

С. А. Жарков, В. А. Овчинников

МЕТОДИКА АКЦЕНТИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ

Рассматриваемая в статье проблема касается раскрытия содержания методики акцентированного развития двигательной ловкости курсантов и слушателей вузов МВД России, обучающихся по специальности «Правоохранительная деятельность». Несмотря на то, что данное физическое качество оказывает определяющее влияние на качество и сроки обучения новым двигательным действиям и их совершенствование, понятие «двигательная ловкость», как и содержание методики ее развития и воспитания, до сих пор остается недостаточно раскрытым. Это затрудняет педагогический процесс, направленный на подготовку полицейских кадров страны и успешное и эффективное решение поставленных перед ними оперативно-служебных и служебно-боевых задач. На основе теоретического анализа, обзора научных исследований отечественных и зарубежных специалистов, а также результатов собственного педагогического эксперимента авторами разработана и представлена методика акцентированного развития двигательной ловкости курсантов и слушателей вузов МВД России, которая включает в себя содержание, средства и методы, применяемые на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка». На базе представленного содержания методики возможно совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, обучающихся по различным образовательным программам.

Ключевые слова: двигательная ловкость, курсанты и слушатели вузов МВД России, профессионально-прикладная физическая подготовка, оперуполномоченные уголовного розыска.

S. A. Zharkov, V. A. Ovchinnikov

PROCEDURE OF ACCENTED MOTIVE DEXTERITY DEVELOPMENT OF CADETS AND STUDENTS AT HIGH SCHOOLS OF MIA OF RUSSIA

The issue of the article under review concerns the content discovering of the procedure of accented motive dexterity development of cadets and students at high schools of MIA of Russia who study the subject „Law protection activity“. Though this physical attribute exerts a defining effect on the quality and physical actions training duration as well as their perfection, the definition „motive dexterity“ and the content of the methods on its development and training are so far insufficiently discovered what makes difficulties for the educational process targeted towards the policemen education as well as successful and effective solution of operational and battle tasks set. Based on theoretical analysis, review of scientific research carried out by native and foreign specialists as well as results of educational experiments made by own efforts the authors developed and presented the procedure of accented motive dexterity development of cadets and students at high schools of MIA of Russia that includes the content, means and methods used in the subject „Physical training“. Due to the presented method content it is possible to improve the professional and applied physical training skills of MIA's employers studying various educational programs by means of competences forming required.

Key words: motive dexterity, cadets and students at high schools of MIA of Russia, professional and applied training, officers of the criminal investigation department.

Основной задачей физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России, обучающихся по специальности «Правоохранительная деятельность», — будущих оперативных уполномоченных (оперуполномоченных) уголовного розыска, является формирование прикладных двигательных навыков, позволяющих эффективно и результативно преследовать правонарушителей и преступников, обезоруживать и задерживать их, применяя различные боевые приемы борьбы. Известно, что каждое это действие требует от сотрудника полиции высокого уровня развития физических

способностей. Большинство специалистов считают приоритетными физическими способностями для профессиональной подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России силу и выносливость, а также быстроту движений [1; 2; 3].

Тем не менее последние исследования показали, что эффективность обучения боевым приемам борьбы, а также умениям и навыкам преодоления различных полос препятствий определяется, прежде всего, уровнем развития у курсантов и слушателей координационных способностей [4; 5].

Однако такой подход оправдан только в том случае, когда профессиональная деятельность

сотрудников полиции осуществляется в стандартных ситуациях, где алгоритм действий им заранее известен. Но, как правило, решение оперативно-служебных задач оперуполномоченных уголовного розыска требует проявления нестандартного мышления, его изобретательности, находчивости, быстроты принятия решений и эффективных действий в ситуациях неожиданных или малопредсказуемых [2; 6]. В этом случае уместнее говорить о двигательной ловкости, а не о координационных способностях человека. Есть научные доказательства того, что двигательная ловкость постепенно перерастает в умственную находчивость, изобретательность и техницизм [4], то есть те качества, которые чрезвычайно важны для сотрудников уголовного розыска.

