

Р. В. Камнев, А. Ю. Плешивцев

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ

В статье представлены результаты исследований, направленных на изучение эффективности использования методики применения нестандартного оборудования на практических занятиях по физической подготовке в вузах МВД России. Нестандартное оборудование, современный инвентарь, а также методики его использования обладают большим объемом преимуществ перед стандартными средствами и методиками обучения. В частности, появляется возможность включать в учебный процесс подготовки курсантов МВД большее количество упражнений, способствующих ускоренному усвоению программы тематического планирования. Необходимость внедрения в процесс подготовки полицейских нестандартного оборудования обусловлена негативной оперативной обстановкой в стране. В современной практике преподавания физической подготовки в вузах МВД России отсутствует общепринятая классификация используемых технических средств, способствующих лучшему и технически правильному изучению и совершенствованию атакующих и защитных действий, применяемых сотрудниками полиции при выполнении служебных обязанностей. Полученные данные можно использовать в качестве направления научных исследований в области повышения уровня физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России.

Ключевые слова: нестандартное оборудование, методы интенсификации процесса физической подготовки, курсанты и слушатели вузов МВД России.

R. V. Kamnev, A. Y. Pleshivtsev

INNOVATIVE APPROACH IN THE METHOD OF HOLDING CLASSES IN PHYSICAL TRAINING FOR CADETS AND STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE RUSSIAN INTERNAL AFFAIRS MINISTRY

This article represents the results of researches focused on the study of the non-standard equipment application method efficiency while holding practical physical training classes in higher education institutions of the Russian Internal Affairs Ministry. The non-standard equipment, up-to-date accessories, as well as the methods for their application provide great advantages over typical means and methods of training. In particular, there is an opportunity to include a larger number of exercises facilitating accelerated mastering of the discipline-related program into the educational training process for cadets of the Internal Affairs Ministry. The need for the introduction of the non-standard equipment into the police officers' training process is caused by a negative operational situation in the country. The existing class holding practice in the field of physical training in higher education institutions of the Russian Internal Affairs Ministry provides no standard classification of applicable technical means facilitating the best and technically correct research and improvement of attacking and protective actions applied by police officers while performing official duties. The obtained data can be used as a line of scientific researches to increase the physical training level of cadets and students of higher education institutions of the Russian Internal Affairs Ministry.

Keywords: non-standard equipment, physical training process intensification methods, cadets and students of higher education institutions of the Russian Internal Affairs Ministry.

Инновационный подход к методике проведения учебных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД возможен только при активном применении технических

средств обучения и появлении новых методов их применения [2]. К такому выводу по мере роста педагогического мастерства со временем приходит большинство опытных преподавателей.

К сожалению, недостаточно накоплено опыта в деятельности преподавателей в области спортивной подготовки по использованию нестандартного оборудования при проведении занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями вузов МВД России. Большинство используемого оборудования — это видоизмененные стандартные технические средства с расширенными свойствами.

Диапазон применения таких устройств значительно шире, что позволяет усовершенствовать старые двигательные действия и изучить новые. Нестандартное оборудование, современный инвентарь, а также методики его использования, помимо вышеизложенного, обладают большим объемом преимуществ перед стандартными средствами и методиками обучения. В частности, появляется возможность включать в учебный процесс подготовки курсантов МВД России большее количество упражнений, способствующих ускоренному усвоению программы тематического планирования. Во-вторых, способствует появлению принципиально новых двигательных действий, что не может отрицательно сказаться на правильности выполнения боевых приемов борьбы, ударов и защиты от них. В-третьих, расширяется возможность разучивания стандартных упражнений в принципиально новых условиях, максимально приближенных к реальной ситуации. В-четвертых, повышаются моторная плотность и интенсивность занятия. В-пятых, создаются предпосылки для создания условий, в которых курсанты и слушатели вузов МВД России могут в полной мере проявить силу, скорость, гибкость и координацию, которую невозможно проявить при отработке этих же заданий с партнером. Кроме того, повышение эмоционального фона занятий обусловлено новизной педагогических подходов к выполнению рутинных заданий, без наличия которых невозможно изучение захватов, бросков, освобождений, удержаний, ударов и защит [1].

