

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Объект авторского права  
УДК 351.74.08:355.233.22:796.814(476)(043.3)

Комоцкий  
Кирилл Романович

**ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ  
НА ОСНОВЕ ФАКТОРОВ ИНТЕНСИФИКАЦИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ  
МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук**

**по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической  
культуры**

Минск, 2023

Работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

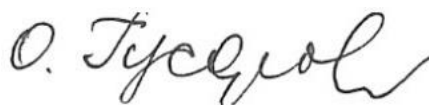
Научный руководитель:	<b>Шахлай Александр Михайлович</b> , доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»
Официальные оппоненты:	<b>Коледа Виктор Антонович</b> , доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» <b>Шукан Сергей Викторович</b> , кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры профессионально-прикладной физической подготовки учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»
Оппонирующая организация:	Белорусский государственный университет

Защита состоится 17 мая 2023 года в 14:00 на заседании совета по защите диссертаций К 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, проспект Победителей, 105, ауд. 222, e-mail: nir@sportedu.by, тел.: 307-67-45.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан 14 апреля 2023 г.

Ученый секретарь  
совета по защите диссертаций,  
канд. пед. наук, доцент



О.А. Гусарова

## Введение

Складывающаяся геополитическая ситуация требует от сотрудников государственных органов обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь готовности противостоять вызовам и угрозам гражданам, обществу, государству, что детерминирует необходимость их эффективной подготовки в сжатые, лимитированные сроки, поэтому поиск научно обоснованных путей и новых методик интенсификации оперативно-служебной и служебно-боевой подготовки и обучения военнослужащих и сотрудников является особенно актуальным в современных условиях.

Органы внутренних дел (ОВД) являются частью системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь, в связи с чем сотрудники ОВД наделены властными полномочиями на применение приемов боевого раздела системы самозащиты без оружия в случаях, определенных законодательством Республики Беларусь.

Проблема совершенствования подготовки сотрудников ОВД определяется потребностью общества в подготовленных специалистах правоохранительных органов, которые должны обладать уровнем физической подготовленности, позволяющим эффективно осваивать технику выполнения большого количества приемов самозащиты без оружия в лимитированные сроки, что и является предпосылками, определяющими факторы интенсификации.

Специалисты, осуществляющие научно-педагогическую деятельность в области профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь (УО МВД Республики Беларусь), отмечают, что традиционные методики обучения на сегодняшний день не в полной мере эффективно позволяют решать образовательные задачи (А. А. Глазырин, 2010; А. Ч. Марцулевич, 2014; С. В. Шукан, 2017; В. В. Леонов, 2020; А. И. Каранкевич, 2020). Это связано с тем, что, с одной стороны, уровень физической подготовленности абитуриентов является недостаточным, наряду с объективной необходимостью в развитии у них профессионально важных физических качеств и формировании профессионально значимых двигательных умений, обеспечивающих способность эффективно и правомерно применять приемы самозащиты без оружия в предстоящей профессиональной деятельности, предполагающей большое многообразие ситуаций, в том числе экстремальных, а с другой стороны – временные ресурсы, отведенные на такую подготовку, ограничены.

На сегодняшний день проведенные исследования указывают на возможность повышения эффективности обучения (С. И. Архангельский, 1980; Ю. Б. Бабанский, 1987; В. П. Беспалько, 1989; А. Д. Король, 2009 и др.), спортивной подготовки (В. В. Чернышов, 1990; А. Р. Рафикова, 1991; А. М. Шахлай, 2003 и др.) без изменения их продолжительности за счет использования системы технологических приемов, обеспечивающих интенсификацию. Следовательно, существует необходимость в поиске средств совершенствования методики обучения курсантов приемам самозащиты без оружия, позволяющих уменьшить продолжительность их разучивания и высвободить учебное время для их совершенствования, что актуализирует тему исследования.

## **Общая характеристика работы**

### **Связь работы с научными программами (проектами), темами**

Диссертационное исследование выполнялось в соответствии с планом научно-исследовательской работы (НИР) учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2016–2020 годы в рамках темы НИР кафедры спортивной борьбы «Совершенствование тренировочной и соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов» (тема 2.2.9) и перспективным планом научно-исследовательской работы учреждения образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» на 2016–2020 годы в рамках темы НИР кафедры профессионально-прикладной физической подготовки «Пути повышения эффективности применения боевых приемов борьбы сотрудниками правоохранительных органов» (тема 2.26).

### **Цель, задачи, объект и предмет исследования**

*Цель исследования* – теоретико-экспериментальное обоснование обучения курсантов приемам самозащиты без оружия на основе факторов интенсификации профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях образования МВД Республики Беларусь.

*Задачи исследования:*

1. Выявить факторы интенсификации обучения курсантов приемам самозащиты без оружия, учитывающие организационные особенности обучения в учреждениях образования МВД Республики Беларусь.

2. Разработать средства оценки сформированности профессионально важных физических качеств и двигательных умений курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь с определенными и обоснованными модельными характеристиками выполнения приемов самозащиты без оружия.

3. Разработать методику интенсификации обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений и экспериментально обосновать ее эффективность, внедрить результаты в программно-методическое и учебно-методическое сопровождение.

*Объект исследования* – образовательный процесс курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

*Предмет исследования* – обучение курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия.

**Научная новизна** результатов исследования заключается в том, что:

впервые определены факторы интенсификации обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке как одного из разделов профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел;

доказана возможность интенсификации профессиональной (оперативно-служебной, служебно-боевой) подготовки сотрудников государственных

органов обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь на примере профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь как сотрудников органов внутренних дел;

выявлены особенности обучения курсантов в учреждениях образования МВД Республики Беларусь, учет которых позволяет эффективно осваивать технику выполнения большого количества приемов самозащиты без оружия в лимитированные сроки, что способствует интенсификации обучения;

впервые произведен расчет формулы для оценки техники выполнения приемов самозащиты без оружия, входящей в программно-аналитический комплекс;

теоретически обоснован и разработан программно-аналитический комплекс (программное обеспечение) как средство оценки уровня сформированности профессионально значимых двигательных умений сотрудников органов внутренних дел – приемов самозащиты без оружия;

впервые произведен расчет формулы для оценки способности противостоять нарастающему утомлению в специфических условиях профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел при применении приемов самозащиты без оружия;

теоретически обоснован и разработан алгоритм тестирования профессионально важного физического качества сотрудников органов внутренних дел – специальной выносливости, необходимой для решения комплексных профессиональных задач под воздействием сбивающих факторов – внезапности и неопределенности, дефицита времени, страха, психического и физического утомления;

выявлены характерные ошибки при выполнении приемов самозащиты без оружия сотрудниками органов внутренних дел, определено максимальное допустимое количество ошибок, позволяющих выполнить прием для решения задач профессиональной деятельности, связанной с охраной общественного порядка;

обоснованы и разработаны модельные характеристики выполнения приемов самозащиты без оружия, основанные на скорости (для различных классификационных групп приемов) и определении технических ошибок (трехуровневая система технико-тактических ошибок), что способствует конкретизации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов;

разработана и экспериментально обоснована методика интенсификации обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия, включающая комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, разработанные с использованием смысловых образов известных движений.

