. Иркутск)

Защита диссертации состоится «17» июня 2024 года в 10.00 часов на заседании диссертационного совета 24.2.267.05, созданного на базе ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», по адресу: 385000, Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208, Адыгейский государственный университет. С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»:

<https://www.adynet.ru/nauka/aspirantura-doktorantura-dissertatsionnye-sovety/dissertation/5778/>

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 года.

**Ученый секретарь  
диссертационного совета**

**Заболотний Анатолий Геннадиевич**

## Введение

**Актуальность исследования.** Значительные проблемы в подготовке кадров при появлении среди курсантов лиц другой гендерной группы проявляются в первую очередь в организации и проведении занятий по различным разделам физической подготовки (С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, 2010, 2014; В.И. Хальзов, А.С. Кропанов 2012; А.Н. Валиев, А.Н. Молоствов 2014; Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин, 2015; А.Н. Бокий, 2015; А.А. Ахматгатин, М.С. Черкашин, 2016). «Болевые точки» проблем физической подготовки наиболее остро проявляются в процессе обучения девушек-курсантов боевым приемам единоборств (А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, 2009; В.А. Овчинников, 2012; В.М. Макаров, А.А. Журавлев, 2015, О.С. Панова, 2018).

Предполагается, что необходимый уровень овладения техникой боевых единоборств определяется не состоянием занимающегося, а состоянием противника (принадлежность к женскому полу не упрощает, а наоборот, усложняет процесс самозащиты), что заставляет обеспечивать равные уровни владения боевыми приемами единоборств сотрудниками-женщинами и мужчинами. Но наличествующие разные исходные уровни физической подготовленности, способностей в овладении техническими действиями, имеющие место генетически обусловленные факторы, определяющие различия в физическом и психологическом состоянии мужчин и женщин, и ряд других обстоятельств существуют реально и их преодолеть невозможно (Б.Г. Ананьев, 1968, 1997; Л.П. Матвеев, 1987, 1991, 1996, 2004; С.М. Ашкинази, 1989; Л.С. Дворкин с соавт, 2008; А.С. Кузнецов, 2002; Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, 2006; А.А. Горелов, 2009 и др.).

Более того, при рассмотрении вопросов о становлении профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях МВД (Ю.Ф. Подлипняк, 1985, 1986, 1995; В.А. Овчинников, 2001, 2009, 2010, 2012, 2015; А.А. Ахматгатин, 2010; С.Н. Баркалов, 2010, 2014; А.Н. Кулиничев, 2015; Е.Е. Витютнев, 2016 и др.) и методики формирования прикладных навыков боевых искусств (С.М. Ашкинази, 1989; В.А. Овчинников, 2001, 2007, 2009, 2010, 2012; А.Ю. Плешивцев, 2015; А.Ю. Осипов, 2017 и др.) ведущие теоретики в области физической культуры придерживаются мнения о необходимости реализации принципа дифференцирования нагрузки в зависимости от степени присутствия значимых переменных, таких как возраст, половая принадлежность, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и индивидуальные значимые особенности, что обосновано в ряде учебников и учебных пособий (Л.П. Матвеев, 1987; А.М. Новиков, 1997; Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов, 1999; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003 и др.).

Выход из данной ситуации состоит в обеспечении равных возможностей для мужчин и женщин за счет применения разных средств и методик обучения технике единоборств.

Процесс изучения особенностей физической подготовки девушек-курсантов в образовательных организациях МВД в отечественной педагогике стал рассматриваться недавно (С.А. Моськин, 2014; А.Н. Воротник, А.И.

Ткаченко 2015; В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, 2016; М.В. Гусева, 2017; Е.В. Насадюк, 2018; Д.В. Осипов, В.С. Макеева, А.В. Алдошин, Е.А. Алдошина, 2019; О.С. Панова, 2018, 2019 и др.). Понятно, что это обстоятельство делает невозможным представление всех направлений профессиональной подготовки и обобщение необходимых знаний во всей совокупности этих процессов. Были предприняты попытки установить пути оптимизации владения боевыми приемами борьбы сотрудниками-женщинами в практических органах МВД России (А.И. Ткаченко, Ю.В. Муханов, 2009), а также представлены результаты проведенного В.А. Овчинниковым (2012) сопоставительного анализа технической подготовленности в единоборствах с целью обоснования методов и критериев оценки уровня технико-тактической подготовленности курсантов.

Однако выявляется, что особенности обучения приемам единоборств женщин и их подготовки к будущей деятельности в научной литературе практически не рассматриваются.

Система подготовки курсантов включает в себя как равноценные формы учебных занятий, так и систему самоподготовки и систему внеурочных форм занятий. Не является исключением и профессионально-прикладная подготовка, а также подготовка курсантов по единоборствам. Однако в доступной литературе не удалось найти системные рекомендации по определению направлений, составу средств педагогического воздействия и по другим компонентам методики.

Таким образом, в современной теории и методике профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД появляется научное противоречие между потребностью в методике формирования арсенала техники боевых приемов единоборств у девушек-курсантов во внеучебное время и невозможностью ее создания в силу отсутствия знаний о совокупности методов, методических приемов и организации деятельности обучающихся во внеучебное время, о целевых установках, направлениях воздействия, составе применяемых средств, о методических особенностях обучения основополагающим техническим действиям, об инструментарии воздействия и способах оценки качества реализации цели и других составляющих.

**Проблема исследования** заключается в поиске ответа на вопрос: как построить процесс формирования арсенала техники боевых единоборств у девушек-курсантов в образовательных организациях МВД во внеучебное время?

**Объект исследования** – профессионально-прикладная физическая подготовка девушек-курсантов образовательных организаций МВД в процессе изучения арсенала действий боевых приемов единоборств.

**Предмет исследования** – методика формирования арсенала боевых приемов единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время.

**Цель** – теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику формирования арсенала боевых единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время.

**Гипотеза исследования:** задача формирования арсенала боевых приемов единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время может быть успешно решена, если процесс будет соотнесен с идеями формирования личностной профессионально-прикладной физической культуры занимающихся, определены и реализованы основные направления и содержание процесса, выявлен необходимый объем технической подготовленности, обоснованы пути и методические особенности их реализации, создана и реализована целостная методика формирования арсенала боевых приемов единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время, включающая всю совокупность ее составляющих, а также обеспечено их активное участие в процессе выполнения заданий для самостоятельной и внеучебной форм занятий.

Реализация поставленных целей потребовала решения следующих **задач:**

1. Выявить основные направления и содержание процесса формирования арсенала боевых единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время.

2. Обосновать состав арсенала единоборств для девушек-курсантов образовательных организаций МВД и описать приемы выведения из равновесия и переводов в партер.

3. Обосновать методику формирования арсенала приемов боевых единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время.

4. Экспериментально обосновать эффективность методики формирования базового арсенала боевых единоборств для девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время.

**Методологической основой** исследования явились современные представления о сущности и ведущей роли деятельности в становлении организма человека и человека как личности; о материальности, системности и всеобщности связей явлений окружающего мира; о духовной и культурной сущности в личностном развитии человека; о роли труда и трудовой деятельности в личностном развитии человека и общества.

**Теоретическую основу исследования составляют:** современная концепция профессиональной подготовки (О.А. Абдулина, 1993; А.Я. Савельев, 1994; В.Д. Шадриков, 1996; В.И. Байденко, 1998; С.Д. Неверкович, 2004 и др.), профессиональной подготовки сотрудников МВД (Ю.Ф. Подлипняк, 1995; Г.И. Уразаева, 2014; И.П. Долгих, 2015; В.А. Овчинников, 2010 др.), комплекс идей о функциях, закономерностях организации и составе средств профессионально-прикладной физической подготовки (М.И. Виноградов, 1958; С.А. Косилов, 1965; В.В. Белинович, 1967; В.И. Жолдак, 1971; В.И. Ильинич, 1983; С.А. Полиевский, 1988; Р.В. Еремин, 2014 и др.), комплекс научных идей о закономерностях, принципах, функциях и особенностях построения военно-прикладной физической подготовки работников МВД (В.В. Яншин, 1989; А.В. Гадалов, 2000; В.И. Косяченко, 2000; В.Г. Колухов, 2006; А.А. Горелов, А.И. Крылов, В.В. Соколев, 2007; В.А. Овчинников, 2009; А.Г. Попов, 2009; Ю.В.

