

**Медников Андрей Борисович**

кандидат педагогических наук,  
начальник кафедры физической подготовки  
Краснодарского университета  
МВД России

## **КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

**Аннотация:**

*В работе раскрывается понимание координационной способности как составной части ловкости. Приведен сравнительный анализ показателей общей физической подготовленности и межполушарной координации при разном уровне показателя специальной подготовки «броски» у курсантов полиции. Дается обоснование возможной структуры координационной готовности в силовых подразделениях.*

**Ключевые слова:**

*координационная подготовка, способности, ловкость, курсанты.*

**Mednikov Andrey Borisovich**

PhD in Education Science,  
Head of the Physical Education Subdepartment,  
Krasnodar University of  
the Ministry of Internal Affairs of Russia

## **TRAINING OF COORDINATION IN PHYSICAL EDUCATION OF POLICE OFFICERS**

**Summary:**

*The article considers coordination ability as a part of dexterity skill. The author compares indicators of overall physical condition and interhemispheric coordination according to different levels of sprint qualification of police students. The research substantiates a possible structure of the coordination training in defence and law enforcement agencies.*

**Keywords:**

*coordination training, ability, dexterity, police students.*

**Введение.** Сотрудникам полиции все чаще приходится сталкиваться с такими ситуациями, где без навыков самообороны, силового пресечения противоправных действий и задержания правонарушителей невозможно выполнить служебно-оперативные задачи. В случае применения боевых приемов борьбы в отношении правонарушителя сотрудник должен уметь: создавать удобные для себя и неудобные для противника положения; предвидеть его вероятные ответные действия, чтобы лишить возможности сопротивляться; оперативно принимать и быстро реализовывать решения; проявлять смелость, эмоциональную устойчивость и волю при влиянии сбивающих факторах экстремального характера [1].

В системе МВД служебно-боевая подготовка включает служебную, боевую и физическую. К боевой подготовке относятся: огневая, специальная и строевая и по гражданской обороне. Физическая подготовка направлена на отработку двигательных качеств и навыков при поиске и преследовании правонарушителя; пресечении противоправных действий; задержании активно сопротивляющегося правонарушителя, в том числе с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Физическая подготовка носит как общий характер (общая физическая подготовка), так и специализированный, обуславливающий специальную физическую работоспособность в процессе определенной деятельности (в частности, специальная и профессионально-прикладная).

В то же время, состояние и перспективы развития служебно-боевой деятельности (в частности силовое задержание активно сопротивляющихся правонарушителей) приходят в противоречие с существующей практикой профессионально-прикладной физической подготовки и контроля подготовленности [2]. Одной из причин является существенное увеличение «удельного веса» общей физической подготовки за счет поглощения профессионально-прикладной физической подготовки.

По словарному определению координация (лат. со – с, вместе + ordination – «расположение в порядке») – согласование, соподчинение, приведение в порядок, слаженность. Термин «ловкость» – русский. Ловкость (в движениях) – проворство, увёртливость, юркость, верткость. Слаженные движения не обязательно «проворные», «юркие». Но увёртливые, юркие движения – обязательно согласованные. Поэтому на классический вопрос «что первично?» ответ нужно искать в сопоставлении структур координации и ловкости.

Так, П. Хиртз [3] включает в координационные способности быстроту реакции, способность к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Здесь быстрота реакции и внимание очевидно относятся к ловкости.

По данным Ю.А. Шулики [4] ловкость – способность выполнять двигательное действие адекватно поступающей информации и изменяющимся условиям его выполнения. Скорость становления и качество ловкости определяет сенсомоторика, которая включает: двигательную асимметрию, сенсорные пороги, скорость простой реакции и адекватной сложной реакции, способность к координированности, операционную помехозащищенность и рецептивную антиципацию. Под координированностью автор понимает алгоритм согласованных произвольных движений. Иными словами, здесь координированность входит в структуру ловкости.

Аналогично В.И. Лях [5] считает координированность составной частью ловкости с учетом помехоустойчивости и способности к предвосхищению (антиципации).

По определению Е.П. Ильина [6] координация – управление согласованностью и соразмерностью во времени и пространстве движений и удержание необходимой позы. Соразмерность (точность) – дозирование параметров движения в соответствии с двигательной задачей. Согласованность включает три компоненты: внутримышечную (работа отдельных двигательных единиц), межмышечную (последовательность напряжения и расслабления отдельных мышц в целостном двигательном акте, когда в фазе окончания одного движения одновременно начинается готовиться следующее) и сенсорно-мышечную (в пространстве и времени движений в соответствии с изменением ситуации). При этом ведущую роль в становлении техники двигательных действий является усвоение правильной последовательности смены ведущих элементов межмышечной координации [7].

Результат физической подготовки – общая и специальная физическая подготовленность. Одним из комплексных контрольных тестов специальной подготовленности являются «броски».

**Методика.** В исследовании приняла участие группа курсантов Краснодарского университета МВД (29 чел. мужского пола в возрасте 19–20 лет). Фиксировались по 5-балльной шкале показатели межполушарной координации, общей физической подготовленности, огневой (точность 3-х выстрелов за 10 с) и специальной подготовленности («броски»).

**Результаты.** Полученные данные были дифференцированы в зависимости от уровня выполнения теста специальной подготовленности (таблица 1).