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

1. Факторами интенсификации обучения курсантов приемам самозащиты без оружия в учреждениях образования МВД Республики Беларусь являются конкретизация задач профессионально-прикладной физической подготовки, совершенствование средств контроля результатов обучения, динамизация этапов начального и углубленного разучивания техники выполнения приемов

самозащиты без оружия, моделирование условий и ситуаций профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел по охране общественного порядка.

Конкретизация задач обучения осуществляется с учетом модельных характеристик выполнения приемов самозащиты без оружия как основных средств профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Для успешного выполнения оперативно-служебных задач сотрудниками органов внутренних дел необходимо учитывать при обучении приемам самозащиты без оружия скорость их выполнения, характер и количество технических ошибок, позволяющих эффективно завершить прием.

Совершенствование средств контроля результатов обучения основывается на определении уровня развития профессионально важных физических качеств и сформированности профессионально значимых двигательных умений курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь как будущих сотрудников органов внутренних дел.

Динамизация начального и углубленного этапов разучивания техники выполнения приемов самозащиты без оружия предполагает использование в образовательном процессе по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» разработанных комплексов общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений для подготовительной и основной частей занятий для обучения приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений.

Моделирование условий и ситуаций профессиональной деятельности по охране общественного порядка в образовательном процессе учреждений образования МВД Республики Беларусь предполагает решение комплексных задач под воздействием сбивающих факторов, характерных для применения приемов в экстремальных ситуациях – внезапности и неопределенности, страха, непреодолимого сопротивления, вариативной и альтернативной неопределенности, дефицита времени.

Факторы интенсификации выявлены с учетом организационных особенностей обучения курсантов в учреждениях образования МВД Республики Беларусь (необходимость изучения большего количества приемов самозащиты без оружия, недостаточный исходный уровень физической подготовленности абитуриентов, регламентированность применения приемов самозащиты без оружия в строгом соответствии с законодательством).

2. Уровень владения техникой выполнения приемов самозащиты без оружия оценивается по разработанной формуле программно-аналитическим комплексом, позволяющим осуществлять оперативную диагностику в системе представлений курсантов о способе выполнения элементов приемов для конкретизации задач профессионально-прикладной физической подготовки.

Уровень развития профессионально важных физических качеств, обеспечивающих эффективное применение приемов самозащиты без оружия, определяется способностью эффективно действовать в условиях профессиональной деятельности, связанной с охраной общественного порядка (применять приемы самозащиты без оружия) под воздействием сбивающих

факторов – специальной выносливостью как способностью противостоять нарастающему утомлению в специфических условиях профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, которая оценивается по разработанному алгоритму тестирования.

Разработанные средства оценки уровня развития профессионально важных физических качеств и профессионально значимых двигательных умений сотрудников органов внутренних дел – программно-аналитический комплекс и алгоритм тестирования специальной выносливости – позволяют повысить связь контроля результатов обучения курсантов по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с условиями их будущей профессиональной деятельности, связанной с охраной общественного порядка.

Критерии оценки уровня сформированности техники выполнения приемов самозащиты без оружия, разработанные на основе их модельных характеристик, включающих скорость выполнения (для различных классификационных групп приемов) и технику выполнения приемов самозащиты без оружия (трехуровневая система технико-тактических ошибок, обусловленная характером и количеством ошибок при выполнении приемов самозащиты без оружия сотрудниками органов внутренних дел, позволяющих выполнить прием для успешного решения задач профессиональной деятельности).

3. Методика интенсификации обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений, заключающаяся в уменьшении продолжительности разучивания техники выполнения приемов, за счет чего высвобождается учебное время для их совершенствования и представленная в виде компонентов:

целевой компонент, конкретизирующий цель обучения в виде отдельных педагогических задач и критериев оценки, определяющих эффективность освоения курсантами учреждений образования МВД Республики Беларусь приемов самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений для успешного осуществления их будущей профессиональной деятельности, связанной с охраной общественного порядка, обеспечением личной, общественной и национальной безопасности;

процессуальный компонент, включающий в себя проектирование, планирование и применение на занятиях по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» разработанных комплексов общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, программно-аналитического комплекса в структуре трех основных тематических блоков учебной программы по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», моделирование условий и ситуаций профессиональной деятельности по охране общественного порядка, предполагающих решение комплексных задач под воздействием сбивающих факторов, характерных для применения приемов в экстремальных ситуациях, что соответствующих задачам целевого компонента;

инструментальный компонент методики, состоящий из формирующего модуля в виде разработанных комплексов общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений для подготовительной и основной частей занятий, основанных на обучении приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений и оценочно-критериального модуля в виде оценки качества освоения курсантами приемов самозащиты без оружия с использованием разработанного программно-аналитического комплекса в соответствии с тематическими блоками процессуального компонента;

диагностический компонент, предусматривающий контроль результатов обучения в соответствии с разработанными модельными характеристиками показателей физической подготовленности курсантов к применению приемов самозащиты без оружия в профессиональной деятельности, включающих скорость выполнения для различных классификационных групп приемов и технику выполнения приемов самозащиты без оружия, обусловленную характером и количеством ошибок при выполнении приемов самозащиты без оружия сотрудниками органов внутренних дел, позволяющих выполнить прием для решения задач профессиональной деятельности.

Системообразующим фактором разработанной методики является цель обучения – формирование у курсантов профессионально значимых двигательных умений и профессионально важных физических качеств для пресечения преступлений и административных правонарушений, задержания лиц, их совершивших, самообороны, обеспечения личной, общественной и национальной безопасности, а механизмом обратной связи – эффективность освоения курсантами техники выполнения приемов самозащиты без оружия, что подтверждено результатами формирующего педагогического эксперимента, которые внедрены в программно-методическое и учебно-методическое сопровождение учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

### **Личный вклад соискателя ученой степени в результаты диссертации с ограничением их от соавторов совместных исследований и публикаций**

Соискателем обоснована актуальность исследования, совместно с научным руководителем разработаны цель и задачи научно-исследовательской работы. Исследование проведено автором самостоятельно, результаты получены лично в ходе реализации теоретических и практических этапов исследования, в рамках которых автором самостоятельно: разрабатывались анкеты и обрабатывались результаты анкетирования 165 сотрудников практических подразделений ОВД и 59 курсантов первого курса; разрабатывались программы констатирующего и формирующего экспериментов с участием 75 курсантов Могилевского института МВД и последующей обработкой и интерпретацией 3825 результатов измерений, из которых сформулированы основные научные результаты, выводы диссертационного исследования, практические рекомендации. Соискателем самостоятельно теоретически обоснованы факторы интенсификации обучения курсантов приемам самозащиты без оружия на занятиях по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая



подготовка» и экспериментально подтверждена эффективность методики интенсификации обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений. В совместных публикациях автором проводился анализ данных, формулировались выводы и практические рекомендации.

#### **Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов**

Результаты исследования докладывались и обсуждались на научно-методических и научно-практических конференциях: международных научно-методических конференциях «Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки» (Могилев, 2018, 2020, 2022); международной научно-практической конференции «Административно-правовые особенности деятельности сотрудников органов внутренних дел при применении отдельных мер государственного принуждения» (Омск, 2021); международном научном семинаре «Современные технологии подготовки специалистов в сфере спортивной и профессиональной деятельности» (Могилев, 2021); международном круглом столе «Проблемы совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов» (Екатеринбург, 2021, 2022); научно-практической конференции молодых ученых «Молодая спортивная наука – платформа будущего» (Минск, 2021, 2022).