Муханов, 2011; С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, 2014; Е.Е. Витютнев, 2016 и др.), в том числе в области построения системы подготовки в единоборствах (В.В. Ноздрачев, 2000; В.А. Овчинников, 2009; Е.И. Троян, 2013; А.Н. Валиев, 2014; Б.Г. Карачев, М.Ю. Нохрин, 2017 и др.), научные идеи теории формирования личностной физической культуры (Н.Н. Визитей, 1989; В.К. Бальсевич, 1991; Л.И. Лубышева, 1992; Н.Х. Хакунов, 1995; М.Я. Виленский, 2000 и др.) и профессионально-прикладной физической культуры (С.Д. Шамрай, 2000; К.Д. Чермит, 2005; А.Ю. Буздов, 2008; В.А. Овчинников, 2009 и др.), идея гендерного дифференцирования воздействия в системе спорта и физического воспитания (Л.П. Матвеев, 1991; И.Г. Манолаки, 1993; Ю.Ф. Курамшин, 1999; В.В. Извеков, 2001; С.Б. Элипханов, 2013 и др.) и в процессе профессионально-прикладной физической подготовки (Г.Г. Сагонян, 1979; В.С. Макеева, С.Н. Баркалов с соавт., 2010; М.В. Гусева, 2017; Д.В. Осипов, В.С. Макеева, А.В. Алдошин, Е.А. Алдошина, 2019 и др.), идеи организации и методики построения процесса обучения приемам единоборств курсантов (С.М. Ашкинази, 2001; В.М. Миленин, 2002; Е.И. Троян, 2006; В.А. Овчинников, 2009; А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, А.А. Евтушенко, 2017 и др.) и девушек-курсантов (В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, В.И. Степанюк, 2006; 2016; О.С. Панова, В.М. Поздняк, 2019) образовательных организаций МВД, теория и методика подготовки спортсменов в видах единоборств (Г.А. Бурцев с соавт. 1992; Ю.А. Шулика, 1993; Г.С. Туманян, 2001; В.А. Спиридонов, 2005; Я.К. Коблев, Ю.А. Шулика, 2006 с соавт. и др.).

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

1. Выявлены основные направления формирования арсенала боевых единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время, включающие: выбор оптимального состава и объема изучаемой техники, обеспечение интегративного взаимодействия содержания обязательных и внеурочных форм обучения, овладение объемом техники единоборств, обеспечение достаточного уровня теоретической подготовленности, формирование опережающего оперативно-тактического мышления.

2. Определены содержание (состав арсенала боевых единоборств, название и условия выполнения технических действий), компоненты обучения, состав технических действий, способы их выполнения на этапах обучения, способы формирования и тактика применения комбинаций; установлены объемы технических действий; проведено обучение способам оценки качества выполнения технических действий; разработаны основные и вспомогательные технические действия (передвижения, стойки, захваты) и другие компоненты методики обучения; установлены методические особенности построения занятий боевыми единоборствами девушек-курсантов образовательных организаций МВД [обеспечение реализации новой сущности профессионального развития и роста личности как предметно-познавательного, социально активного субъекта активности; применение многообразия форм физической подготовки (урочные, самостоятельные и внеурочные занятия, учебные состязания, спортивные

секции, спортивные праздники, соревнования; индивидуальные либо групповые консультации, квазипрофессиональные боевые схватки, соревнования, деловые игры), использование методов и методических приемов и инструментария обучения двигательным действиям и формирования знаний, мотивации, позволяющих осуществить сознательный и активный выбор действий, обеспечить понимание общих основ тактики ведения боевого поединка и тактики поведения, развитие умения оценить верность действий в различных ситуациях при отборе и выполнении технико-тактических действий, при применении приемов боевого единоборства], что позволяет во внеучебное время реализовать выделенные основные направления деятельности.

3. Обоснован состав арсенала боевых единоборств для девушек-курсантов образовательных организаций МВД, включающий базовые приемы борьбы, удары руками и ногами, переводы в партер и выведение из равновесия, комбинации приемов, группа приемов самозащиты с применением женских аксессуаров.

Предложена классификационная решетка приемов перевода в партер в боевых единоборствах, обеспечивающих создание действия исходя из совокупности биомеханических особенностей выполняемого движения, созданы кинограммы и описан ряд приемов выведения из равновесия и переводов в партер.

4. Разработаны компонентные составляющие процесса формирования арсенала приемов боевых единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время (целеполагание, направления воздействия, состав применяемых средств и их последовательность, методические особенности обучения основополагающим техническим действиям, инструментарий оценки качества реализации цели, способы и приемы педагогической коррекции) и создана методика, соединяющая их воедино для обеспечения готовности к применению боевых приемов единоборств в будущей профессиональной деятельности.

5. Экспериментально доказана эффективность методики формирования базового арсенала боевых единоборств для девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время, обеспечивающая дифференцирование целевых установок, состава средств, методических приемов и содержания разделов подготовки на основе учета гендерных особенностей курсантов и направленная на изучение технических действий, которые применяются в боевых условиях, а также на опережающее формирование у занимающихся оперативно-тактического мышления как компенсаторного образования для устранения недостатков физических кондиций, связанных с гендерными особенностями телосложения и физического развития.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в следующем:

1. Обоснована идея дифференцированного по половому признаку формирования арсенала техники боевых единоборств у девушек-курсантов в образовательных организациях МВД, что дополняет раздел теории и методики

физического воспитания, определяющий принципы построения профессионально-прикладного и военно-прикладного разделов.

2. Расширен диапазон знаний по теории формирования военно-прикладной физической культуры личности девушек-курсантов университетов МВД за счет создания целостного образовательно-воспитательного пространства внеучебной подготовки и обеспечения интеграционного взаимодействия обязательных, самостоятельных и внеучебных форм занятий боевыми единоборствами.

3. Организация физического воспитания как раздел теории физического воспитания и развития личности расширена новыми знаниями, позволяющими создать и обеспечить эффективное функционирование среды формирования компонента профессионально-прикладной физической подготовки у девушек-курсантов в образовательных организациях МВД и физическую и двигательную готовность к применению арсенала техники боевых единоборств в условиях профессиональной деятельности.

4. Выявлен комплекс условий и ресурсов, реализация которых обеспечит теоретические основания для создания эффективной системы внеучебной работы по формированию готовности девушек-курсантов образовательных организаций МВД к будущей деятельности.

5. Теория и методика профессионально-прикладной подготовки к применению боевых приемов единоборств дополнена совокупностью описанных средств и приемов, применимых в целях подготовки женщин-сотрудниц органов МВД, описанием условий, инструментариев, методических приемов и других компонентов методики подготовки девушек-курсантов.

**Практическая значимость.** Разработанная методика формирования базового арсенала боевых единоборств для девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время обеспечивает дифференцирование процесса подготовки на основе учета гендерных особенностей, способствует повышению уровня овладения объемом техники единоборств, знаний теоретической подготовленности и степени сформированности опережающего оперативно-тактического мышления, приводит к воспитанию глубокого понимания значимости будущей профессиональной деятельности и позитивного отношения к ней.

Обобщенный и систематизированный в диссертации материал может быть использован при разработке технологии профессионально-прикладной физической подготовки и методики формирования профессионально-прикладной физической культуры девушек-курсантов других учебных заведений военизированного типа.

Результаты анализа полученных в диссертации материалов могут быть использованы в процессе подготовки студентов для повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников сферы физической культуры, формирования представлений о профессионально-прикладной физической подготовке, об условиях определения состава средств и применении в ней общих принципов теории физической культуры.

