

В. А. Овчинников, Р. Г. Логинов, В. В. Крючков

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИИ

В статье представлен теоретический анализ соотношения понятий «двигательное умение», «двигательный навык», «стандартная и индивидуальная техника». Рассмотрен вопрос о регуляции двигательных действий и требованиях к их построению на основе теоретического и методического анализов.

Сделан вывод о том, что поиск и описание основных опорных точек в технике выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД являются перспективной и насущной необходимостью. А их успешное «прохождение» поможет сохранить основы техники без потери при этом индивидуальной техники исполнения, что позволит качественно выполнять любое двигательное действие в вариативных условиях.

Основной задачей начального этапа формирования двигательного навыка у индивидуума, помимо изучения основ техники, является создание и наличие у него широкой базы движений.

Ключевые слова: физическая подготовка, техника, боевые приемы борьбы, основные опорные точки.

V. A. Ovchinnikov, R. G. Loginov, V. V. Kruchkov

THEORETICAL ASPECTS OF FORMATION OF PHYSICAL SKILLS OF THE RUSSIAN INTERNAL AFFAIRS BODIES OFFICERS

This article represents the theoretical analysis of the interrelationship between the following terms: «a physical ability», «a physical skill» and «a standard and an individual technique». The issue concerning physical actions and the requirements for building them up on the basis of theoretical and methodical analyses, has been also reviewed within the article.

The conclusion has been made, that the search for and description of the basic support points in battlelike fighting techniques applied by the internal affairs bodies officers, are of a perspective and an urgent need. And a successful «pass» through these points will allow keeping the technique basics without losing an individual technique, as long as this will allow qualitative performance of any physical action in variable conditions.

The main objective of the initial stage of formation of a physical skill of an individual, other than studying basic techniques, is the creation and availability of a broad basis of individual's physical actions.

Keywords: physical training, technique, battlelike fighting techniques, basic support points.

Для выполнения новых требований, предъявляемых к сотрудникам полиции, а также для повышения качества определения их профессиональной подготовки и соответствия занимаемым должностям необходима разработка эффективной системы подготовки, методики объективной оценки различных уровней компетентности. Современному обществу нужна профессионально подготовленная личность. Существующие сегодня в системе высшего профессионального образования МВД России профессионально-прикладная физическая подготовка и физическая подготовка не позволяют в полной мере обеспечить развитие, а иногда

и формирование такой личности.

Важнейшими разделами профессиональной подготовки сотрудников ОВД является служебно-боевая и физическая подготовка, причем физическая подготовка предшествует и во многом определяет эффективность служебно-боевой.

Владение навыками самообороны, а также силового пресечения противоправных действий и задержания преступников и правонарушителей является служебно-оперативной необходимостью в деятельности сотрудников ОВД, которым все чаще приходится сталкиваться с такими ситуациями, где без силового вмешательства невозможно выполнить служебно-оперативные

задачи, что требует поддержания очень высокого уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Одновременно в случае применения боевых приемов борьбы в отношении преступника или правонарушителя сотрудник ОВД должен уметь: создавать удобные для себя и неудобные для противника положения; предвидеть вероятные ответные действия противника и строить свои действия так, чтобы лишить противника возможности сопротивляться; оперативно принимать решения и быстро их реализовывать; противостоять сбивающим и другим негативным факторам экстремального характера, а также иметь способность к самоконтролю и самообладанию.

Эффективность таких действий, как и личная безопасность сотрудников полиции в экстремальных ситуациях, прямо зависит от уровня их технической оснащенности при выполнении боевых приемов борьбы [9; 7; 13]. Но если у сотрудника слабая техническая оснащенность и нет понимания теоретических основ выполнения указанных действий, то он не сможет успешно воплотить и реализовать освоенные действия на практике [5].

В любом виде спорта, как и во всей двигательной деятельности человека, в основе лежат двигательные действия, имеющие конечную цель и определенное смысловое значение. Г. П. Пархомович [10] указывает, что «двигательные действия складываются из движений отдельными частями тела — «системы движений» (движения рук, ног, туловища, головы и т. д.)».

При выполнении боевых приемов борьбы общей задачей двигательных действий сотрудника ОВД является с минимальными усилиями (физическими, психологическими, энергозатратными) достигнуть максимального эффекта (обезоруживание и задержание правонарушителя). Для этого необходимо знать наиболее экономичные, но эффективные варианты исполнения и способы применения различных боевых приемов борьбы.

Такие задачи по формированию двигательных умений и навыков решаются в процессе самого обучения двигательным действиям.

При этом логика процесса образования и совершенствования двигательного действия представляет собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению

выполнить его, а затем — от умения к навыку [4].

Под двигательным умением понимается форма владения двигательным действием, выражающаяся в сознательном управлении движением, неустойчивости к сбивающим факторам и отличающаяся нестабильностью. *Двигательный навык* — это оптимальная степень владения техникой двигательного действия, выражающаяся в способности человека осуществлять его без выраженного контроля сознанием (автоматически), характеризующаяся высокой прочностью и надежностью исполнения [1, 8].

Техника приема — это способ выполнения двигательного действия, заключающийся в конкретных, целенаправленных движениях занимающегося. В основе спортивной техники лежат индивидуальное использование человеком своих двигательных способностей и стремление добиться соответствия предъявляемым требованиям практической реализации (биомеханическими и ритмо-темповым характеристикам) к выполняемому двигательному действию [6].