Результаты исследования апробированы и внедрены в образовательный процесс: курсантов учреждения образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (3 акта внедрения); студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (2 акта внедрения); слушателей учреждения образования «Институт повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь» (2 акта внедрения).

#### **Опубликование результатов диссертации**

По результатам диссертационного исследования опубликовано 23 работы (12,22 авт. листа): 6 статей в изданиях, рекомендованных ВАК Республики Беларусь (3,57 авт. листа), в том числе 3 единолично (1,75 авт. листа); 11 статей в сборниках научных трудов, (3,95 авт. листа), в том числе 5 единолично (1,84 авт. листа); 5 публикаций в материалах научных конференций (0,95 авт. листа), из них 4 единолично (0,77 авт. листа); 1 методические рекомендации (3,75 авт. листа) – единолично.

#### **Структура и объем диссертации**

Диссертация содержит перечень сокращений и условных обозначений, введение, общую характеристику работы, три главы, заключение, библиографический список, включающий список использованных источников и список публикаций соискателя, приложения. Полный объем работы составляет 191 страницу. Основное содержание диссертации изложено на 124 страницах, содержит 12 рисунков и 18 таблиц. Библиографический указатель включает 290 наименований источников, из них 29 на иностранных языках, и представлен на 30 страницах. Общий объем 13 приложений составляет 37 страниц.

## Основная часть

В первой главе *«Теоретико-методические основы интенсификации обучения курсантов приемам самозащиты без оружия»* представлены обзор и результаты анализа научно-методической литературы по проблеме исследования. На основе анализа учебно-программной документации, нормативных правовых актов, ведомственных документов и научно-методических источников охарактеризованы предъявляемые требования к уровню физической подготовленности курсантов УО МВД Республики Беларусь, в том числе владению ими приемами самозащиты без оружия, выявлены организационные особенности обучения курсантов приемам самозащиты без оружия.

Результаты анализа особенностей профессиональной деятельности сотрудников ОВД указывают, что она сопряжена с вероятностью возникновения факторов экстремальности, входящих в понятие сбивающих факторов, препятствующих эффективному применению приемов самозащиты без оружия. На основании мнений специалистов, осуществляющих научно-педагогическую деятельность в области ППФП курсантов (Г. М. Дворник, 1987; Л. В. Ермаков, 2008; В. В. Леонов, 2009; С. В. Шукан, 2012; А. Ч. Марцулевич, 2014; А. И. Каранкевич, 2019 и др.) определено, что традиционные методические подходы к организации ППФП в УО МВД Республики Беларусь не всегда учитывают быстро меняющиеся современные условия, в которых они реализуются, что свидетельствует об актуальности проблемы изыскания ресурсов для интенсификации обучения курсантов приемам самозащиты без оружия в процессе ППФП.

Определено, что в большинстве случаев понятие интенсификации обучения применяется в связи с качественной характеристикой учебной деятельности в условиях возрастающего объема передаваемой обучающимся информации (Н. А. Половникова, 1986; С. И. Архангельский, 1980), а также в связи с оптимизацией затрат временных ресурсов – сокращением продолжительности сроков обучения (Ю. К. Бабанский, 1987).

Анализ и систематизация научно-методических источников, учебно-программной документации и результатов исследований в области интенсификации обучения (С. И. Архангельский, 1980; Т. А. Ильина, 1984; Н. А. Половникова, 1986; Ю. К. Бабанский, 1987; В. П. Беспалько, 1989; Л. Г. Вяткин, 1997; В. В. Краевский, 2001; И. В. Трайнев, 2009; А. Д. Король, 2009 и др.), а также физического воспитания и спортивной тренировки (Б. Н. Рукавицын, 1982; С. А. Григорьев, 1984; Б. М. Рыбалко, 1989; С. Н. Никитин, 1990; А. А. Рафикова, 1991; А. М. Шахлай, 2003 и др.) позволил определить факторы интенсификации, отвечающие особенностям ППФП курсантов УО МВД Республики Беларусь и определить направления их реализации.

Представленные в таблице 1 факторы интенсификации обучения курсантов УО МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия на занятиях по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» нашли свое отражение в целевом компоненте разработанной методики интенсификации обучения курсантов приемам самозащиты без оружия.

Таблица 1. – Факторы интенсификации обучения курсантов приемам самозащиты без оружия

<b>Организационные особенности обучения курсантов приемам самозащиты без оружия</b>	<b>Факторы интенсификации обучения курсантов приемам самозащиты без оружия</b>	<b>Пути реализации факторов интенсификации обучения курсантов приемам самозащиты без оружия</b>
Неготовность курсантов к эффективному освоению приемов самозащиты без оружия	Конкретизация задач профессионально-прикладной физической подготовки курсантов	Определение локальных задач в рамках тематических разделов учебной программы с учетом разработанных модельных характеристик выполнения приемов самозащиты без оружия
Владение приемами самозащиты без оружия является системообразующим фактором физической подготовленности курсантов к их эффективному применению	Совершенствование средств контроля результатов обучения	Разработка и внедрение в образовательный процесс курсантов: программно-аналитического комплекса (компьютерная программа) для быстрой и информативной диагностики сформированности техники выполнения приемов самозащиты без оружия; алгоритма для оценки способности курсантов эффективно выполнять приемы самозащиты без оружия под воздействием экстремальных факторов профессиональной деятельности – внезапности, неопределенности, страха, высоких физических нагрузок и др.
Изучение приемов самозащиты без оружия происходит в условиях лимитированных временных ресурсов	Динамизация этапов начального и углубленного разучивания техники выполнения приемов самозащиты без оружия	Программирование обучения курсантов приемам самозащиты без оружия на основе общеразвивающих и специально-подготовительных, разработанных с использованием смысловых образов известных движений. Совершенствование приемов с учетом сбивающих факторов, характерных для их применения в профессиональной деятельности
Основной объем учебной дисциплины составляет изучение большого количества приемов самозащиты без оружия (свыше 60 приемов)	Моделирование условий и ситуаций профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел по охране общественного порядка	Использование ситуационных и имитационных методов при обучении приемам самозащиты без оружия – отработка при обусловленном сопротивлении; решение комплексных задач, моделирующих ситуации нападения на курсанта, деловая игра с конвенциональной сменой ролей и др.

Во второй главе «Уровень развития профессионально важных физических качеств и сформированности профессионально значимых двигательных умений курсантов как условие эффективного обучения приемам самозащиты без оружия» изложены методология и организация исследования, представлены результаты анкетного опроса сотрудников ОВД и курсантов, дано обоснование способу обучения курсантов приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений, приведены характеристика и обоснование разработанного программно-аналитического комплекса для оценивания уровня владения приемами самозащиты без оружия и алгоритма

тестирования специальной выносливости под воздействием экстремальных факторов профессиональной деятельности.

Исследование осуществлялось на основе многоуровневого подхода и включало в себя философский (концепция глобального эволюционизма – Н. Н. Моисеев, 2004; П. А. Водопьянов, 2006; В. С. Степин, 2015), общенаучный (системный подход – Л. фон Берталанфи, 1969; И. В. Блауберг, 1973; В. Ф. Берков, 2004), конкретно-научный (деятельностный подход А. Н. Леонтьева, 1983; теория функциональных систем П. К. Анохина, 1975; теория уровневого построения движений Н. А. Бернштейна, 1947; теория поэтапного формирования умственных действий П. Я. Гальперина, 1987; теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки – Л. П. Матвеев, 1977; Т. П. Юшкевич, 1987; В. А. Коледа, 2001 и др.) и технологический уровни.