Описанные и продемонстрированные в кинограммах приемы можно с успехом применять в ходе обучения боевым единоборствам и боевым приемам борьбы, в процессе профессионального обучения студентов и обучающихся других учебных заведений, в которых данные предметы изучаются по государственным образовательным стандартам.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Основными направлениями деятельности по формированию арсенала боевых единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время являются выбор оптимального состава и объема изучаемой техники, обеспечение интегративного взаимодействия содержания обязательных и внеурочных форм обучения, овладение объемом техники единоборств, обеспечение достаточного уровня теоретической подготовленности, формирование опережающего оперативно-тактического мышления. Содержание процесса (состав арсенала, название и условия их выполнения, компоненты и этапы обучения, комбинаций и др.) должно обеспечить реализацию выделенных направлений деятельности.

2. Состав арсенала единоборств для девушек-курсантов образовательных организаций МВД включает базовые приемы борьбы, удары руками и ногами, переводы в партер и выведение из равновесия, комбинации приемов, группу приемов самозащиты с применением женских аксессуаров. Предложенная решетка классификации переводов в партер в боевых единоборствах обеспечивает определение названия действия и ее описание с созданием кинограмм.

3. Методика формирования арсенала приемов боевых единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время должна обеспечивать дифференцирование целевых установок, состава средств, методических приемов и содержания разделов подготовки на основе учета гендерных особенностей занимающихся и направлена на изучение технических действий, применяемых в боевых условиях, на опережающее формирование у занимающихся оперативно-тактического мышления как компенсаторного образования для устранения недостатков физических кондиций, связанных с гендерными особенностями телосложения и физического развития.

4. Методика формирования арсенала приемов боевых единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время, конкретизирующая целеполагание, направления воздействия, состав применяемых средств и их последовательность, методические особенности обучения основополагающим техническим действиям, инструментарий оценки качества реализации цели, способы и приемы педагогической коррекции, является эффективной.

**Апробация и внедрение результатов исследования** осуществлялась в течение всего периода исследования путем: а) публикации статей в научных изданиях; б) выступлений и их обсуждения на конференциях различного уровня. Всего опубликовано 12 статей, из них 6 – в журналах, включенных в Перечень ВАК. После завершения экспериментальной части исследования проведено

внедрение результатов в деятельность трех учебных заведений (Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Краснодарский университет 24 Министерства внутренних дел Российской Федерации: МБУ МОГК СШОР №5 по борьбе имени казачьего атамана Чепеги З.А.).

**Структура и объем диссертации.** Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, библиографии, 20 приложений. Список литературы включает 266 наименований, из них 19 на иностранных языках. Общий объем диссертации составляют 256 страницы компьютерного текста, иллюстрированного 17 таблицами и 48 рисунками.

Решение поставленных задач обеспечивались комплексом **методов исследования**, в состав которого входили:

- теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы;
- способы регистрации деятельности в условиях деловых игр, соревновательных и условно боевых (квазибоевых) схваток (видеозапись, методы стенографирования и расшифровки записей);
- тестирование уровня технической подготовленности по разделам приемов самообороны;
- построение и описание кинограмм выведений из равновесия противника и приемов самозащиты с использованием женских аксессуаров;
- педагогические наблюдения (непосредственные и опосредованные) в процессе занятий и квазипрофессиональной схватки (поединка) с условным противником и специально организованной соревновательной деятельности;
- метод экспертной оценки технической подготовленности девушек-курсантов для применения приемов служебно-прикладных единоборств;
- опытно-экспериментальная работа;
- метод математической обработки полученных результатов.

Исследование проводилось в период с 2015 по 2023 год в Кубанском государственном университете МВД России в три этапа [1 – поисковый этап (2015 г.), 2 – экспериментальный этап (2016-2018 гг.), 3 – завершающий этап (2019-2023 гг.)]. Созданные экспериментальная (курс 1, переменный состава взвода № 315, специальность 080101 Экономическая безопасность, 23 участницы) и контрольная (курс 1, переменный состава взвода №333 специальность 080101 Экономическая безопасность, 22 участницы) группы были однородны по уровню технико-тактической и физической подготовленности. Опытно-экспериментальная работа длился два года и проводилась по типу сравнительного. В экспериментальной группе содержание и организация внеучебной работы не подвергалась изменениям, за исключением увеличения количества применения соревновательных форм и участия по желанию в квазипрофессиональных схватках и деловых играх.

### **Основное содержание работы**

Все процессы дифференцирования воздействия в образовательных организациях МВД России обеспечиваются на основе организованных и

проведенных государственными органами научных исследований, за исключением процесса дифференцирования воздействия по принадлежности к полу. Вопрос недостаточно решен и до сих пор по двум основным причинам:

1) сама научная задача появилась недавно в связи с тем, что в образовательные организации МВД стало поступать большое количество девушек;

2) несмотря на гендерные различия сотрудников МВД, требования по подготовленности к ним не могут существенно различаться, ибо в конечном счете они выполняют одинаковые или сходные профессиональные функции.

Но если потребность обеспечения равноценной подготовленности взять за основу и всех готовить с применением одних и тех же средств, методов и методических подходов, то нет возможности учесть опорные сильные стороны и объективно определить риски процесса подготовки будущих специалистов разного пола.

Кроме того, необходимый уровень выполнения технических действий боевых единоборств до такой степени высок, что один и тот же результат может быть достигнут сотрудниками разного пола за счет применения совершенно разных средств. Поэтому состав применяемых средств подготовки может быть вариативным, а результат одинаковым и стабильным.

Реализация организационных, методических и содержательных составляющих, появившихся новых задач должна проводиться в процессе организации внеучебных форм занятий, допускающих вариативность содержания и применяемых методик.

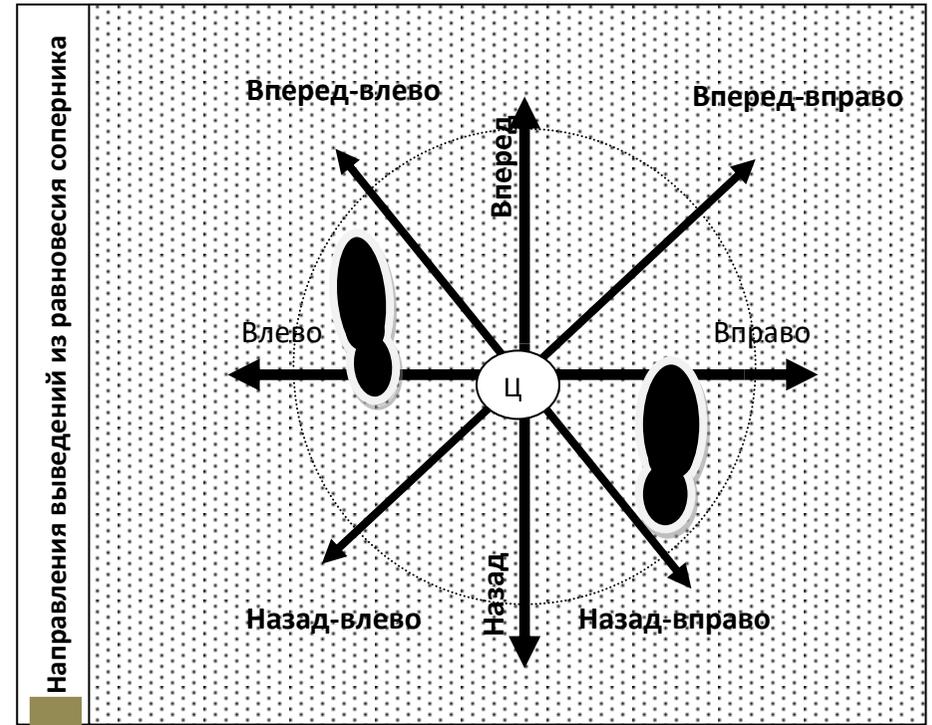
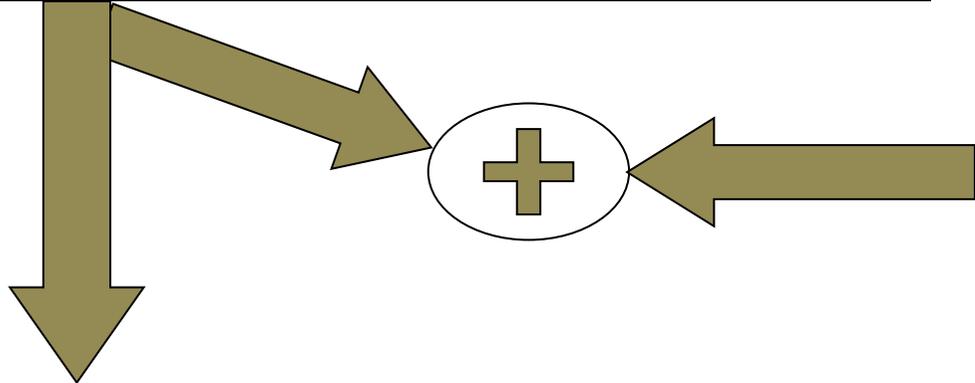
Выяснить особенности содержания внеучебной работы с курсантами-женщинами путем обобщения педагогического опыта или путем опроса специалистов не представлялось возможным из-за отсутствия достаточного опыта. Было принято решение выделить определяющее звено техники любого броска борьбы и попытаться обратить на этот элемент большее внимание во внеучебное время, наряду с повторением и совершенствованием того содержания, которое изучается в условиях обязательных занятий. Анализ специальной литературы подтвердил идею о значении выведений из равновесия как определяющего звена техники. В этой связи варианты выведения из равновесий и их реализация в виде окончательного приема как перевода в партер были приняты в качестве основного элемента изучения.

