

*С. А. Жарков, В. А. Овчинников, В. С. Якимович*

**СОПОСТАВИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЙ  
«ЛОВКОСТЬ» И «КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ»  
В АСПЕКТЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД**

Рассматриваемая в статье проблема касается определения сущностных характеристик такого комплексного физического качества человека, как координация. Несмотря на то, что данное качество оказывает определяющее влияние на качество и сроки обучения новым двигательным действиям и их совершенствование, понятие «координационные способности» до сих пор остается недостаточно раскрытым, что во многом затрудняет процесс разработки новых методик воспитания координационных способностей. В результате теоретического анализа и обзора литературных научных исследований отечественных и зарубежных специалистов, а также собственного педагогического опыта авторами разработана новая характеристика понятия «координационные способности» благодаря многофакторному анализу педагогических, физиологических и психологических процессов, возникающих и протекающих во время проявления рассматриваемого качества. На базе представленной характеристики возможна разработка современных методик воспитания координационных способностей, позволяющих сотрудникам органов внутренних дел эффективно решать оперативно-служебные и служебно-боевые задачи.

Ключевые слова: координационные способности, ловкость, координированность, двигательные способности человека.

*S. A. Zharkov, V. A. Ovchinnikov, V. S. Jakimovich*

**COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE CONCEPT OF «AGILITY»  
AND «COORDINATION ABILITIES» IN TERMS  
OF IMPROVING LAW ENFORCEMENT OFFICERS' TRAINING**

Abstract. A problem of definition of essential characteristics of such a complex physical man quality as coordination was considered in this article. Despite the fact that this quality has a decisive influence on the quality and time of learning new actions and their improvement, the concept of «coordination abilities» still insufficient disclosure. This complicates the development of new methods of coordination abilities education. A theoretical analysis and review of the literature research of Russian and foreign experts, as well as authors' teaching experience there was developed a new characteristic of «coordination abilities» concept. It was obtained by means of multivariate analysis of pedagogical, psychological and physiological processes. On this basis there can be developed modern methods of coordination abilities education that allow law enforcement officers to work more effectively.

*Keywords:* coordination abilities, agility, coordination, man motor abilities.

Длительное время в отечественной теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки для характеристики физических способностей человека применялось понятие «ловкость».

В конце 30-х гг. прошлого столетия, когда формировались основы современной теории физического воспитания и спортивной тренировки, в толковом словаре русского языка под редакцией

Д. Н. Ушакова «ловкость» трактовалась как «физическая сноровка, искусное управление своим телом, движениями» [1, с. 132].

Однако в отличие от обиходно-бытового представления «ловкости» ее научную формулировку впервые сделал Н. А. Бернштейн, который в своей монографии «О ловкости и ее развитии», написанной в конце 40-х гг. XX в., на основе всестороннего и глубокого анализа

происхождения и построения движений не только человека, но и всех живых существ, дал следующее определение: «Ловкость есть способность двигательным выйти из любого положения, т. е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: 1) правильно (т. е. адекватно и точно); 2) быстро (т. е. скоро и спорно); 3) рационально (т. е. целесообразно и экономично) и 4) находчиво (т. е. изворотливо и инициативно)» [2, с. 267].

«Ловкость — это качество или способность, которая определяет отношение нашей нервной системы к навыкам. От степени двигательной ловкости зависит, насколько быстро и успешно сможет соорудиться у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого совершенства он сумеет достигнуть» [2, с. 243]. То есть, по сути, уровень развития ловкости у человека во многом определяет успешность процесса его обучения и совершенствования различных двигательных навыков, причем не только физкультурно-спортивных, но и профессиональных и бытовых. По мнению Н. А. Бернштейна [2], ловкость — чрезвычайно универсальное, разностороннее качество, именно поэтому она необходима как в спортивных движениях, так и в профессиональных навыках, в рабочих движениях и даже в быту.