На технологическом уровне исследование представлено инструментарием для сбора и обработки эмпирических данных, широко используемым в теории и практике физического воспитания: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы, анализ документальных материалов, анкетный опрос, моделирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент; методы математической статистики (t-критерий Стьюдента, критерий Колмогорова – Смирнова, критерий Левена, регрессионный анализ и др.).

Исследование проводилось в течение 5 лет (в период с сентября 2015 по июнь 2020 гг.) и включало в себя 5 этапов.

На первом этапе исследования (сентябрь 2015 – октябрь 2016 гг.) определялось направление научной работы. Осуществлялся анализ научно-методической литературы, нормативных документов, уточнялись проблема, объект, предмет исследования, формировалась рабочая гипотеза, осуществлялся поиск адекватных методов исследования.

На втором этапе исследования (ноябрь 2016 – октябрь 2017 гг.) осуществлялось уточнение критериев оценки уровня сформированности профессионально значимых качеств и двигательных умений курсантов и разработка их модельных характеристик; разрабатывался программно-аналитический комплекс для оценивания уровня владения приемами самозащиты без оружия. Осуществлялось анкетирование сотрудников ОВД.

На третьем этапе исследования (ноябрь 2017 – август 2018 гг.) разрабатывалась экспериментальная методика интенсификации обучения курсантов УО МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений, проводилось входное тестирование уровня физической подготовленности курсантов факультета милиции Могилевского института МВД, запланированных к участию в формирующем педагогическом эксперименте.

На четвертом этапе исследования (сентябрь 2018 – июнь 2019 гг.) осуществлялась апробация разработанной экспериментальной методики интенсификации обучения курсантов УО МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений, для чего были сформированы экспериментальная (ЭГ, n=38) и

контрольная (КГ, n=37) группы. В состав указанных групп вошли курсанты мужского пола в возрасте  $17,6 \pm 0,82$  лет, одинакового уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

На пятом этапе исследования (июль 2019 – декабрь 2020 гг.) осуществлялась обработка, анализ, систематизация и обобщение полученных в результате формирующего педагогического эксперимента данных, формулировались выводы, методические рекомендации, осуществлялось внедрение полученных результатов исследования, завершалось оформление рукописи диссертационного исследования.

Результаты анкетирования сотрудников ОВД (n=165) указывают на то, что большинству респондентов (91,5 %) за период службы ( $11,30 \pm 5,03$  года) приходилось применять приемы самозащиты без оружия, при этом 46,6 % хотя бы раз подвергались невооруженному нападению и 4,0 % подвергались вооруженному или групповому. В качестве наиболее весомых сбивающих факторов при применении приемов самозащиты без оружия респонденты отметили: преимущество правонарушителей в весе или силовых способностях (73,9 %), 69,0 % респондентов отмечали, что они оказывались в ситуациях, когда они не могли выполнить надежный захват или теряли его, что в своей совокупности свидетельствует о необходимости обучения курсантов приемам самозащиты без оружия в условиях, учитывающих сбивающие факторы при их выполнении в профессиональной деятельности, не ограничиваясь исключительно их демонстрацией в стандартных условиях или в усложненных условиях, вырванных из контекста их применения в реальной обстановке, что детерминирует необходимость моделирования таких условий на занятиях в УО МВД Республики Беларусь.

Результаты анкетирования курсантов первого курса Могилевского института МВД (n=59) указывают на наличие у курсантов положительной мотивации к обучению приемам самозащиты без оружия (81,1 %), однако детали техники выполнения приемов ими быстро забываются (46,2 %), а рассказ и показ не в полной мере формируют представление о способе решения двигательной задачи (33,3 %), что обусловило необходимость разработки экспериментальной методики интенсификации обучения.

Разработанный программно-аналитический комплекс представляет собой компьютерную вычислительную программу, работающую на базе операционной системы Windows.

Данный комплекс при оценке качества приема (КП) учитывает временной и технический критерии выполнения приемов самозащиты без оружия, вычисляемые по разработанной нами формуле 1:

$$КП = \frac{E_t + (10 - 5,3 \times M_2 - 3,3 \times M_3)}{2} \times \Delta M, \quad (1)$$

где  $E_t$  – оценка за время выполнения приема;  $M_2$  – количество ошибок второго уровня;  $M_3$  – количество ошибок третьего уровня;  $\Delta M$  – фактор наличия ошибок первого уровня, при наличии которых равняется 0, а при отсутствии – 1.

Временной критерий оценки представлен в виде 10-балльной шкалы времени выполнения приема. Модельные характеристики скорости выполнения

приемов были разработаны посредством метода «Двух сигм», широко используемого при решении такого рода педагогических задач.

Технический критерий в разработанном комплексе представляет собой трехуровневую градацию технических ошибок, определяемых в соответствии с биомеханическим принципом рациональности выполнения движений (В. Т. Назаров, 1973). Ошибки первого уровня соответствуют ошибкам в подготовительных действиях, имеющих наибольшее негативное (критическое) влияние на эффективность применения приемов самозащиты без оружия и угрожающих возможности их завершения. Ошибки второго уровня соответствуют ошибкам в выборе управляющих движений, которые значительно снижают эффективность выполнения приемов самозащиты без оружия. Ошибки третьего уровня отражают ошибки при осуществлении управляющих движений, которые снижают эффективность применения приемов самозащиты без оружия, однако при их малом количестве не лишают возможности завершить прием.

Для оценки способности курсантов противостоять нарастающему утомлению в специфических условиях профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел при применении приемов самозащиты без оружия была разработана формула 2, учитывающая выполненную физическую нагрузку и степень вовлечения кардиореспираторной системы организма в ее обеспечение:

$$CB = \frac{n \times KB}{P_2 + 2,2 \times P_3 - 3,1 \times P_4}, \quad (2)$$

где СВ – индекс специальной выносливости; n – количество бросков за 4 минуты; P<sub>2</sub>, P<sub>3</sub>, P<sub>4</sub> – показатели ЧСС (уд/мин) на 60-й, 120-й, 180-й секундах восстановительного периода, KB – отношение количества бросков в 4-м цикле к количеству бросков в 1-м цикле.

Указанная формула используется в разработанном алгоритме тестирования специальной выносливости под воздействием экстремальных факторов профессиональной деятельности, общая продолжительность физической нагрузки составляет 4 минуты без интервалов отдыха, каждая из которых состоит из 3 серий по 20 секунд (15 с – выполнение задания, 5 с – переход к следующему заданию). В первых двух сериях предусмотрено выполнение «фоновой», в третьей серии – выполнение «контрольной» физической нагрузки.

В третьей главе «Экспериментальное обоснование методики интенсификации обучения курсантов приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений» представлена разработанная методика интенсификации и приведены результаты формирующего педагогического эксперимента, подтверждающие ее эффективность.