Для устранения выявленных в ходе предварительных исследований проблем и на основании развития идей профессора Ю.А. Шулики была разработана классификационная решетка (рис. 1) определения переводов в партер в боевых единоборствах, которая позволяет конструировать элементы борьбы в зависимости от:

1) направления выведения из равновесия противника (вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево);

2) способов сбиваний: сдергиванием (уходом, заходом, входом, скрестно) и зависанием (прогибом, вращением, выседом, разворотом).

Группы сбиваний	Приемы сбиваний			
сдергивание	уходом	заходом	входом	скрестно
зависание	прогибом	вращением	выседом	разворотом



Способы сбивания соперника		Направления выведения из равновесия							
Группы сбивания	Приемы сбивания	вперед	назад	вправо	влево	вперед-вправо	вперед-влево	назад-вправо	назад-влево
Сдергивание	уходом								
	заходом								
	входом								
	скрестно								
Зависание	прогибом								
	вращением								
	выседом								
	разворотом								

Рисунок 1 – Классификационная решетка приемов перевода в партер в боевых единоборствах

На основании снятых автором кинограмм техники движений, демонстрируемых мастером спорта международного класса Г. Нестеровой и мастером спорта З. Чунтыжевой (г. Майкоп), и подготовленных рисунков на их основе описано 36 элементов боевых приемов борьбы, один из которых представлен в качестве примера (рис. 2).

Исходя из полученных предварительных данных, в состав боевых приемов единоборств девушек-курсантов для самостоятельного изучения и изучения во внеурочное время были введены:

- группа элементарных приемов борьбы (приемы страховки и само страховки, хваты и захваты, стойки и передвижения);
- выведения из равновесия и переводы в партер;
- специфические приемы самозащиты женщин при нападении;
- комбинации изученных приемов самозащиты;
- удары как компоненты комбинаций и самостоятельные приемы.

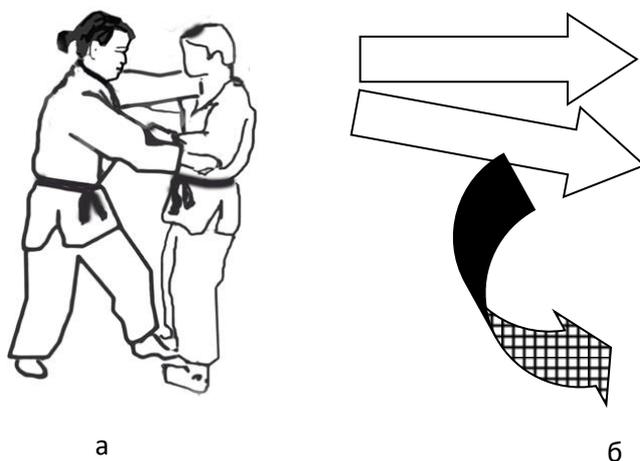


Рисунок 2 – Пример описанной кинограммы: Выведения из равновесия двумя руками назад в дзюдо с переводом в партер нависанием (а – общая схема выведения из равновесия; б – разложение сил при выполнении перевода)

С точки зрения методического регулирования задач служебно-прикладного единоборства, состав средств и направлений воздействия имеет особенности, связанные с уровнем применения арсенала приемов. В свою очередь арсенал нападения может быть сформирован на основе учета личных предпочтений и личностных качеств, особенностей физической и двигательной подготовленности, с обеспечением понимания и реализации всех базовых групп нападения.

Другая ситуация возникает при формировании арсенала защиты, так как защита представляет собой контрдействие: ответ на действие противника, и в данной ситуации структуру и цепочку движений определяет противник своим начальным действием. Следовательно, у защищающегося выбор способов ограничен начальным действием нападающего.

Выходом из положения может стать формирование оперативно-тактического мышления и его качественное применение в поединке, что позволит обеспечить опережающее выполнение защитных техник и не даст нападающему проявить в полной мере совокупность физических качеств в реализуемом движении, за счет чего может быть обеспечено уравнивание шансов в конкретном фрагменте конфликта.

При этом известно, что качество тактического мышления не определяется физическими качествами, а зависит от интеллектуальных способностей и уровня предшествующей подготовленности. То есть важнейшим слагаемым успеха женщины-полицейского при реализации арсенала боевых приемов борьбы является уровень развития ее специальных интеллектуальных способностей, которые помогают определить правильность и однозначность выполняемых защитных действий в быстро меняющихся ситуациях поединка.

Успешность формирования техники защитного арсенала служебно-прикладного единоборства обеспечивается за счет:

- принятия в качестве методической основы процесса служебно-прикладной подготовки в разделе «Единоборства» дифференцирования целевых установок, состава средств, методических приемов и содержания разделов подготовки на основе учета гендерных особенностей курсантов;

- обеспечения опережающего формирования оперативно-тактического мышления у девушек-курсантов как компенсаторного образования для устранения недостатков физических кондиций, связанных с гендерными особенностями телосложения и физического развития;

- выделения предметного содержания типичных специфических ситуаций для атакующих действий соперника в конфликтном взаимодействии, обеспечивающего точное понимание техники противодействия ей;

- определения состав средств и методов, которые целесообразно использовать в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для выполнения защитных технических действий, а также для воспитания специальных интеллектуальных способностей девушек-курсантов;

- обеспечения формирования у девушек-курсантов навыков распознавания образа специфической ситуации при выполнении защитных действий.

Опытно-экспериментальная работа содержала констатирующую и формирующую части, с целью обоснования состава арсенала приемов борьбы для девушек-курсантов образовательных организаций МВД с применением методики формирования двигательных навыков на занятиях по физической подготовке во внеучебное время.

Совокупность изучаемых приемов было условно разделено на три группы:

а) базовые приемы, которые должны исполняться на высоком уровне (система страховки и само страховки, подготовительные и специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие доминирующих физических качеств и являющиеся началом атаки для групп приемов, техника выполнения приемов, завершение которых для женщины не является затруднительным);

б) технические приемы, выполнение которых для женщины затруднено, но без их знания усложняется процесс организации сопротивления противнику, в связи с чем они должны быть сформированы на уровне качественного понимания структуры действия и выполнения на уровне умения, что позволит своевременно при необходимости предвидеть тактику выполнения и организовать противодействие;

в) технические действия, позволяющие использовать преимущества женщин, и аксессуары, наличие которых обеспечивается принадлежностью к женскому полу.