Необходимость внедрения в процесс подготовки полицейских использования нестандартного оборудования обусловлена негативной оперативной обстановкой. Так, по официальным данным МВД, в 2011 г. в отношении 64 800 сотрудников полиции были совершены противоправные деяния; зарегистрировано порядка 255 вооруженных нападений на

полицейских. По данным МВД России, за два дня на сотрудников полиции нападают по четыре-пять раз. Анализ статистических данных позволяет сделать вывод, что преступность становится с каждым днем более подготовленной к ведению рукопашного боя, часто на преступную дорогу становятся высококлассные спортсмены. В 2012 г. в России при исполнении служебных обязанностей на территории государства погибли более 300 полицейских и солдат внутренней службы. В 2013 г. число погибших снизилось до 160 человек [4]. В своем выступлении генерал-лейтенант милиции и экс-депутат Госдумы РФ А. Гуров приводит следующие сведения: «За 20 лет мы потеряли 6 тысяч полицейских, и еще 50 тысяч были искалечены. Вы вдумайтесь в эти цифры! Ни одна страна мира таких потерь не несет. Причем только треть полицейских гибнут в горячих точках, а две трети — на улицах и площадях. В 1973 г. на территории всего Советского Союза погибли 72 милиционера. Сегодня же каждый год гибнет около 400. Думаю, за посягательство на жизнь работника полиции нужно ввести пожизненное заключение» [5].

Правила использования стандартного оборудования отработаны на практике прошлых лет и не отвечают современным требованиям, предъявляемым к сотрудникам полиции. С одной стороны, они решают большинство задач развития основных физических и технических качеств, но, с другой стороны, сужают спектр используемых двигательных действий. Стандартный набор двигательных действий приводит к привыканию, чувству узкой направленности занятия, повышает утомляемость, служит появлению нежелания продолжать дальнейшее выполнение действий, создает преграду для трансформации знаний и умений в прочный и, что самое главное, стабильный навык выполнения поставленной задачи [4].

Стандартным оборудованием называются тренажерные устройства, соответствующие стандарту, являющиеся типовыми, изготовленные по широко распространенному образцу, лишенные оригинальности и своеобразия. Как правило, при использовании подобного оборудования невозможно дифференцировать применяемую нагрузку с учетом пола, возраста, различных характеристик нападающего (вес, рост, физическое развитие).

Нестандартное оборудование способствует нахождению новых подходов и необычных решений в любых ситуациях. Условия, которые создаются при их использовании, каждый раз изменяются, что способствует приобретению умения использовать ранее изученные приемы в любых условиях.

К нестандартному оборудованию относятся технические средства, применяемые в практике физической подготовки, которые возможно адаптировать к учебному процессу в вузах МВД. Техническими средствами называются системы, устройства, электроника, различные компьютерные программы, аппаратура, целенаправленно воздействующие на тренируемые физические качества и технические действия, обучение и дальнейшее развитие двигательных навыков, а также получение оперативной информации на протяжении всего учебного практического занятия по физической подготовке. Своевременность получения подобной информации является необходимым условием повышения эффективности становления двигательного навыка.

В современной практике преподавания физической подготовки в вузах МВД отсутствует общепринятая классификация используемых технических средств, способствующих лучшему и технически правильному изучению и совершенствованию атакующих и защитных действий, применяемых сотрудниками полиции при выполнении служебных обязанностей [3]. На наш взгляд, следует использовать следующую классификацию, которая облегчит процесс подбора последовательности упражнений по степени их сложности:

- снаряды, способные определять силу нанесения удара (в т. ч. устройства, снимающие показатели точности удара);

- технические средства, развивающие гибкость;

- комплексы снарядов и механизмов, воссоздающие боевую обстановку в различном сочетании тренажеров;

- пособия в виде методических рекомендаций, презентации, схематически изображенные блоки передвижений, тематические рисунки, мультимедиа-средства;