Разработанная методика интенсификации обучения курсантов УО МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия основана на использовании образов известных движений для сообщения курсантам ориентировочной основы приемов самозащиты без оружия при их освоении и включает в себя четыре основных компонента: *целевой*, конкретизирующий задачи обучения в виде отдельных

педагогических задач с учетом разработанных модельных характеристик, определяющих эффективное применение приемов самозащиты без оружия; *инструментальный*, включающий в себя *формирующий модуль*, предусматривающий разработанные комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, которые сформированы по критериям принадлежности к тематическим разделам, а также *оценочно-критериальный модуль*, который предусматривает этапный контроль уровня освоения курсантами приемов самозащиты без оружия средствами разработанного программно-аналитического комплекса в соответствии с определенными модельными характеристиками; *процессуальный*, включающий в себя алгоритмы решения общих и локальных задач обучения (целевой компонент), распределенных по трем тематическим разделам, которые отражают объем учебного времени, тематические блоки, планируемый результат обучения и содержат методику использования разработанных комплексов упражнений, а также разработанных алгоритма тестирования специальной выносливости и программно-аналитического комплекса; *диагностический*, позволяющий получить количественные данные о результатах обучения и состоящий из комплекса тестовых заданий для оценки уровня сформированности профессионально значимых двигательных умений ( $n=6$ ) и развития профессионально важных физических качеств ( $n=22$ ), сгруппированных в пять компонентов, определяющих физическую подготовленность курсантов к применению приемов самозащиты без оружия в профессиональной деятельности – кондиционный, морфофункциональный, координационный, психофизиологический, технико-тактический. Для проверки влияния экспериментального фактора в формирующем педагогическом эксперименте использовались следующие показатели диагностического компонента разработанной методики:

кондиционного компонента (КК): абсолютные силовые способности мышц туловища и верхних конечностей (КК № 1), абсолютные силовые способности мышц-сгибателей запястья и пальцев (КК № 2), скоростно-силовые способности мышц туловища и верхних конечностей (КК № 3), скоростно-силовые способности мышц нижних конечностей (КК № 4), силовая выносливость мышц туловища и разгибателей верхних конечностей (КК № 5), силовая выносливость мышц туловища и сгибателей верхних конечностей (КК № 6), специальная выносливость (КК № 7);

морфофункционального компонента (МФК): весо-ростовой индекс физического развития (МФК № 1), относительный вес жировой массы тела (МФК № 2), относительный вес мышечной массы тела (МФК № 3), функциональные возможности кардиореспираторной системы (МФК № 4), общая аэробная выносливость (МФК № 5);

психофизиологического компонента (ПФК): простая зрительно-моторная реакция (ПФК № 1), точность двигательных действий (ПФК № 2), сложная зрительно-моторная реакция в условиях различения сигналов из альтернатив (ПФК № 3), сложная зрительно-моторная реакция в условиях выбора из альтернатив (ПФК № 4), точность управления движениями (ПФК № 5);

координационного компонента: способность к управлению движениями по пространственно-динамическим показателям (КРК № 1), способность к перестроению движений и моторному приспособлению (КРК № 2), способность к

ориентированию в пространстве (КРК № 3), способность к статическому равновесию (КРК № 4), способность к динамическому равновесию (КРК № 5);

техничко-тактического компонента (ТТК): демонстрация техники выполнения приемов борьбы (ТТК № 1), демонстрация техники выполнения приемов борьбы в стойке (ТТК № 2), демонстрация техники выполнения приемов от захватов, обхватов (ТТК № 3), демонстрация техники выполнения защитно-атакующих приемов от ударов (ТТК № 4), демонстрация техники выполнения защитно-атакующих приемов с использованием палки резиновой (ТТК № 5), выполнение приемов самозащиты без оружия под воздействием сбивающих факторов (ТТК № 6).

Результаты тестирования физической подготовленности курсантов КГ и ЭГ до начала формирующего педагогического эксперимента показали, что уровень физической подготовленности участников ЭГ и КГ не отличался ( $P>0,05$ ).

После формирующего педагогического эксперимента курсанты ЭГ превосходили курсантов КГ по показателям физической подготовленности, отраженным в таблице 2 и рисунке, которые указывают на то, что у курсантов ЭГ оказался достоверно выше уровень физической подготовленности по 13 из 28 протестированных показателей. Следует особо отметить, что курсанты ЭГ продемонстрировали значительно лучший уровень владения приемами самозащиты без оружия по всем 6 показателям технико-тактического компонента ( $P<0,01$ ).

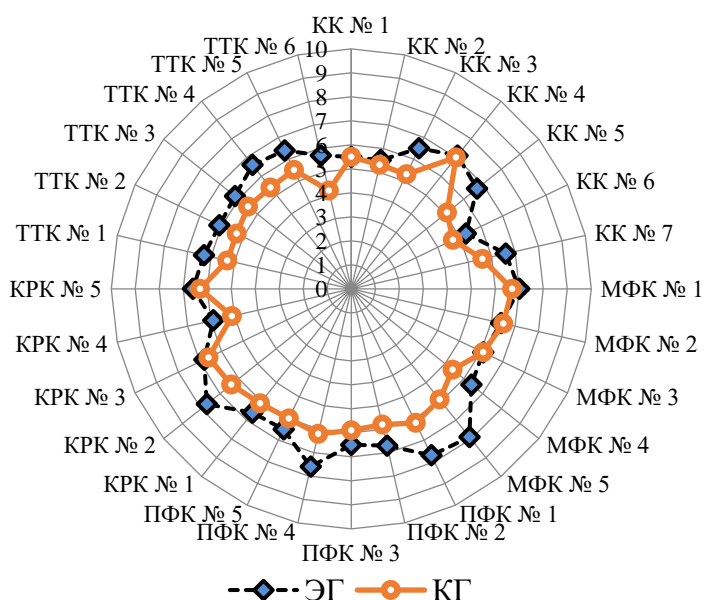
Таблица 2. – Сравнительный анализ межгрупповых различий в показателях физической подготовленности между курсантами КГ и ЭГ по окончании формирующего педагогического эксперимента

Показатель (усл. об.)	ЭГ (n=38)			КГ (n=37)			Уровень достоверности
	Абс. знач. x±m	Баллы x±m	Динамика	Абс. знач. x±m	Баллы x±m	Динамика	
Кондиционный компонент (КК)							
КК № 1	86,2±15,86	5,5±1,97	6,7 %	87,0±16,30	5,5±2,05	4,7 %	P>0,05
КК № 2	44,3±3,05	5,5±1,59	8,0 %	43,8±2,90	5,3±1,71	3,8 %	P>0,05
КК № 3	7,4±0,80	6,5±2,05	−5,1 %	7,7±0,73	5,3±2,00	−7,6 %	P>0,05
КК № 4	13,6±1,01	7,1±1,76	−5,6 %	13,3±1,57	7,0±1,45	−5,0 %	P>0,05
КК № 5	55,1±6,34	6,7±2,07	10,6 %	50,4±6,04	5,1±2,20	5,4 %	<b>P&lt;0,01</b>
КК № 6	10,1±4,51	5,3±2,30	42,3 %	8,9±4,69	4,7±2,38	23,6 %	P>0,05
КК № 7	6,6±1,52		—	5,6±1,70		—	<b>P&lt;0,01</b>
Морфофункциональный компонент (МФК)							
МФК № 1	24,5±1,47	7,0±1,39	9,9 %	24,1±1,49	6,7±1,75	5,2 %	P>0,05
МФК № 2	17,0±3,69	6,4±1,59	−7,6 %	17,3±4,61	6,5±1,91	−5,5 %	P>0,05
МФК № 3	46,0±5,46	6,1±2,25	7,5 %	45,8±4,20	6,1±1,91	3,2 %	P>0,05
МФК № 4	63,9±12,10	6,4±2,11	13,5 %	58,2±11,40	5,4±1,99	5,8 %	<b>P&lt;0,05</b>
МФК № 5	804,1±96,09	7,9±1,87	18,2 %	707,7±79,68	5,9±1,97	5,3 %	<b>P&lt;0,01</b>
Психофизиологический компонент (ПФК)							
ПФК № 1	239,6±15,95	7,7±1,63	−5,9 %	253,8±18,25	6,2±1,91	−2,5 %	<b>P&lt;0,01</b>
ПФК № 2	125,6±25,80	6,7±1,84	−8,3 %	135,7±30,82	5,8±2,13	−1,2 %	P>0,05
ПФК № 3	318,6±43,72	6,5±1,89	−6,3 %	331,5±44,99	5,9±1,93	−1,3 %	P>0,05
ПФК № 4	306,8±28,99	7,6±1,62	−9,7 %	332,3±32,45	6,2±1,86	−2,1 %	<b>P&lt;0,01</b>
ПФК № 5	334,1±126,8	6,5±2,14	−5,7 %	361,8±104,3	6,0±1,72	−2,7 %	P>0,05