Содержание процесса тренировочных упражнений во внеучебное время определялось на основе интеграционного взаимодействия урочной и внеурочной формы подготовки по разделу «Боевые приемы борьбы» и других разделов боевых единоборств, то есть:

– углубление представлений о боевых приемах борьбы как средстве пресечения физического сопротивления правонарушителя и самозащиты без применения оружия, развитие ценностно-мотивационной ориентации на необходимость защиты законности и правопорядка правомерными действиями, получаемых курсантами в процессе теоретического обучения на лекциях;

– формирование и дальнейшее совершенствование физических кондиций и двигательных навыков, формируемых и изучаемых на практических, учебно-тренировочных, контрольные занятиях, а именно:

а) развитие основных физических качеств курсантов;

б) совершенствование и развитие служебно-боевых умений и навыков, правомерных комплексов самозащиты и силовой защиты законности и правопорядка;

в) обеспечение самозащиты и сохранения собственной безопасности и безопасности личности, общества и государства;

г) дальнейшее развитие у курсантов морально-волевых качеств.

В состав изучаемых и отработываемых технических действий были введены варианты действий, представляющих собой развитие базовых боевых приемов борьбы (приемы и броски), их комбинации, само страховки, нападения, самозащиты, обезоруживания, освобождения от захватов, болевые и удушающие приемы и захваты. Данная особенность требует включения в состав необходимой поддержки процесса двух взаимосвязанных организационных форм, направленных на стимулирование и комплексную проверку состояния готовности курсантов и слушателей, а именно соревновательную форму и квазипрофессиональную форму моделирования

профессиональных ситуаций, при этом с приближением к завершению процесса обучения постепенно количество применяемых соревновательных форм должно уменьшаться путем замены их игровыми методами моделирования профессиональных ситуаций.

В контрольной группе содержание урочных и внеурочных занятий, самоподготовок и других форм подготовки к занятиям не подвергалось коррекции, за исключением введения в состав форм внеучебных работы мероприятий, входящих в блок мониторинга.

В качестве критериев оценки степени эффективности общей подготовки при применении арсенала действий служебно-прикладного единоборства выбраны 1) оценка степени и качества овладения объемом техники единоборств, 2) уровень теоретической подготовленности как основы для качественной организации и проведения самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовкой, в том числе и с применением средств борьбы, 3) степень сформированности опережающего оперативно-тактического мышления.

Исходя из выделенных критериев и показателей качества выполнения техники боевых приемов борьбы, экспертной комиссией по общепринятой методике оценены количество и качество выполнение приемов из разделов базовых приемов борьбы, ударов руками и ногами, переводов в партер и выведений из равновесия и комбинации приемов. Критериальным значением требуемых для усвоения приемов по каждому блоку составляют 5 приемов, в общем за годы учебы курсанты должны освоить на уровне навыка около 20 боевых технических действий в соответствии с действующей программой. На первом году обучения наибольшее количество приемов осваивается из числа ударов ( $3,63 \pm 0,32$  приема в экспериментальной группе и  $3,56 \pm 0,44$  – в контрольной).

Несмотря на то что процессу обучения базовым приемам борьбы должно предшествовать обучение выведению из равновесия и способам перевода в партер, в контрольной группе количественный показатель объема данной техники не позволяет оценивать ее уровень как достаточный ( $1,67 \pm 0,34$ ). В экспериментальной группе изучаемый показатель ( $3,4 \pm 0,38$ ) находится выше среднего показателя количества вооруженности приемами по этой группе занимающихся ( $3,13 \pm 0,36$ ). То есть недостаточное усвоение одного из ведущих компонентов техники базовых приемов борьбы, выступающего к тому же в качестве самостоятельного и эффективного средства ведения боевого поединка, является следствием недостаточного внимания к этому элементу на начальном этапе обучения.

В течение второго года обучения существенных изменений количества используемых комбинаций не произошло ни в экспериментальной ( $2,68 \pm 0,38$  приема), ни в контрольной группах ( $2,98 \pm 0,39$  приема), что дает основание полагать: формирование комбинационного стиля ведения боевого поединка требует больше времени и наличия практического опыта.

Однако важным является то, что количество базовых приемов борьбы (рис. 3), выполняемых участниками экспериментальной группы, и количество ударов ногами и руками приближаются к высшему уровню нормативных требований ( $4,19 \pm 0,42$  и  $4,04 \pm 0,82$  соответственно), при этом общий показатель объема техники демонстрирует относительно равномерное развитие изучаемых блоков ( $3,64 \pm 0,55$ ).

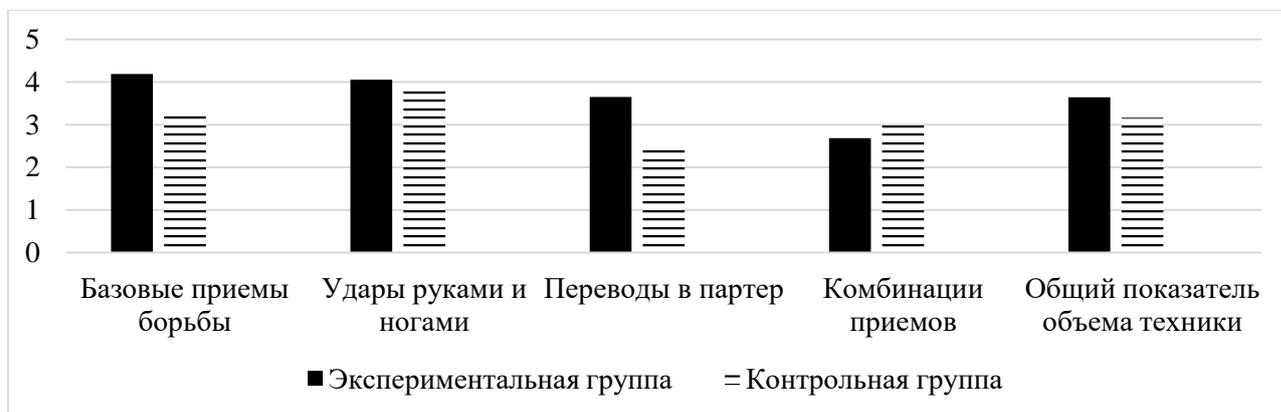


Рисунок 3 – Количество технических действий, усвоенных на первом году занятий участниками опытно-экспериментальной работы на уровне навыка

Различия между группами определяются по качеству реализации выведений из равновесия и переводов в партер (эксп. – 75,4 %; контр. – 48,2 %;  $\alpha < 0,001$ ). Кроме того, данное преимущество и влияние на выполнение других технических действий обеспечивает преимущество ( $\alpha < 0,05$ ) экспериментальной группы (75,25) над контрольной (61,8) по общему среднему уровню технической подготовленности. Это обстоятельство подтверждает необходимость и целесообразность внесения в состав самостоятельных средств подготовки курсантов образовательных организаций МВД женского пола приемов выведения из равновесия и переводов в партер.

Уровень теоретической информированности участников экспериментальной группы на завершающем этапе эксперимента по результатам компьютерного тестирования отражается суммой мест, показателем рейтинга, средней оценкой и качеством знаний.

Рейтинг достигает наибольших значений по качеству определения стратегии ведения поединка (68,4 %), а наиболее низкий уровень установлен по качеству выделения и идентификации приемов боевых единоборств (60,7 %). Хотя между максимальными и минимальными значениями, равно как и между показателями, лежащими внутри этого диапазона, различия недостоверны ( $\alpha > 0,05$ ), следовательно, эти показатели определяются как идентичные.