- снаряды, используемые в соревнованиях, способные измерить силу удара, высоту и длину;

- видоизмененное стандартное оборудование бокса и восточных единоборств, которые могут

иметь отличительную структуру по внешним (иметь форму шара, конуса, горизонтального расположения) и внутренним (быть наполненными водой или гелием) характеристикам;

- защитное снаряжение для ведения поединка в полный контакт, которое способно в десятки раз снизить травмоопасность партнера во время схватки;

- технические средства, направленные на выработку точности ударов;

- тренажеры, воспроизводящие противника, а также его внешние параметры (рост, вес, расположение конечностей), возможно с включением в них датчиков, позволяющих вести количественный учет технических действий.

Нестандартное оборудование должно соответствовать следующим требованиям, предъявляемым к подобным снарядам:

- широкая доступность для использования курсантами и слушателями с различными уровнями физических кондиций;

- эффективное воздействие на положительное развитие и закрепление полученных ранее знаний;

- развитие как локальных мышечных групп, так и оказывающих всестороннее развитие курсантов и слушателей вузов МВД;

- надежность и удобность в эксплуатации;

- объективность отражения информации о правильности выполнения упражнений, силе воздействий.

Нельзя отрицать положительное влияние стандартного оборудования, поэтому целесообразно его совместное применение с нестандартными снарядами. Соединение в одном учебном занятии двух видов оборудования позволяет достичь наивысшего педагогического эффекта.

Задержание, конвоирование, нанесение ударов и выполнение защит проходит в условиях столкновения между полицейским и преступником (подозреваемым), который готов пойти на крайние меры в момент исполнения законных требований представителя правоохранительных органов. В этой ситуации задерживаемый будет проявлять физическую силу в полной мере. Кроме того, как показывает практика последних лет, правонарушитель может быть профессионально обучен борьбе, боксу или иным контактными видам спорта. Поэтому оптимальным способом отработки перечисленных элементов выступает

работа на аналоговых тренажерах, при помощи которых возможно проявление физических качеств в той мере, в которой этого требует чрезвычайная ситуация. Следует отметить, что при этом не должен пострадать партнер по тренировке. Всем этим требованиям должны отвечать решаемые задачи при их отработке с использованием нестандартного оборудования.

Решение задачи в максимально короткие сроки поможет курсантам и слушателям вузов МВД России действовать в реальной обстановке, что невозможно в условиях отработки с людьми. Для полноценного усвоения учебного материала по физической подготовке необходимо выполнение элементов в полную силу. В противном случае вырабатываются неправильные приемы и навыки их применения. Применение как стандартного, так и нестандартного оборудования не означает, что необходимо отказаться от отработки заданий с партнером. По нашему мнению, распределение заданий с партнером и на оборудовании (тренажерах) должно осуществляться в соотношении три к двум.

Оборудование и тренажеры в большинстве своем стационарны, поэтому выполнять действия, полностью эмитирующие человека, не в состоянии. Чтобы минимизировать этот недостаток, необходимо разделить подготовку на три этапа. В начале обучения необходимо научить курсантов и слушателей попадать ударами руками и ногами по назначенным точкам на больших тренажерах, а в целях отработки бросков использовать облегченный инвентарь. Второй этап заключается в отработке навыка попадания по маленьким предметам, а в борцовских элементах — увеличение веса снаряда, использование резиновых жгутов с меньшей эластичностью. На третьем этапе можно приступить к отработке на раскачивающихся или передвигающихся манекенах, разнообразных боксерских грушах, тренажерных устройствах, позволяющих выполнять болевые приемы на суставы [4]. Впоследствии следует усложнить третий этап путем увеличения количества снарядов, применения инвентаря различной направленности, сочетания в одном приеме бросковой и ударной техники одновременно. Начиная со второго этапа, необходимо использовать электронные приборы, фиксирующие силу удара, его точность, амплитуду движения, скорость вхождения в зону

атаки правонарушителя. В подтверждение правильности подобного построения учебного процесса выдающийся специалист в области самообороны

А. Харлампиев в своих работах отмечал необходимость нанесения точных ударов по наиболее уязвимым сегментам вместо бездумного нанесения ударов по большой поверхности снарядов. Обозначить зоны поражения легко, достаточно взять мел и нанести на снаряде необходимые точки. Однако подобные пометки нужно делать на высоте, соответствующей физиологическим особенностям среднестатистического человека. Эти метки не должны превышать величину части тела, которую необходимо поразить.