Продолжение таблицы 2

Показатель (усл. об.)	ЭГ (n=38)			КГ (n=37)			Уровень достовер- ности
	Абс. знач. x±m	Баллы x±m	Динамика	Абс. знач. x±m	Баллы x±m	Динамика	
Координационный компонент (КРК)							
КРК № 1	8,6±2,2	6,6±2,14	−13,4 %	9,0±2,45	6,1±1,78	−4,4 %	P>0,05
КРК № 2	79,6±1,53	7,7±1,28	4,2 %	78,1±2,32	6,4±1,89	2,0 %	<b>P&lt;0,01</b>
КРК № 3	14,2±2,17	6,8±1,99	−6,6 %	14,4±2,18	6,6±1,91	−4,0 %	P>0,05
КРК № 4	38,0±17,21	5,9±2,34	25,0 %	31,8±13,24	5,1±1,87	1,9 %	P>0,05
КРК № 5	53,9±13,55	6,6±2,21	6,9 %	56,3±11,60	6,3±1,74	2,3 %	P>0,05
Технико-тактический компонент (ТТК)							
ТТК № 1	6,34±1,36		—	5,32±1,11		—	<b>P&lt;0,01</b>
ТТК № 2	6,11±1,34		—	5,25±1,04		—	<b>P&lt;0,01</b>
ТТК № 3	6,17±1,22		—	5,53±0,82		—	<b>P&lt;0,01</b>
ТТК № 4	6,62±1,58		—	5,39±1,10		—	<b>P&lt;0,01</b>
ТТК № 5	6,44±1,37		—	5,46±1,06		—	<b>P&lt;0,01</b>
ТТК № 6	5,74±1,46		—	4,16±1,33		—	<b>P&lt;0,01</b>



**Рисунок. – Результаты итогового тестирования уровня физической подготовленности курсантов КГ и ЭГ (в баллах)**

Использование разработанной методики позволило сократить продолжительность качественного изучения 5 из 7 тематических разделов приемов самозащиты без оружия учебной программы «Профессионально-прикладная физическая подготовка», исчисляемую в академических часах, от 14 до 45 % от общего времени их изучения, благодаря чему были высвобождены резервные временные ресурсы для совершенствования приемов в моделируемых условиях будущей профессиональной деятельности.

Вышесказанное подтверждает эффективность применявшейся в ЭГ методики интенсификации обучения приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений, позволившей на более высоком уровне формировать профессионально значимые двигательные умения и развивать профессионально важные качеств.

## **Заключение**

### **Основные научные результаты диссертации**

1. Определены факторы интенсификации, позволяющие повысить качество обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия в пределах имеющихся временных ресурсов: конкретизация задач профессионально-прикладной физической подготовки с учетом модельных характеристик выполнения приемов самозащиты без оружия (10-балльная система оценивания скорости выполнения приемов и технических ошибок); совершенствование средств контроля результатов обучения (определение уровня развития профессионально важных качеств и сформированности профессионально значимых двигательных умений); динамизация этапов начального и углубленного разучивания техники выполнения приемов самозащиты без оружия (использование смысловых образов известных движений); моделирование условий и ситуаций профессиональной деятельности по охране общественного порядка (решение комплексных задач под воздействием сбивающих факторов – внезапности и неопределенности, страха, непреодолимого сопротивления и др.) [6; 7; 10; 16; 20; 23].

Факторы интенсификации обучения приемам самозащиты без оружия определены на основании выявленных организационных особенностей обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», являющихся предпосылками для ее интенсификации – недостаточный исходный уровень их физической готовности к эффективному освоению техники выполнения приемов самозащиты без оружия, необходимость освоения большого количества приемов самозащиты без оружия в лимитированные сроки обучения и недостатки в организации учебной дисциплины – недостаточная точность в целеполагании, недостаточная информативность и чрезмерная субъективность используемых средств контроля профессионально значимых двигательных умений [1; 8; 11; 17; 19].

2. Разработан программно-аналитический комплекс (программное обеспечение), позволяющий осуществлять объективную и оперативную диагностику сформированности техники выполнения приемов самозащиты без оружия на основе обоснованных критериев оценки (скорости и технико-тактических ошибок) и разработанных модельных характеристик их выполнения (10-балльные шкалы скорости выполнения различных классификационных групп приемов самозащиты без оружия и трехуровневая система технико-тактических ошибок, обусловленная характером и количеством ошибок при выполнении приемов самозащиты без оружия сотрудниками органов внутренних дел, позволяющих выполнить прием для успешного решения задач профессиональной деятельности) [1–3; 8; 9; 11–13; 15].

Впервые разработан алгоритм для оценки специальной выносливости, являющейся профессионально важным качеством сотрудников органов внутренних дел, позволяющий оценивать способность курсантов эффективно действовать под

воздействием моделируемых экстремальных факторов, характерных для ситуаций профессиональной деятельности при применении приемов самозащиты без оружия, и модельные характеристики ее проявления [4; 10; 14].

3. Обоснована, разработана, экспериментально апробирована методика интенсификации обучения курсантов УО МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений, обеспечивающая повышение темпов освоения приемов для возможности их совершенствования в моделируемых на занятиях по ППФП условиях будущей профессиональной деятельности и включающая в себя:

целевой компонент, конкретизирующий цель обучения в виде отдельных педагогических задач и критериев оценки, определяющих эффективность освоения курсантами учреждений образования МВД Республики Беларусь приемов самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений для успешного осуществления их будущей профессиональной деятельности, связанной с охраной общественного порядка, обеспечением личной, общественной и национальной безопасности;

процессуальный компонент, включающий в себя проектирование, планирование и применение на занятиях по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» разработанных комплексов общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, программно-аналитического комплекса в структуре трех основных тематических блоков учебной программы по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», моделирование условий и ситуаций профессиональной деятельности по охране общественного порядка, предполагающих решение комплексных задач под воздействием сбивающих факторов, характерных для применения приемов в экстремальных ситуациях, что соответствующих задачам целевого компонента;

инструментальный компонент методики, состоящий из формирующего модуля в виде разработанных комплексов общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений для подготовительной и основной частей занятий, основанных на обучении приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений и оценочно-критериального модуля в виде оценки качества освоения курсантами приемов самозащиты без оружия с использованием разработанного программно-аналитического комплекса в соответствии с тематическими блоками процессуального компонента;

диагностический компонент, предусматривающий контроль результатов обучения в соответствии с разработанными модельными характеристиками показателей физической подготовленности курсантов к применению приемов самозащиты без оружия в профессиональной деятельности, включающих скорость выполнения для различных классификационных групп приемов и технику выполнения приемов самозащиты без оружия, обусловленную характером и количеством ошибок при выполнении приемов самозащиты без оружия сотрудниками органов внутренних дел, позволяющих выполнить прием для решения задач профессиональной деятельности.