В обычных, спокойных жизненных условиях, свободных от различных непредвиденных ситуаций, спрос на проявление ловкости отсутствует. Он возникает только тогда, когда внезапно изменяется окружающая обстановка, требующая быстро и правильно приспособить выполняемые при этом движения. В связи с этим развитие ловкости является актуальной задачей физической подготовки сотрудника полиции. Чем резче и внезапнее возникают такие изменения, и чем они значимее для человека, тем большее требуется проявление ловкости. «Спрос на ловкость не заключается в самих движениях того или иного типа, а создается обстановкой. Нет такого движения, которое при известных условиях не могло бы предъявить очень высокие требования к двигательной ловкости. А эти условия состоят всегда в том, что становится трудноразрешимой стоящая перед движением двигательная задача или возникает совсем новая задача, необычная,

неожиданная, требующая двигательной находчивости» [2, с. 32].

Решение неожиданно возникшей двигательной задачи, по мнению П. К. Анохина [3], возможно из-за того, что структурные образования, составляющие любые функциональные системы, обладают исключительной мобилизуемостью. «Именно это свойство систем и дает им возможность быть пластичными, внезапно менять свою архитектуру в поисках запрограммированного полезного результата» [3, с. 45].

Для проявления ловкости всегда характерны антиципация и экспромтность. Антиципация позволяет заранее рассчитать действия, предвидеть их результат. В функциональной системе антиципация происходит в акцепторе (от лат. *Accipio* — я принимаю, получаю) результатов действия. Как известно, сам акцептор результатов действия на основе многостороннего механизма афферентного синтеза не является выражением последовательного развития всей цепи явлений поведенческого акта. «Он предвосхищает афферентные свойства того результата, который должен быть получен в соответствии с принятым решением, и, следовательно, опережает ход событий в отношениях между организмом и внешним миром»

[3, с. 52]. Именно этот аппарат (акцептор результата действия) дает единственную возможность организму внести коррекцию в двигательное действие в связи с осложнившейся ситуацией. Необходимо подчеркнуть, что в любом двигательном действии, по мнению П. К. Анохина, афферентация, сличение и оценка реальных результатов

в акцепторе результатов действия, коррекция, новый результат и т. д. могут развиваться буквально в доли секунды. Это во многом объясняет ту быстроту, которая так характерна для ловкости.

Важно, что ловкость поддается упражнению, т. е. ее можно как выработать у человека, так и существенно повысить ее уровень. Для этого несущественны морфофункциональные параметры человека и уровень развития его силы, быстроты или выносливости. Как тонко замечает Н. А. Бернштейн, «недаром ловкость нередко повышается с годами и, как правило, удерживается

у человека дольше всех других его психофизических качеств» [2, с. 26].

Несколько позже в словаре С. И. Ожегова, Н. Ю. Шведовой «ловкий» уже трактуется как «искусный, обладающий физической сноровкой, находящий выход из любого положения, хитрый, изворотливый» [4, с. 331]. Здесь, безусловно, ключевой характеристикой является «находящий выход из любого положения», что весьма корреспондирует

с «двигательной находчивостью» Н. А. Бернштейна.

Иностранцы специалисты также интересуются проблемами, связанными с изучением двигательной ловкости. Так, J. M. Sheppard, W. B. Young [5] отмечают, что в спортивном научном сообществе нет согласия по поводу точного определения понятия «ловкость». Тем не менее на основе анализа научно-методических источников последних 20 лет авторы предлагают свою трактовку: «Ловкость — это быстрое движение всего тела с изменением скорости или направления в ответ на стимул» (перевод авторов). Здесь под стимулом понимается любой раздражитель внешнего характера, в том числе и неожиданная двигательная задача. Это определение «ловкости» только отдаленно напоминает понимание его Н. А. Бернштейном, хотя смысловой оттенок передан близко.