Кроме того, А. Харлампиев описывал методы усложнения процесса отработки элементов, которые заключаются в использовании качающихся элементов, заставляющих оборудование двигаться. Например, в первом варианте, когда есть необходимость двигаться вслед за инвентарем, у воспитуемого развиваются быстрота перемещений, согласованность действий всех звеньев тела, а также глазомер и реакция. При встречных ударных и бросковых действиях развивается устойчивость на ногах в момент выполнения учебных заданий, которая является важной составляющей успешной реализации двигательных навыков. За счет внедрения в практику методов применения нестандартного оборудования происходит интенсификация обучения посредством возрастания тренировочного воздействия упражнений, возможности использования проблемно-поисковых методов, применения сопряженного метода, позволяющего одновременно совершенствовать двигательные навыки и развивать профессионально важные физические способности и качества.

На основании вышеизложенного предлагаем следующие методические рекомендации, апробированные во время использования нестандартного оборудования в практических занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России:

- снаряды должны отвечать требованиям безопасности и гигиены;

- в процессе обучения курсантов и слушателей применять стандартное и нестандартное оборудование в равных

пропорциях;

- планомерная и поэтапная замена выполнения упражнения с партнером на аналогичные упражнения с тренажером в полную силу;

- нестандартное оборудование должно быть легко применимым и простым в использовании;

- подбор упражнений со снарядами и их вариации с учетом физического развития обучающихся.

Изучение и дальнейшая отработка техники на нестандартном оборудовании подчиняется общепринятым педагогическим действиям и методам. Вначале применяется метод показа, при котором преподаватель называет прием, демонстрирует его в темпе, необходимом для реальных действий, после чего воспроизводит его в медленном режиме выполнения. Подробно рассказывает, при каких условиях возможно применение этого двигательного действия в реальности. После демонстрации педагог отвечает на вопросы курсантов и слушателей. Затем наступает время применения расчлененного метода, при котором осваиваются отдельные элементы под «счет» или сигнал. После этого переходят к выполнению двигательного действия целиком. После того, как прием будет освоен и занимающиеся смогут выполнить его без замешательства, можно начать самостоятельное выполнение, при котором преподаватель контролирует каждого обучающегося, корректируя его ошибочные действия. Алгоритм перехода умений в навык состоит из следующих этапов: выполнение различных сочетаний техник; выполнение способов и приемов с постоянно меняющейся скоростью, максимально приближаясь к практической скорости. В подобные комплексные занятия обязательно необходимо вносить приемы, требующие от курсантов и слушателей длительных и кратковременных предельных и непредельных волевых и физических напряжений. Выполняя задания на нестандартном оборудовании, преподаватель должен знать, что при выполнении многократных, а главное — разнообразных повторений необходимо делать акцент на развитии конкретных физических способностей как в одиночном их проявлении (например, развитие скоростных способностей), так и комплексном (например, развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Для каждого отдельного технического средства, применяемого на нестандартном

оборудовании, существует собственная методика тренировки, которая дает возможность с наибольшим положительным эффектом использовать его возможности. Например, в залах вузов МВД России по проведению учебных занятий по физической подготовке при наличии определенных средств развития технических навыков возможно применение круговой тренировки. Использование данного метода способствует развитию специальной выносливости, которая не дает возможности привыкать к условиям применения и реализации двигательного потенциала, снижает утомляемость. Исходя из темы занятия, курсанты могут передвигаться от одного средства к другому в различном порядке, выполняя различные действия на одном и том же тренажере.