Результаты формирующего педагогического эксперимента подтвердили, что разработанная методика интенсификации обучения курсантов УО МВД

Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений является более эффективным средством подготовки курсантов к применению приемов самозащиты без оружия в ситуациях и условиях, характерных для профессиональной деятельности, чем традиционная методика обучения [5, 7; 15].

Основные результаты диссертационного исследования внедрены в утвержденное Министерством образования и Министерством внутренних дел Республики Беларусь программно-методическое обеспечение учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка», а также в ее учебно-методическое сопровождение [23].

### **Рекомендации по практическому использованию результатов**

1. Использование комплексов общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, обеспечивающих обучение приемам самозащиты без оружия с последовательной опорой на образы известных движений, следует осуществлять в соответствии с изучаемым тематическим разделом учебной программы, включая элементы приемов, которые планируется изучать в последующем занятии, в следующем алгоритме: общеразвивающие упражнения (7–10 минут) – циклические аэробные упражнения (4–6 минут) – специально-подготовительные упражнения (8–12 минут). При выполнении комплексов упражнений, предусматривающих конвенциональную смену ролей обучающихся, следует отработать последовательно весь комплекс упражнений сначала с одним партнером, затем с другим.

2. При отработке приемов самозащиты без оружия на фоне нарастающего утомления, следует использовать в качестве сбивающих факторов следующие варианты комбинирования физических упражнений: атакующие приемы самозащиты без оружия – упражнения со скоростно-силовой направленностью (сгибания и разгибания рук в упоре лежа с хлопками, прыжки вверх из упора присев и др.); защитные приемы самозащиты без оружия – упражнения с проявлением силовой выносливости (подтягивания на высокой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища из положения лежа на спине на максимальное количество повторений). Упражнения необходимо формировать в комплексы, выполняемые последовательно сначала одним, затем вторым курсантом, отрабатывающими приемы в паре.

3. При выполнении защитно-атакующих приемов в моделируемых условиях профессиональной деятельности, курсантам следует предоставлять право выбора второго (вспомогательного) приема с учетом целесообразности и эффективности возможности его применения. Рекомендуется в качестве вспомогательного приема использовать один и тот же прием, не требующий сложного захвата (задняя подножка, удушающий прием плечом и предплечьем сзади).

4. При текущей и итоговой аттестации курсантов по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в УО МВД Республики Беларусь рекомендуется использовать программно-аналитический комплекс, наряду с экспертной оценкой, с учетом разработанных модельных характеристик выполнения приемов самозащиты без оружия.

## Список публикаций соискателя ученой степени

### Статьи в изданиях, включенных в перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований

1. Комоцкий, К. Р. Формирование прикладных навыков применения боевых приемов у курсантов учреждений высшего образования органов внутренних дел Республики Беларусь / К. Р. Комоцкий, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2019. – № 3. – С. 61–67.

2. Комоцкий, К. Р. Совершенствование критериев оценки владения боевыми приемами борьбы курсантами первоначальной подготовки учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь / К. Р. Комоцкий // Уч. зап. Белорус. гос. ун-та физ. культуры : сб. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2019. – Вып. 22. – С. 114–119.

3. Печковский, И. В. Повышение быстроты двигательной реакции у курсантов милиции при нанесении контратакующих действий ногами / И. В. Печковский, Д. А. Лавшук, **К. Р. Комоцкий** // Вестн. Нац. ун-та «Черниговский колледжиум» имени Т. Г. Шевченко. Серия: Педагогические науки. – 2019. – № 3. – С. 396–401.

4. Комоцкий, К. Р. Методика контроля специальной выносливости у курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь / К. Р. Комоцкий, А. М. Шахлай // Уч. зап. Белорус. гос. ун-та физ. культуры : сб. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2021. – Вып. 24. – С. 118–124.

5. Комоцкий, К. Р. Интенсификация обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия / К. Р. Комоцкий // Мир спорта. – 2022. – № 4. – С. 97–104.

6. Комоцкий, К. Р. Факторы интенсификации обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия / К. Р. Комоцкий // Уч. зап. Белорус. гос. ун-та физ. культуры : сб. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2022. – Вып. 25. – С. 114–119.

### Статьи в научных журналах и сборниках

7. Комоцкий, К. Р. Пути интенсификации учебного процесса по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» / К. Р. Комоцкий // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь ; редкол.: Ю. А. Матвейчев (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2017. – Вып. 5. – С. 199–205.

8. Комоцкий, К. Р. Пути повышения качества контроля владения боевыми приемами борьбы у курсантов учреждений высшего образования МВД Республики Беларусь / К. Р. Комоцкий, И. В. Печковский, О. И. Телешев // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь ; редкол.: Ю. А. Матвейчев (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2018. – Вып. 6. – С. 83–90.

9. Печковский, И. В. Развитие скоростных качеств спортсменов в единоборствах с использованием тренажерно-измерительных устройств / И. В. Печковский, **К. Р. Комоцкий**, О. И. Телешев // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь ; редкол.: Ю. А. Матвейчев (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2018. – Вып. 6. – С. 141–145.

10. Комоцкий, К. Р. Факторы, обуславливающие эффективность применения защитно-атакующих действий в вариативных условиях противоборства / К. Р. Комоцкий, И. В. Печковский // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2018. – С. 97–104.

11. Комоцкий, К. Р. Проблемные аспекты образовательного процесса обучения боевым приемам борьбы с курсантами первого курса начального этапа обучения / К. Р. Комоцкий, И. В. Печковский, В. В. Манинов // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь. – Могилев, 2019. – Вып. 7. – С. 125–131.

12. Комоцкий, К. Р. Совершенствование информативности контроля владения боевыми приемами борьбы у курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь / К. Р. Комоцкий // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. институт МВД Респ. Беларусь. – Могилев, 2020. – Вып. 8. – С. 250–256.

13. Комоцкий, К. Р. Совершенствование методики оценивания владения боевыми приемами борьбы курсантами с использованием программно-аналитического комплекса [Электронный ресурс] / К. Р. Комоцкий, А. В. Полозков // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2020. – С. 146–152. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

14. Комоцкий, К. Р. Контроль специальной выносливости в образовательном процессе курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь / К. Р. Комоцкий // Сборник научных статей молодых исследователей БГУФК / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.), О. Д. Нечай (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2021. – С. 61–63.

15. Комоцкий, К. Р. Повышение темпов технико-тактической подготовки курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь / К. Р. Комоцкий, Е. А. Рощина // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. институт МВД Респ. Беларусь. – Могилев, 2022. – Вып. 10. – С. 166–170.

16. Комоцкий, К. Р. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов учреждений высшего образования МВД Республики Беларусь в различные периоды обучения [Электронный ресурс] / К. Р. Комоцкий // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / Могилев. ин-т МВД Респ.

Беларусь ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. – Могилев, 2022. – С. 165–171. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

17. Комоцкий, К. Р. Проектирование профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов Республики Беларусь на основе компетентностного подхода / К. Р. Комоцкий // Следственная деятельность : сб. науч. тр. / Ин-т Следственного комитета. – Минск, 2022. – Вып. 2. – С. 40–49.