Значения средней оценки в процентах от максимума и качество знаний повторяют выявленные взаимоотношения первых двух подвергнутых анализу показателей, в том смысле, что качество между собой существенных

различий не имеет ( $\alpha > 0,05$ ). Таким образом, появляется основание для констатации того факта, что предложенный подход равномерно формирует все параметры, связанные с совершенствованием способности выделять и идентифицировать приемы боевых единоборств, выявлять характерные тактические действия и определять стратегию ведения поединка.

Сопоставительный анализ уровня развития показателей экспериментальной и контрольной групп на завершающем этапе эксперимента (табл. 1) показывает, что из числа выделенных теоретических качеств традиционный подход к обучению приводит к относительно неплохим результатам по формированию способности идентифицировать приемы боевых единоборств, на что указывает отсутствие достоверных различий между результатами экспериментальной ( $496,6 \pm 75,4$ ; 48,0 %) и контрольной ( $539,3 \pm 52,7$ ; 52,1%) групп по сумме занятых мест, а также по показателям рейтинга (эксп. –  $60,7 \pm 11,2$ ; контр. –  $48,2 \pm 9,3$ ), по которым достоверность различий отсутствует.

Таблица 1 – Уровень теоретических знаний участников опытно-экспериментальной работы на завершающем этапе

Выявляемые качества	Показатели	Группы		Достоверность	
		экспериментальная (n=23)	контрольная (n=22)	$\varphi^*$ ,	$\alpha$
Выделить и идентифицировать приемы боевых единоборств	сумма мест (в % от возможной суммы, 1035)	$496,6 \pm 75,4$ (48,0 %)	$539,3 \pm 52,7$ (52,1%)	0,27	$>0,05$
	рейтинг (%)	$60,7 \pm 11,2$	$48,2 \pm 9,3$	0,84	$>0,05$
	средняя оценка качества знаний (%)	$4,4 \pm 0,3$ (88 %)	$3,2 \pm 0,2$ (64,1 %)	1,94	$<0,05$
		74,9 %	30,3 %	3,10	$<0,001$
Выявить характерные тактические действия	сумма мест (в % от возможной суммы, 1035)	$387,7 \pm 68,9$ (37,4 %)	$646,3 \pm 72,8$ (62,4 %)	1,69	$<0,05$
	рейтинг (%)	$65,4 \pm 18,1$	$31,9 \pm 15,5$	2,28	$<0,05$
	средняя оценка качества знаний (%)	$4,3 \pm 0,8$ (86 %)	$3,1 \pm 0,4$ (62,0 %)	1,88	$<0,05$
		78,6 %	34,3 %	3,12	$<0,001$
Определить стратегию ведения поединка	сумма мест (в % от возможной суммы, 1035)	$399,8 \pm 68,5$ (38,6 %)	$634,9 \pm 45,2$ (61,3 %)	1,66	$<0,05$
	рейтинг (%)	$68,4 \pm 15,2$	$36,4 \pm 11,1$	1,98	$<0,05$
	средняя оценка качества знаний (%)	$4,3 \pm 0,4$ (86 %)	$2,8 \pm 0,5$ (52,2 %)	2,54	$<0,01$
		76,1 %	39,1 %	2,58	$<0,01$

**Примечание** – рейтинг и качество знаний выражены в процентах. Перевод средней оценки в % от максимально возможного позволяет для анализа этих данных применить расчет достоверности различий по критерию  $\varphi^*$  угловое преобразование Фишера

Однако даже в этом качестве экспериментальная группа демонстрирует достоверно более высокие результаты по показателю средней оценки ( $\alpha < 0,05$ ) и по качеству знаний ( $\alpha < 0,001$ ). То есть количественные показатели

экспериментальной и контрольной групп по возможностям определения названия изученных приемов и количеству приемов, в которых выделяются основные признаки, примерно равны. Качество знаний участников экспериментальной группы, обеспечивающих идентификацию приемов боевых единоборств (74,9 %), вдвое выше, чем у курсантов контрольной (30,3 %).

По всем остальным качествам владения теоретическими сведениями (выявление характерных тактических действий, определение и оценка стратегии ведения поединка) по всем показателям (по сумме занятых мест, рейтингу, средней оценке, качеству знаний) результаты, показанные в экспериментальной группе, достоверно лучше. Это обстоятельство позволяет утверждать, что предложенный подход не только не ухудшает качество теоретической подготовки ни по одному пункту, но при этом обеспечивает преимущественное развитие других.

Степень формирования навыков маневрирования и пространственно-временной ориентировки позволяют оценить достижение возможности безопасного выполнения боевых служебных задач и осознанно выбирать направления и цели применения боевых приемов единоборств за счет опережающего оперативно-тактического мышления. Результаты экспертного обсуждения полученных данных позволяют утверждать, что в экспериментальной группе различия между показателями технико-тактической подготовленности девушек-курсантов на первом этапе обучения по выполнению атакующих и защитных приемов, ухода от захватов противника, выведения противника из равновесия и по способности к маневрированию отсутствуют.

Равномерное развитие всех компонентов демонстрируют и представители контрольной группы.

На завершающем этапе эксперимента (табл. 2) в экспериментальной группе происходило равномерное развитие всех выявляемых показателей технико-тактической подготовленности ( $\alpha > 0,05$ ), при этом степень реализации каждой из потенциальных возможностей достигает значений 76-80 %.

Из шести рассмотренных показателей по одному из наиболее важных, а именно выполнение атакующих и защитных приемов и действий, показатели экспериментальной (77,0 %) и контрольной (71,0 %) групп не имеют достоверных различий ( $\varphi^* = 0,79$ ;  $\alpha > 0,05$ ).

По всем остальным элементам технико-тактической подготовленности девушки-курсанты экспериментальной группы демонстрируют достоверно более высокие результаты, что обеспечивает реализацию 75,6 % от максимально достижимого итогового значения, которое достоверно выше ( $\alpha < 0,05$ ), чем аналогичный показатель у представительниц контрольной группы (60,8 %).

Таблица 2 – Достоверность различий между показателями в экспериментальной и контрольной группах на заключительном этапе контроля

Показатели	Группы		Достоверность различий ( $\varphi^*$ Фишера)	
	Эксперим. (n=69)	контрольная (n=66)	$\varphi^*$	$\alpha$
Выполнение приемов и действий	77,0	71,0	0,79	>0,05
Уход от захватов	76,0	53,0	2,79	<0,01
Выведение из равновесия	80,0	57,0	2,89	<0,01
Маневрирование	70,0	55,0	1,81	<0,05
Итоговая средняя оценка	76,0	60,0	1,99	<0,05
Итоговый % от возможного	75,6	60,8	1,85	<0,05

Таким образом, можно констатировать, что предлагаемый подход к формированию арсенала боевых приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время является эффективным, и, не уступая в развитии каких-либо других способностей, эта методика позволяет обеспечить поступательное развитие ряда других важных свойств и качеств.

## ВЫВОДЫ

1. Совокупность социальных и профессиональных условий жизнедеятельности в стране обеспечивает увеличение в полиции количества женщин, в том числе и среди офицеров, что в свою очередь актуализирует проблемы их подготовки в образовательных организациях МВД. В таком случае решение вопросов подготовки кадров требует совершенствования методики непрерывной профессионально-прикладной физической подготовки девушек-курсантов и важнейшего компонента, связанного с формированием у них арсенала техники боевых единоборств.

2. Потребность поддержания высокого уровня физической подготовленности и сохранения качества реализации профессионально важных навыков и умений в течение всего периода работы в полиции актуализирует процессы формирования профессионально-прикладной физической подготовленности и профессионально-прикладной физической культуры личности. Вторая часть целевой установки процесса физического воспитания курсантов обеспечивает в будущем понимание и возможности правильной организации процесса физического самовоспитания.

3. Качественное формирование арсенала боевых приемов единоборств является важнейшей задачей дисциплины учебного плана «Физическая подготовка» – обязательного предмета в государственном образовательном стандарте, изучение которого вызывает наибольшие сложности у девушек курсантов образовательных организаций МВД.