Л. П. Матвеев [6], А. Д. Новиков [7] в учебнике для вузов физической культуры отмечали, что ловкость — это способность преобразовывать движения в соответствии с меняющейся обстановкой. «Ядро» же ловкости, по их мнению, составляют координационные способности человека. Такое понимание «ловкости» подтолкнуло многих исследователей к изучению именно координационных способностей, выделив их в отдельную группу основных физических качеств наряду с силой, выносливостью, гибкостью и быстротой.

Например, немецкие специалисты Y. Schnabel [8], P. Hirtz, [9] под координационными способностями стали понимать целый набор характеристик: точность дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения; правильный ритм техники выполняемого действия; целенаправленное и быстрое решение двигательных задач; целенаправленное изменение положения тела в пространстве и т. д. Авторы отмечают, что

координационные способности тесно связаны с двигательным навыком и определяют скорость и прочность его усвоения.

Л. П. Матвеев сделал попытку в определении «координационные способности» объединить признаки координации движений и ловкости. Так, по его мнению, координационные способности определяются как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

О. А. Двейрина [10] также при формулировке понятия «координационные способности» синтезирует ключевые характеристики координации движения и теории построения движений Н. А. Бернштейна. В результате получается следующее: «Координационные способности — это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями» [10, с. 36].

Как видим, определения «ловкость» и «координационные способности» различны по своему содержанию и смысловому понятию, поэтому их нельзя считать синонимами.

Координационные способности составляют основу любого, даже самого элементарного и простого двигательного акта. Ловкость, в отличие от координационных способностей, не содержится в самом двигательном акте, а проявляется только в неожиданно усложнившихся внешних ситуациях и обстоятельствах его выполнения. Если профессиональная деятельность человека протекает

в спокойных, стабильных условиях, как и его обычная жизнь, то ему в большей мере важно развивать координационные способности. Это касается и различных видов спорта, где возникновение неожиданных ситуаций — крайне редкое явление (легкоатлетический бег, плавание, гребной спорт). В случаях частого возникновения изменчивых ситуаций и обстоятельств в

профессиональной деятельности (например в деятельности сотрудников полиции) возникает необходимость развития прежде всего ловкости. Если же говорить о спортивной подготовке, то ловкость гораздо важнее координационных способностей в спортивных единоборствах и играх.

Кроме того, двигательная ловкость постепенно перерастает в умственную находчивость, изобретательность и техницизм. Развитие двигательной ловкости должно быть приоритетным направлением в профессионально-прикладной физической подготовке специалистов органов внутренних дел тех профессий, которые требуют проявления нестандартного мышления, изобретательности, решения сложных логических задач. Поэтому в их профессионально-прикладную физическую подготовку следует включить эффективные методики развития двигательной ловкости как основы их дальнейшего профессионального совершенствования.

### Список библиографических ссылок

1. Толковый словарь русского языка / под ред. Д. Н. Ушакова. М., 1938. Т. 2.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М., 1991.
3. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. М., 1973.
4. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. 4-е изд., доп. М., 1999.
5. Sheppard J. M., Young W. B. Agility literature: Claccifications, training and testing // Journal of Sports Sciences. 2006. V. 24. № 9. P. 919—932.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физ. воспитания: учебник для ин-тов физической культуры. М., 1991.
7. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физической культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. М., 1976. Т. 2.
8. Schnabel Y. Die Koordinativen Fahrigkeiten und das Problem der Yewardheit // Theorie und Praxis der Körperkultur. 1973. № 3. S. 263—269.
9. Hirte P. Koordinativen-motorishen vervollkommung im Sportunterricht undim Norteurere Ergebnisse und Positioned // Theorie und Praxis der Körperkultur. 1983. № 1. S. 29—32.
10. Двейрина О. А. Координационные способности: определение понятия, классификации форм проявления // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2008. № 1.

© Жарков С. А., Овчинников В. А., Якимович В. С., 2015