### Материалы конференций

18. Комоцкий, К. Р. Пути форсированного формирования технического мастерства курсантов Могилевского института МВД при обучении силовым приемам задержания / К. Р. Комоцкий // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Межунар. науч. конф., Минск, 18–20 апр. 2018 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилук (гл. ред) [и др.]. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 121–122.

19. Комоцкий, К. Р. Антропометрические факторы, лимитирующие эффективность применения физической силы при задержании, и пути их преодоления [Электронный ресурс] / К. Р. Комоцкий // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Красноярск, 18 мая 2019 г. / отв. ред. Е. В. Панов. – Красноярск, 2019. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

20. Рощина, Е. А. Мотивация к физическому совершенствованию курсантов первого курса Могилевского института МВД Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Е. А. Рощина, **К. Р. Комоцкий** // Научные исследования XXI века. – 2021. – № 1. – С. 312–316. – Режим доступа: <http://scientific-research.ru/files/JOURNAL--6--14-.pdf>. – Дата доступа: 29.01.2023.

21. Комоцкий, К. Р. К вопросу о целеполагании профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Междунар. науч. конгр. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилук (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 3. – С. 132–135.

22. Комоцкий, К. Р. Боевые приемы борьбы как форма применения физической силы сотрудниками правоохранительных органов Республики Беларусь // Основные направления совершенствования системы национальной безопасности : тез. докл. II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18 нояб. 2022 г. / редкол.: С. Я. Аземша (пред.) [и др.]. – Минск, 2022. – С. 431–435.

### Методические рекомендации

23. Методика обучения курсантов приемам борьбы : метод. рекомендации / **К. Р. Комоцкий** ; Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь. – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2021. – 68 с.

Камоцкі Кірыл Раманавіч

**НАВУЧАННЕ ПРЫЁМАМ САМААБАРОНЫ БЕЗ ЗБРОІ  
НА АСНОВЕ ФАКТАРАЎ ІНТЭНСІФІКАЦЫІ ПРАФЕСІЙНА-  
ПРЫКЛАДНАЙ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТОЎКІ КУРСАНТАЎ ВА  
УСТАНОВАХ АДУКАЦЫІ МУС РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ**

**Ключавыя словы:** інтэнсіфікацыя навучання, органы ўнутраных спраў, прафесійна-прыкладная фізічная падрыхтоўка, курсанты, самаабарона без зброі, прафесійная падрыхтоўка.

**Мэта даследавання:** тэарэтыка-эксперыментальнае абгрунтаванне навучання курсантаў прыёмам самаабароны без зброі на аснове фактараў інтэнсіфікацыі прафесійна-прыкладной фізічнай падрыхтоўкі ва ўстановах адукацыі МУС Рэспублікі Беларусь.

**Метады даследавання:** аналіз і абагульненне навуковай і метадычнай літаратуры; аналіз дакументальных крыніц; анкетнае апытанне; мадэляванне; педагагічнае тэсціраванне; педагагічны эксперымент; метады матэматычнай статыстыкі.

**Атрыманыя вынікі і іх навізна:** упершыню выяўлены фактары інтэнсіфікацыі навучання курсантаў устаноў адукацыі МУС Рэспублікі Беларусь прыёмам самаабароны без зброі. Упершыню распрацаваны: мадэльныя характарыстыкі, якія абумаўляюць эфектыўнае прымяненне прыёмаў самаабароны без зброі; праграмае забеспячэнне для ацэнкі сфарміраванасці прафесійна значных рухальных уменняў курсантаў; алгарытм тэсціравання спецыяльнай цягавітасці курсантаў. Распрацавана і эксперыментальна абгрунтавана метадыка інтэнсіфікацыі навучання курсантаў устаноў адукацыі МУС Рэспублікі Беларусь прыёмам самаабароны без зброі з выкарыстаннем сэнсавых вобразаў вядомых рухаў.

**Ступень выкарыстання:** вынікі даследавання ўкаранёны ў адукацыйны працэс курсантаў Магілёўскага інстытута МУС; у адукацыйны працэс студэнтаў Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта фізічнай культуры, адукацыйны працэс слухачоў Інстытута Следчага камітэта.

**Вобласць прымянення:** прафесійна-прыкладная фізічная падрыхтоўка курсантаў устаноў адукацыі і ваеннаслужачых праваахоўных органаў Рэспублікі Беларусь, вучэбна-трэніровачны працэс у кантактных відах адзінаборстваў.



## Резюме

Комоцкий Кирилл Романович

### **ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ НА ОСНОВЕ ФАКТОРОВ ИНТЕНСИФИКАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Ключевые слова:** интенсификация обучения, органы внутренних дел, профессионально-прикладная физическая подготовка, курсанты, самозащита без оружия, профессиональная подготовка.

**Цель исследования:** теоретико-экспериментальное обоснование обучения курсантов приемам самозащиты без оружия на основе факторов интенсификации профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях образования МВД Республики Беларусь.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научной и методической литературы; анализ документальных источников; анкетный опрос; моделирование; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Полученные результаты и их новизна:** впервые выявлены факторы интенсификации обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия. Впервые разработаны: модельные характеристики, обуславливающие эффективное применение приемов самозащиты без оружия; программное обеспечение для оценки сформированности профессионально значимых двигательных умений курсантов; алгоритм тестирования специальной выносливости курсантов. Разработана и экспериментально обоснована методика интенсификации обучения курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь приемам самозащиты без оружия с использованием смысловых образов известных движений.

**Степень использования:** результаты исследования внедрены в образовательный процесс: курсантов Могилевского института МВД, студентов Белорусского государственного университета физической культуры, слушателей Института Следственного комитета.

**Область применения:** профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов учреждений образования и военнослужащих правоохранительных органов Республики Беларусь, учебно-тренировочный процесс в контактных видах единоборств.

## Summary

**Kamotski Kiryl Ramanavich**

### **TRAINING IN SELF-DEFENSION TECHNIQUES WITHOUT WEAPONS ON THE BASIS OF INTENSIFICATION FACTORS OF PROFESSIONALLY- APPLIED PHYSICAL TRAINING OF CADETS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

**Keywords:** training intensification, internal affairs bodies, professionally applied physical training, cadets, self-defense, professional training.

**Research goal:** theoretical and experimental substantiation of training cadets in self-defense without weapons based on the factors of intensification of professional and applied physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus.

**Research methods:** analysis and generalization of scientific and methodical literature; analysis of documentary sources; questionnaire; modeling; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

**Received data and their novelty:** the factors of intensification of training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus in self-defense without weapons were revealed. Substantiated and developed criteria for assessing professionally significant qualities and motor skills, developed and substantiated special means of their assessment. The intensification of training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus in methods of self-defense without weapons using the semantic images of known movements has been developed and experimentally substantiated.

**Exploitation rate:** the results of the study are introduced into the educational process of cadets of the Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs; in the educational process of students of the Belarusian State University of Physical Education, the educational process of students of the Institute of the Investigative Committee.

**Area of application:** educational process of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus, state bodies of the national security system of the Republic of Belarus, educational and training process in contact martial arts.



Подписано в печать 13.04.2023. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 1,74. Уч.-изд. л. 1,79. Тираж 60 экз. Заказ 22.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе  
учреждения образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.