

Муслимов Руслан Абдуллаевич,

*преподаватель кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел,
ФГКУ ДПО «Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России»,*

г. Тюмень, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕПРЕДЕЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПРЯМОГО УДАРА У СОТРУДНИКОВ ОВД

В статье описываются результаты исследования влияния упражнений с неопределёнными отягощениями на развитие скоростных характеристик ударов руками. Для совершенствования быстроты прямых ударов представителей экспериментальной группы использовались различные варианты отягощения движения. В стандартную программу был включен комплекс упражнений с неопределёнными отягощениями движения, направленный на развитие быстроты прямых ударов. В ходе исследования установлено, что слушатели экспериментальной группы продемонстрировали более высокий уровень быстроты прямых ударов (в среднем на 11% выше), чем представители экспериментальной группы ($p < 0,05$). Это подтверждает гипотезу исследования о том, что использование упражнений с отягощениями способствует развитию быстроты прямых ударов у сотрудников ОВД.

Ключевые слова: сотрудники ОВД, физическая подготовка, удары руками, упражнения с неопределёнными отягощениями.

Физическая подготовленность сотрудника ОВД определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов задержания и защиты, тактикой их применения, а также определенным уровнем профессионально-значимых физических качеств. Недооценка значимости физической подготовки сотрудников ОВД может привести к непоправимым последствиям [1, с. 299]. В современном единоборстве с преступником важнейшую роль играет быстрота движений и скорость нанесения ударов [2, с. 23]. По этому, методика развития скорости и силы нанесения ударов руками сотрудников ОВД представляется наиболее актуальной и своевременной. В современной ведомственной педагогике разработаны эффективные средства и методы формирования навыков боевых приёмов борьбы [3, с. 34]. Лаптенков В.С. разработал комплексы подготовительных упражнений для

обучения ударов руками и ногами и обосновал их эффективность [4, с. 229]. Славко А.Л. обосновал необходимость использования техники и тактики бокса для обучения ударным и защитным действиям сотрудников ОВД [5, с. 41]. Однако не в полной мере исследованы методы, используемые в единоборствах для оптимизации обучения ударной технике сотрудников ОВД. В связи с этим исследование влияния упражнений с неопредельными отягощениями на развитие скоростно-силовых характеристик ударов руками в физической подготовке сотрудников ОВД является эффективным.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс специальной физической подготовки сотрудников ОВД.

Предмет исследования: средства и методы совершенствования скорости удара сотрудников ОВД

Гипотеза исследования: предполагается, что применение упражнений с неопредельными отягощениями в движениях, сходных по структуре с ударами рукой, способствует увеличению быстроты самих ударов.

Цель исследования: выявить влияние использования упражнений с неопредельными отягощениями на увеличение быстроты ударов (на примере прямых ударов).

Задачи исследования:

1. Изучить данные учебно-методической литературы по проблеме развития скорости ударов в боксе.
2. Исследовать изменения развития быстроты ударов сотрудников ОВД за период участия в педагогическом эксперименте.
3. Определить влияние упражнений с отягощениями на развитие быстроты ударов сотрудников ОВД.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования:** анализ учебно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование физической подготовленности сотрудников ОВД; методы математической обработки материала.

Для определения уровня развития быстроты ударов руками были выбраны следующие контрольные тесты.

Тест №1.

В соответствии с условиями выполнения теста испытуемый вставал перед боксерским мешком в любой стойке. По сигналу преподавателя испытуемый должен был выполнять максимально быстро десять прямых ударов по мешку. Подсчитывалось общее время выполнения ударов и делилось на 10. Результат измерялся в секундах.

Тест №2.

В соответствии с условиями выполнения теста испытуемый вставал перед боксерским мешком в любой стойке. Ассистент с палкой находился сбоку от него. По сигналу преподавателя, ассистент выполнял перед мешком скользящее движение палкой сверху вниз с одинаковой скоростью. Испытуемый в это время должен был выполнить десять прямых ударов так, чтобы не коснуться палки. Подсчитывалось общее время выполнения ударов и делилось на 10. Результат измерялся в секундах.