4. При построении методики формирования навыков выполнения технических действий боевых приемов борьбы у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД женского пола следует актуализировать процесс подготовки к самостоятельному поддержанию уровня владения навыками во время учебы и в ходе самостоятельной трудовой деятельности (обучение методике и основам формирования техники).

5. Учет гендерных особенностей в процессе профессионально-прикладной физической подготовки и формирования профессионально-прикладной физической культуры личности является принципиальной опорной составляющей, без реализации основных положений которой невозможно достижение целевых установок. Процесс дифференцирования при этом касается всей сущности профессионального развития и роста личности профессионально-прикладной физической подготовки и профессионально-прикладной физической культуры специалиста, исходя из понимания его как субъекта активности:

- на уровне предметно-познавательном – содержание способов и средств применения боевых приемов единоборств;
- на уровне социальной активности, связанной с осознанием условий, направлений и цели применения боевых приемов единоборств, пониманием социальной значимости и меры достаточности при их применении;
- на уровне активности в области физической культуры, связанной с осознанием, принятием и реализацией принципа систематичности занятий и применения средств единоборств.

При этом дифференцирование состава средств и способов использования двигательных действий является наиболее важным элементом, так как детерминирует становление остальных компонентов профессионального развития и развития субъектной активности будущего профессионала.

6. Методической основой процесса служебно-прикладной подготовки в разделе «Единоборства» при изучении техники боевых приемов борьбы является дифференцирование целевых установок, состава средств, методических приемов и содержания разделов подготовки на основе учета гендерных особенностей курсантов.

7. Для обеспечения процесса дифференцированного формирования техники защитного арсенала служебно-прикладного единоборства в эксперименте придерживались следующих подходов:

- обеспечивалось опережающее формирование оперативно-тактического мышления у девушек-курсантов как компенсаторного

образования для устранения недостатков физических кондиций, связанных с гендерными особенностями телосложения и физического развития;

– выделено предметное содержание (информационные модели) типичных специфических ситуаций для атакующих действий соперника в конфликтном взаимодействии, обеспечивающее точное понимание техники противодействия ей;

– определен состав средств и методов, которые целесообразно использовать в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для выполнения защитных и атакующих технических действий, а также для развития специальных интеллектуальных способностей девушек-курсантов;

– разработана и реализована методика формирования у девушек курсантов навыков распознавания образа специфической ситуации для выполнения защитных действий.

8. Основными направлениями формирования арсенала боевых единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время являются: выбор оптимального состава и объема изучаемой техники, обеспечение интегративного взаимодействия содержания обязательных и внеурочных форм обучения, овладение необходимым объемом техники боевых приемов, обеспечение достаточного уровня теоретической подготовленности, формирование опережающего оперативно-тактического мышления.

9. Содержание всех видов урочных форм определяется государственными программами. Демократичность самих форм занятий во внеучебное время обеспечивает возможности изменения содержания и воздействия на занимающихся, в связи с чем 1) состав изучаемых и отрабатываемых технических действий должен быть сопряжен с содержанием государственных стандартов и ведомственных распоряжений, Наставлением и программой физического воспитания при освоении раздела; 2) состав изучаемых и отрабатываемых технических действий во внеучебное время должен обеспечивать расширение представлений, умений и навыков по реализации боевых приемов единоборств, адаптацию их выполнения к индивидуальным особенностям занимающихся, формирование умений комбинировать приемы в условиях конкретного единоборства, вырабатывать стратегию собственного поведения в условиях боевого столкновения с противником.

10. Содержание процесса тренировочных упражнений во внеучебное время должно определяться на основе интеграционного взаимодействия урочной и внеурочной форм подготовки, обеспечивая при этом 1) углубление представлений о боевых приемах борьбы как о средстве пресечения физического сопротивления правонарушителя и самозащиты без применения оружия, развитие ценностно-мотивационной ориентации на необходимость защиты законности и правопорядка правомерными действиями, получаемыми курсантами в процессе теоретического обучения на лекциях; 2)

формирование и дальнейшее совершенствование физических кондиций и двигательных навыков, развиваемых и изучаемых на практических, учебно-тренировочных, контрольных занятиях, а именно: а) развитие основных физических качеств курсантов; б) совершенствование и развитие служебно-боевых умений и навыков, правомерных комплексов самозащиты и силовой защиты законности и правопорядка; в) обеспечение самозащиты и сохранения собственной безопасности и безопасности личности, общества и государства; г) дальнейшее развитие у курсантов морально-волевых качеств.

11. В содержание процесса обучения единоборствам девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время должны быть включены: состав арсенала боевых единоборств; названия и условия выполнения технических действий; компоненты обучения составу технических действий, способам их выполнения на этапах обучения; способы формирования и тактика применения комбинаций; определение и формирование объема технических действий; обучение способам оценки качества выполнения технических действий; основные и вспомогательные технические действия (передвижения, стойки, захваты) и другие компоненты методики обучения.

12. В состав изучаемых и отрабатываемых технических действий следует ввести варианты действий, представляющих собой развитие базовых боевых приемов борьбы (приемы и броски), их комбинации, самостраховки, нападения, самозащиты, обезоруживания, освобождения от захватов, болевые и удушающие приемы и захваты и др., что позволяет выделить состав базового арсенала боевых приемов борьбы девушек-курсантов для самостоятельного изучения и изучения во внеурочное время:

- группа элементарных приемов борьбы (приемы страховки и самостраховки, хваты и захваты, стойки и передвижения);
- выведения из равновесия и переводы в партер;
- специфические приемы самозащиты женщин при нападении;
- комбинации из изученных приемов самозащиты;
- удары как компоненты комбинаций и самостоятельные приемы.

13. Изучение структуры и содержания выведения из равновесия и перевода в партер, состава боевых приемов борьбы, характер которых определяется их принадлежностью к женскому полу, должно обеспечить личную безопасность сотрудников при выполнении служебных задач, осознание условий, направлений, качество выполнения и цели применения боевых приемов борьбы, понимание, принятие и реализацию принципа систематичности занятий и применения средств борьбы, формирование опережающего оперативно-тактического мышления и повышение уровня теоретической подготовки для качественной организации и проведения самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовкой, в том числе и с применением средств единоборств. Это обстоятельство определило необходимость описания и составления рисуночных кинограмм более 50 технических действий, составивших основу

реализации в процессе обучения принципа обеспечения наглядного восприятия.

14. Применение соревновательной и квазипрофессиональной форм моделирования профессиональных ситуаций обеспечивает стимулирование и комплексную проверку состояния готовности курсантов и слушателей, оценку степени технической подготовленности для решения профессиональных задач, что позволит качественно оперативно разрабатывать стратегию собственного поведения в условиях боевого столкновения с противником и адаптировать технику выполнения приемов к физическим и психологическим особенностям.

15. В качестве критериев оценки степени эффективности общей подготовки к применению арсенала действий служебно-прикладного единоборства целесообразно использовать оценку степени и качества овладения объемом техники единоборств, уровень теоретической подготовленности как основы для качественной организации и проведения самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовкой и степень сформированности опережающего оперативно-тактического мышления.

16. К методическим особенностям построения занятий боевыми единоборствами девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время относятся: обеспечение реализации новой сущности профессионального развития и роста личности как предметно-познавательного, социально активного субъекта активности; применение многообразия форм физической подготовки (урочные, самостоятельные и внеурочные занятия, учебные состязания, спортивные секции, спортивные праздники, соревнования; индивидуальные, групповые консультации, квазипрофессиональные боевые схватки, соревнования, деловые игры), использование методов и методических приемов и инструментария обучения двигательным действиям и формирование знаний, мотивации, позволяющих осуществлять сознательный и активный выбор действий, обеспечивать понимание общих основ тактики ведения боевого поединка, а также тактики поведения, умения оценить верность ситуационных действий при отборе и выполнении технико-тактических действий при применении приемов боевого единоборства.