Существуют определенные требования к способу размещения курсантов (слушателей) во время использования нестандартного оборудования на занятиях по физической подготовке.

Прежде всего это зависит от содержания и сложности решаемых задач на учебно-тренировочных занятиях, а также от уровня готовности занимающихся к выполнению тех или иных двигательных заданий. Немаловажную роль играет и насыщенность спортивного зала оборудованием и инвентарем.

Так, на начальном этапе обучения двигательным действиям целесообразно использовать фронтальное расположение курсантов. Это обусловлено необходимостью затрачивать большое количество времени на объяснение и показ упражнения. По мере усвоения материала применяется групповой способ поочередного выполнения упражнений на оборудовании различного практического применения. Подобное построение процесса обучения и повышения уровня владения навыками боевых приемов борьбы усиливает интерес курсантов и слушателей к учебному процессу, активизирует их познавательную деятельность, создает стойкую потребность к самостоятельному освоению приемов.

В случае большого количества курсантов группу следует разделить на подгруппы. По окончании выполнения упражнений на одном нестандартном тренажере переходят к выполнению упражнений на другом тренажере. При поточном методе на одной тренировочной базе упражнения выполняет группа обучающихся, расформированная по три курсанта. Отработка выполняется следующим образом: во время

выполнения задания первым курсантом второй обучающийся его подстраховывает, а третий проводит визуальный контроль и по мере выполнения задания корректирует его. На учебных занятиях с применением нестандартного оборудования раздельный метод или поточный способ всегда включает одновременное или посменное выполнение упражнений на подсчет, количество выполнений, необходимую частоту сердечных сокращений, время выполнения, получение желаемого результата (правильность выполнения действий). При подобном варианте построения учебного занятия в условиях, связанных с применением физической силы, у курсантов развиваются такие качества, как ответственность за товарища, содействие при выполнении страховок, умение проводить анализ технических действий и своевременно их исправлять. Это коренным образом меняет учебную ситуацию, при которой курсантам приходилось ожидать своей очереди, пассивно наблюдая за выполнением упражнения другими участниками учебного процесса.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы. При выборе методов проведения практических занятий преподаватель посредством включения в учебный процесс методик применения нестандартного оборудования успешно может повысить эффективность решения различных задач согласно тематическому плану. На занятиях с применением указанных методик повышается интерес курсантов и слушателей к изучаемому материалу. Подобный эффект достигается путем удовлетворения потребности в двигательной активности, что не оказывает отрицательного воздействия на формирование положительного отношения к физической подготовке в целом.

С полной уверенностью можно утверждать, что использование нестандартного оборудования на учебно-практических занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД создает необходимые условия для индивидуальной подготовки и реализации дифференцированного подхода в процессе обучения, воссоздает все необходимые условия для многогранного развития личности. Использование подобного оборудования являются одним из способов повышения мотивации к процессу обучения, способствует отработке техники боевых приемов борьбы в полной силе и амплитуде. Оно удобно в применении, снимает психологическое перенапряжение, формирует потребность к самостоятельной работе за рамками учебного времени. Лучшим методом

стимулирования познавательной деятельности являются интерес и заинтересованность, которые появляются при таком обучении. Основным видом мотивации на занятиях становится желание проявить физические и моральные качества, превзойти своего товарища в техническом выполнении задания взамен корыстного посещения ради оценки в журнале посещаемости и сдачи зачета. Коренным образом меняется смысл занятий для курсантов и слушателей, поскольку на смену стереотипам приходит устойчивое желание самореализации.

Список библиографических ссылок

1. Овчинников В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших образовательных учреждениях МВД России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2010. № 3. С. 163—165.
 2. Овчинников В. А. Педагогическая система физической подготовки в вузах МВД России: инновационный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2011. № 2. С. 135—141.
 3. Овчинников В. А. Система формирования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2012. 48 с.
 4. Косяченко В. И., Новохатский Д. А. Деятельность сотрудников Высшей следственной школы МВД России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 4. С. 165—168.
 5. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. М., 1995.
- © Камнев Р. В., Плешивцев А. Ю., 2014