В технике приема помимо внешней стороны (скорости, суставных углов, взаиморасположения звеньев тела и др.) выделяют и внутреннюю сторону (рациональное сочетание напряжения и расслабления мышц, перемещение и колебание центра масс и т. д.). Техника боевых приемов борьбы формируется и развивается в соответствии с общими теоретическими основами и принципами теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки [7]. При этом существуют основные требования к рациональной и эффективной технике выполнения. Они связаны с взаиморасположением и траекторией звеньев тела; соотношением расположения точек опоры; приложением усилий, учитывающих действие различных сил (тяжести, сопротивления, центробежных и др.). И хотя существует большая вариативность выполнения действий, применяемых со стороны противника (нарушителя), эффективная и рациональная техника выполнения боевых приемов борьбы сотрудника всегда остается в определенных границах.

Вместе с тем повышение уровня общей и специальной физической подготовки, уверенное знание теоретических основ, изменение погодных, средовых суточных условий, индивидуальные особенности сотрудника — все эти факторы приводят к изменениям лишь деталей

техники, не затрагивая ее основ. Осознанное выполнение упражнений, подкрепленное теоретическими знаниями, позволяет сотруднику правильно учитывать свои индивидуальные способности и расширять свой двигательный потенциал. В начале обучения особенно важна роль качественного и правильного формирования двигательного умения, а впоследствии и навыка. Научить всегда легче, чем переучить.

В спортивных единоборствах, выделяя структуру конфликта поединка, В. Л. Дементьев; О. Б. Малков [2] определили объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих занимающемуся решению различных технико-тактических задач, встречающихся в поединке. Такой объем равен простейшему набору технико-тактических действий и позволяет вести единоборства с соперником, но при этом он еще не является тем необходимым объемом, который соответствует высокому спортивному мастерству. «Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей» [2; 7; 10].

Одной из основных целей физической подготовки в вузах МВД России в общей структуре многолетней базовой подготовки специалиста должно быть формирование разнообразного арсенала двигательных умений и навыков, овладение техническими приемами, составляющими основу служебно-прикладных видов спорта (рукопашного боя, борьбы самбо и т. д.). А задача технической подготовки заключается в формировании стабилизации двигательных навыков при различных вариативных условиях. При изучении техники боевых приемов борьбы проблема заключается в наличии обширного диапазона учета разнообразных факторов (среда, вес противника, наличие освещения и т. д.). Несмотря на это, сначала осваивают основы техники (стандартную технику), затем учитывают индивидуальные типовые особенности (индивидуальная техника), а впоследствии совершенствуют технику двигательного действия в различных условиях, формируя вариативную технику.

Однако индивидуальная техника, видеоизмененная в зависимости от индивидуальных особенностей сотрудника, не должна менять основы двигательного стиля. А это

возможно только при наличии высокого уровня владения стандартной техникой.

Г. С. Туманян [12] предлагает выделять в процессе обучения базовые и дополнительные движения. К базовым он относит движения и действия, составляющие основу технической оснащенности того или иного приема. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия — это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного индивидуума в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль выполнения боевых приемов борьбы.

М. М. Боген [3, с. 6—9] предлагает при регуляции двигательного действия и определении требований к его построению исходить из теоретического и методического анализов. По его мнению, «теоретический анализ позволяет выявить основные условия оптимизации действия (его технику), а методический анализ — минимум условий, выполнение которых обеспечивает оптимальное решение двигательной задачи, так называемые «основные опорные точки (ООТ)». При этом анализ двигательных действий в физической культуре и спорте, а именно анализ исполнительской части действия необходимо производить исходя из анализа двигательного действия по основным опорным точкам внутреннего ориентировочного поля [3; 11; 12]. Поэтому поиск и описание таких основных опорных точек в технике выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД являются перспективной и насущной необходимостью. А их успешное «прохождение» — сохранить основы техники, не потеряв при этом индивидуальной техники исполнения, что позволит качественно выполнять любое двигательное действие в вариативных условиях.

Основной задачей начального этапа формирования двигательного навыка у индивидуума, помимо изучения основ техники, является создание и наличие у него широкой базы движений. Ведь любое двигательное действие строится на основе имеющегося двигательного багажа. И расширение этого двигательного багажа и потенциала посредством средств таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, различные спортивные игры, только способствует успешному формированию техники выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел. При этом,

как было сказано ранее, новое движение следует осваивать только при наличии сформированного двигательного умения предыдущего движения, к которому впоследствии следует многократно и время от времени возвращаться.

Список библиографических ссылок

1. Ахматгатин А. А. Теория и методика физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учеб. пособие. Иркутск: ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2010. 180 с.
2. Дементьев В. Л., Малков О. Б. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах // Теория и практика физ. культуры. 1986. № 10. С. 37—39.
3. Боген М. М. Педагогический анализ техники ориентировочной части двигательного действия // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 7. С. 6—9.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. М.: ФиС, 1991. 541 с.
5. Овчинников В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших образовательных учреждениях МВД России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2010. № 3. С. 163—165.
6. Овчинников В. А. Педагогическая система физической подготовки в вузах МВД России: инновационный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2011. № 2. С. 135—141.
7. 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.
8. Овчинников В. А., Галкин В. Н., Плешивцев А. Ю. Профессионально важные физические способности сотрудников органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 4 (27). С. 172—177.
9. Овчинников В. А. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России: монография. Волгоград: ВА МВД России, 2010. 304 с.
10. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо: учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов. Пермь: Урал-ПрессЛтд, 1993. 163 с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: ФиС, 1985. 95 с.
13. Медведев В. И., Непомнящий С. В. О совершенствовании процесса по дисциплине «Основы личной безопасности в ОВД» // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 2 (25). С. 132—137.