**Таблица 1 – Показатели ОФП курсантов при разном уровне специальной подготовленности (упражнение «броски») в баллах (M ± m)**

Показатели	При оценке за упражнение «броски»		
	Отлично (n = 6)	Хорошо (n = 13)	Удовлетворительно (n = 10)
Подтягивания	4,83 ± 0,17	3,92 ± 0,21	3,80 ± 0,29
Отжимания	5,00 ± 0,00	4,31 ± 0,17	3,50 ± 0,22
Бег 3 000 м	4,50 ± 0,22	3,62 ± 0,21	3,20 ± 0,13
Бег 1 000 м	4,50 ± 0,22	3,85 ± 0,22	3,20 ± 0,13
Бег 100 м	4,50 ± 0,22	4,31 ± 0,17	3,30 ± 0,15
Межполушарная координация	4,33 ± 0,21	4,00 ± 0,25	3,70 ± 0,21

При оценке «отлично» за упражнение «броски» все исследуемые показатели достоверно лучше по сравнению с оценками как «хорошо», так и «удовлетворительно» ( $p < 0,05$  ÷  $p < 0,01$ ). При удовлетворительной оценке за «броски» по сравнению с «хорошо» курсанты хуже отжимаются на брусьях, бегут 1 000 и 100 м и стреляют ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, проявление ловкости в упражнении «броски», безусловно, зависит от общей физической подготовленности. Однако обращает на себя внимание и роль межполушарной координации, которая является физиологической основой общей координационной способности. Следовательно, координационную подготовку нужно начинать с упражнений, развивающих межполушарную координацию.

**Резюме.** Под координационной способностью понимается способность эргономично решать сложные и неожиданно возникающие двигательные задачи. Очевидно, что такая способность обусловлена проприоцептивной чувствительностью, умением точно оценить и скорректировать движения; уровнем общей физической подготовленности; смелостью и эмоциональной устойчивостью; готовностью осваивать новые двигательные действия

Традиционно в единоборствах ловкость пытаются развить за счет спортивных игр. Однако координированность, например, баскетболиста, не такая, как дзюдоиста. В игре одни движения, в единоборстве – другие. Кроме того, если курсант не ловок, то нет смысла тратить его энергию и учебное время на усвоение тех упражнений, которые он не будет реализовывать в боевой схватке. Требуется развитие специальной ловкости. Но и здесь слово «специальный» можно понимать двояко – как специальная и как профилированная. Так, для представителя спортивных игр профилированная ловкость может развиваться только через специфические упражнения данного вида игр. Похожая игра (например, для гандбола – баскетбол) развивает

«предметную» ловкость. Другая игра (футбол) будет развивать общую («телесную») ловкость, то есть расширять двигательный диапазон.

Аналогичная ситуация и в единоборствах. Ловкость в каждом виде требует специфических координационных способностей и чем большим их арсеналом курсант овладеет, тем лучше и быстрее освоит те действия, которые относятся к профилированным (служебно-боевым).

Если следовать предложению целого ряда специалистов о необходимости введения «координационной подготовки» как отдельной компоненты физической, то она должна включать три раздела: общую, специальную и профилированную. Только в этом случае координационная подготовка станет целостным блоком. А для этого спортивные игры из общей физической нужно перевести в первый раздел координационной подготовки, во второй раздел – различные виды единоборств, а в третьем останется то, что сейчас существует в виде так называемой специальной подготовки. Все это требует кардинального изменения учебного плана.

#### **Ссылки:**

1. Чигорьяев Е.А., Анисин В.И. Поэтапное обучение боевым приемам борьбы посредством анализа складывающихся ситуаций: учеб. пособие. Омск, 2005. 117 с.
2. Лавров В.Н. О совершенствовании системы физической и огневой подготовки сотрудников милиции // Профессионал. 2002. № 2. С. 25–27.
3. Hirtz P. Koordinative Fahigkeiten // Trainingswissenschaft. Berlin, 1994. P. 137–145.
4. Шулика Ю.А. Повышение эффективности обучения самбистов техническим действиям в типичных ситуациях борьбы стоя: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1981. 19 с.
5. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 1987. № 7. С. 28–30.
6. Ильин Е.П. Одаренность, способности, качества – синонимы или разные понятия // Теория и практика физической культуры. 1981. № 9. С. 48–50.
7. Карашук А.Ф. Биомеханизмы как основа спортивной техники борьбы // Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С. 59–61.

#### **References:**

1. Chigoryaev, EA & Anisin, VI 2005, *Piecemeal learning martial fighting techniques by analyzing emerging situations: manual*, Omsk, 117 p.
2. Lavrov, VN 2002, 'Improvement of physical and fire training police', *Professional*, no. 2, p. 25-27.
3. Hirtz, P 1994, 'Koordinative Fahigkeiten', *Trainingswissenschaft*, Berlin, s. 137-145.
4. Shulika, YA 1981, *Improving the efficiency of learning Sambo technical actions in typical situations the standing*, PhD thesis abstract, Moscow, 19 p.
5. Lyakh, VI 1987, 'Relationship of coordination abilities', *Theory and Practice of Physical Culture*, no. 7, p. 28-30.
6. Ilyin, EP 1981, 'Talent, ability, quality – synonyms or different concepts', *Theory and Practice of Physical Culture*, no. 9, p. 48-50.
7. Karashchuk, AF 1999, 'Biomechanisms as the basis of sports fighting techniques', *Theory and Practice of Physical Culture*, no. 2, p. 59-61.