17. Арсенал боевых единоборств для девушек-курсантов образовательных организаций МВД включает базовые приемы борьбы, удары руками и ногами, переводы в партер и выведения из равновесия, комбинации приемов, группу приемов самозащиты с применением женских аксессуаров. В предложенной классификационной решетке приемов перевода в партер в боевых единоборствах предложены названия действия, исходя из совокупности биомеханических особенностей выполняемого движения, созданы кинограммы и описан ряд приемов выведения из равновесия и переводов в партер.

18. Разработаны компонентные составляющие процесса формирования арсенала приемов боевых единоборств у девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время и выработана методика формирования базового арсенала боевых единоборств для девушек-курсантов образовательных организаций МВД во внеучебное время, включающая в качестве компонентного состава целеполагание, направления воздействия, состав применяемых средств и их последовательность, методические особенности обучения основополагающим техническим действиям, инструментарий оценки качества реализации цели, способы и приемы педагогической коррекции. Предлагаемая методика обеспечивает дифференцированное применение на основе учета гендерных особенностей курсантов базового арсенала приемов боевых единоборств, направлена на изучение технических действий, применяемых в боевых условиях, а также на опережающее формирование у занимающихся оперативно-тактического мышления как компенсаторного образования для устранения недостатков физических кондиций, связанных с гендерными особенностями телосложения и физического развития. Эффективность предлагаемой методики доказывается следующими фактами:

– перераспределение времени и увеличение длительности изучения переводов в партер и приемов, связанных с применением женских аксессуаров в качестве средств самозащиты, не привели к ухудшению результатов по сравнению с результатами в контрольной группе;

– достоверно более высокие результаты показаны участниками экспериментальной группы по объему усвоенной техники борьбы, по качеству владения теоретическими сведениями, по итоговой средней оценке навыков маневрирования, по равномерности и степени реализации всех показателей технико-тактической подготовленности (за исключением качества выполнения атакующих и защитных приемов), обеспечена тем самым в экспериментальной группе реализация 75,6% от максимально достижимого итогового значения, что достоверно выше ( $\alpha < 0,05$ ), чем аналогичный показатель у представителей контрольной группы.

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. В целях увеличения объема двигательной активности и коррекции технической подготовленности девушек-курсантов следует использовать время, выделяемое на самостоятельную работу для организации процесса изучения боевых приемов борьбы на первом и втором курсах обучения, обеспечивается при этом интеграция содержания образования учебной и внеучебной форм обучения.

2. Уровень физической подготовленности и качество овладения двигательными навыками без подкрепления утрачивается, поэтому важно научить курсантов, особенно девушек-курсантов, основам методики организации физического самовоспитания, методике совершенствования техники приемов, актуализировать процесс подготовки к самостоятельному

поддержанию уровня владения навыками во время учебы и в ходе самостоятельной трудовой деятельности.

3. Выведение из равновесия представляет собой техническое действие, выполняемое с целью лишения противника опоры и возможности организовать защиту в момент входа в прием и выхода из нее атакующего. Зачастую выведение из равновесия и перевод противника в партер, демонстрирующие возможности полицейского, могут оказаться достаточным фактом для прекращения активного физического сопротивления правонарушителем. Это обстоятельство, а также зависимость качества выполнения подавляющего большинства базовых приемов от выполненного выведения из равновесия требуют обращения особого внимания в учебном процессе на изучение этого элемента борьбы.

4. При организации процесса обучения боевым приемам единоборств следует подчеркивать различия в целевых установках при применении приема в спортивной деятельности и в условиях единоборства с нарушителем. Зачастую преимуществом в единоборстве с нарушителем может стать длительный промежуток времени между началом конфликта и перехода его в активную фазу. Ведение переговоров с правонарушителем в спокойном и уверенном тоне является важным приемом и ему следует учить так же, как и техническим приемам единоборств.

5. В образовательный арсенал самозащиты женщин-курсантов следует включить ряд технических действий из разделов борьбы, удары и способы применения подручных средств (ногти, удары каблуком обуви, удары зонтом, использование дамской сумочки и т.д.). 6. Эффективными формами занятий во внеучебное время и приемами обучения являются спортивная секция по боевым приемам борьбы, спортивные соревнования по боевым приемам борьбы, групповые консультации по теории и тактике применения боевых приемов борьбы, самостоятельная подготовка к реализации оперативно-тактического мышления, спортивные состязания и деловые игры по применению арсенала боевых приемов борьбы, использование фрагментов боевых противоборств в естественных условиях, в условиях квазипрофессиональных боевых схваток со старшими курсантами и сокурсниками, оценка специфических ситуаций, возникающих при выполнении технических действий самозащиты и нападения в условиях схваток, то есть форм и методов, не характерных для урочной формы занятий. Соответственно, сопряжение и интеграция урочной и внеурочной форм занятий обеспечивают различные стороны одной целевой установки и являются обязательными к применению.

### **Список работ, опубликованных по теме диссертаций.**

#### ***Статьи в изданиях, рекомендованных ВАК:***

1. Голодов, А.П. Предотвращение распространения экстремистской и террористической идеологии в подростковой среде / Д.И. Поликарпов, О.Ф.

Халитов, А.П. Голодов // Евразийский юридический журнал. – 2023. – № 2 (177). – С. 135-136.

2. Голодов, А.П. Особенности статусно-ролевого поведения сотрудников органов внутренних дел при исполнении ими должностных обязанностей / А.П. Голодов, С.П. Ячменев // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2023. – № 1 (59). – С. 125-128.

3. Голодов, А.П. Методика формирования техники приемов боевых единоборств у девушек-курсантов 1-2 курсов в образовательных организациях МВД во внеучебное время / А.П. Голодов, А.А. Небрат // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 3. – С. 30-38.

4. Голодов, А.П. Гендерные особенности представлений курсантов вузов министерства внутренних дел России о здоровом образе жизни / А.А. Небрат, И.В. Тихонова, А.П. Голодов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 198-203.

5. Голодов, А.П. Состав изучаемого арсенала базовой техники боевых приемов борьбы девушками-курсантами образовательных организаций МВД РФ / К.Д. Чермит, А.П. Голодов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 371-375.

6. Голодов, А.П. Теоретическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД к самостоятельному сохранению навыков владения боевыми приемами борьбы / А.П. Голодов // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2015. – № 1 (27). – С. 106-110.

#### ***Научные статьи в изданиях и сборниках научных трудов:***

1. Голодов, А.П. Физическая культура в органах внутренних дел / С.П. Ячменев, А.П. Голодов, К.Ю. Хаченкова // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки: сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: Е.Н. Летягина, А.В. Гутко, В.Г. Кузьмин, К.Ю. Хаченкова. – Н. Новгород, 2022. – С. 887-893.

2. Голодов, А.П. IT-технологии в образовательной среде вуза МВД / А.П. Голодов // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. / Краснодар. ун-т МВД России. – Краснодар, 2020. – С. 45-47.

3. Голодов, А.П. Формирование у девушек-курсантов вузов МВД навыков распознавания образа специфической ситуации атакующего действия противника для выполнения опережающего приема защиты / А.П. Голодов // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Краснодар, 2018. – С. 44-48.

4. Голодов, А.П. Комплекс «Готов к труду и обороне» в системе вузовского образования / А.А. Елифанцев, А.П. Голодов // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и

слушателей образовательных организаций системы МВД России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Краснодар, 2018. – С. 69-72.

5. Голодов, А.П. Специальные комплексные действия по задержанию правонарушителя, оказывающего пассивное неповиновение: учеб.-метод. пособие / Е.Е. Витютнев, А.П. Голодов. – Краснодар, 2017. – 58 с.

6. Голодов, А.П. Формирование физической культуры личности курсантов образовательных организаций МВД России / А.П. Голодов // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. / Краснодарский университет МВД России. – Краснодар, 2015. – С. 79-82.