Исследование проводилось с февраля по июль 2017 г. на базе ТИПК МВД России. В исследовании участвовали 18 слушателей, обучающихся в институте. Из двух учебных групп слушателей были определены: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). В каждой группе учитывались результаты девяти слушателей первой возрастной группы.

Контрольная группа занималась по образовательной программе физической подготовки, разработанной для данной категории обучающихся. В КГ для совершенствования быстроты прямых ударов использовались специализированные упражнения с преимущественной направленностью на совершенствование техники и на развитие функциональных возможностей, обеспечивающих быстроту ударов.

Экспериментальная группа занималась по аналогичной учебной программе, с внесенными изменениями. Для совершенствования быстроты прямых ударов использовались различные варианты отягощения движения. В

стандартную программу был включен комплекс упражнений с отягощением движения, направленный на развитие быстроты прямых ударов.

Для выявления эффективности использования упражнений с отягощением движения, направленных на развитие быстроты прямых ударов исследовались изменения в уровне развития данных способностей слушателей экспериментальной и контрольной групп за период участия в эксперименте.

В начале педагогического эксперимента и в его конце было проведено тестирование с целью определения исходного и конечного уровня развития быстроты прямых ударов. Результаты исходного тестирования КГ и ЭГ, в начале процесса обучения выявили, что уровень развития быстроты ударов слушателей во всех группах примерно одинаковый.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня развития быстроты прямых ударов боксёров ЭГ и КГ в конце эксперимента

Тесты	Тест №1 (с)		Тест №2 (с)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
\bar{x}	0,53	0,6	0,61	0,68
σ	0,07	0,05	0,06	0,07
$M\bar{x}$	0,02	0,01	0,02	0,026
V	13,2	8,3	9,8	11,3
t	2,3		2,36	
Po	<0,05		<0,05	

При проведении итогового тестирования быстроты прямых ударов у слушателей в тесте №1 была получена величина $t = 2,3$. Полученное значение t больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f = 8$. Следовательно, различия между среднеарифметическими значениями спортсменов ЭГ и КГ достоверны ($p < 0,05$).

В тесте №2 была получена величина $t = 2,36$. Полученное значение t больше граничного значения t -критерия Стьюдента для 5% уровня значимости при числе степеней свободы $f = 8$. Следовательно, различия между

среднеарифметическими значениями спортсменов ЭГ и КГ достоверны ($p < 0,05$).

Из данных Таблицы 1 видно, что в ходе эксперимента быстрота удара развилась больше у представителей экспериментальной группы, чем у контрольной. В результате анализа полученных данных тестирования были выявлены их достоверные различия между группами.

В ходе исследования установлено, что слушатели экспериментальной группы продемонстрировали более высокий уровень быстроты прямых ударов, (в среднем на 11% выше), чем представители экспериментальной группы ($p < 0,05$). Это подтверждает гипотезу исследования о том, что использование упражнений с отягощениями способствует развитию быстроты прямых ударов у сотрудников ОВД.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. – 2014. – №4 (50). – С. 299-304.*
- 2. Ефременко М.А. Эффективность использования техники ударов руками и ногами сотрудниками органов внутренних дел // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. –2014. – №4. – С. 20-24.*
- 3. Клименко Б.А., Славко А.Л., Пойдунов А.А. Спортивная тренировка как средство обучения ударной технике курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2015. – №1. – С. 31-34.*
- 4. Лаптенков В.С., Осинцев Е.А. Основные средства и методы обучения курсантов ударным и защитным действиям // Инновационная наука. – 2016. – №6-2. – С. 226-229.*
- 5. Славко А.Л., Клименко Б.А., Лопатин И.И. Методико-теоретические основы многоуровневой боксерской подготовки курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2014. – №1. – С. 38-41.*