Полученные результаты диссертационного исследования в период 2012—2015 гг. позволяют констатировать, что основу методики акцентированного развития двигательной ловкости сотрудников уголовного розыска составляют четыре группы физических упражнений, соответствующих четырем уровням управления движениями согласно теории Н. А. Бернштейна: первая группа (уровень тонуса и осанки А) — упражнения в принятии и удержании определенной позы в фазе полета и на подвижной опоре; выполняются методом строго регламентированного упражнения; вторая группа (уровень синергий В) — упражнения, требующие проявления умения дифференцировать силу мышечного напряжения, скорость выполнения двигательных действий, их темп и ритм; выполняются методом строго регламентированного упражнения и игровым методом; третья группа (уровень пространственного поля С) — целенаправленные и точные двигательные действия всего тела в пространстве, в том числе с преодолением внешних сил, баллистические и ударные движения с установкой на меткость или на силу, а также движения прицеливания из табельного оружия; выполняются игровым и соревновательным методами; четвертая группа (уровень предметных действий) — манипуляции с различными предметами в соответствии со смысловой задачей, сущностью предметов и тем, что должно быть сделано над ними; выполняются игровым и соревновательным методами.

К упражнениям первой группы для развития двигательной ловкости на уровне управления А (тонуса и осанки) относятся, прежде всего, упражнения на батуте и различные виды равновесия и балансирования. Так, для создания представления о батуте и его свойствах и обучения отталкиванию и остановке,

правильному положению тела и сохранению равновесия в момент отталкивания и в полете целесообразно использовать следующие упражнения:

- перемещения по сетке шагом и прыжками (с одной ноги на другую или на обеих ногах). При этом руки могут быть на поясе или опущены вниз;

- темповые подскоки в центре батута, руки на поясе. При этом необходимо следить, чтобы локти немного давили вперед для создания правильного положения корпуса при отталкивании;

- темповые подскоки с различным положением рук (внизу,верху) и с движением руками; темповые подскоки с принятием положений группировки и согнувшись в полете.

Первоначальные упражнения на батуте также включают изучение исходных и конечных положений в прыжках (с ног, колен, четверенек, из седа, с живота, со спины) и приход в эти положения. Осваиваются простые вращения вокруг поперечной и продольной осей тела — при выполнении как отдельных элементов, так и несложных комбинаций. При этом особое внимание уделяется положению и напряжению мышц туловища, рук и ног во время прихода на сетку.

Различные виды равновесия и балансирования на одной или двух ногах осваиваются и выполняются на мягких или подвижных опорах в статическом и динамическом режимах. Так, чаще всего в практике физического воспитания, в том числе и в профессионально-прикладной физической подготовке, такие упражнения включают:

- заданную фиксацию поз в статических положениях тела и в сочетании с перемещениями на уменьшенной, подвижной либо иной опоре, затрудняющей поддержание равновесия (на гимнастическом бревне, на горизонтально подвешенном канате, на льду и т. д.);

- балансирование в позах, отличающихся биомеханически невыгодным для их устойчивости взаиморасположением звеньев тела (как, например, в стойке на руках или в горизонтальном упоре на брусьях);

- поддержание равновесия в статических и динамических позах в условиях помех, создаваемых предшествующими или сопутствующими движениями (вращательными, прыжковыми и т. д.), воздействием партнера (боевые приемы борьбы) и другими факторами.

Упражнения этой группы целесообразнее выполнять методом строго регламентированного упражнения, который обеспечивает оптимальные условия и гарантирует точно направленное воздействие на развитие двигательной ловкости уровня А. Основная сущность данного метода

заключается в следующем:

- наличие твердо предписанной программы движений (заранее обусловленные состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

- точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и строго установленное чередование их с фазами нагрузки;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю за ее воздействием и т. д.).

Не существует упражнений, которые бы непосредственно и прямо влияли на развитие двигательной ловкости на уровне управления В (синергий) второй группы, потому что такое управление осуществляется без контроля со стороны сознания. В практике физического воспитания для этих целей используют упражнения, в которых дифференцируются сила мышечного напряжения, скорость выполнения двигательных действий, их темп и ритм.

В качестве средств используются упражнения с различными отягощениями, на снарядах с тензометрическими установками, изометрические напряжения, развиваемые на кистевом динамометре, и др. Для совершенствования способности управлять мышечными усилиями выполняют задания по неоднократному воспроизведению определенной величины мышечного усилия или ее изменению с установкой минимально увеличивать или уменьшать усилие в повторных попытках. Размеры отклонений (ошибок) при воспроизведении заданных параметров характеризуют степень силовой точности.

Примеры заданий: воспроизведение или минимальное изменение усилия на кистевом динамометре, равного 25 и 50 % от максимального.

Развитие точности скорости выполнения двигательных действий, их темпа и ритма осуществляется аналогичным образом. Только в этом случае задаются скорость движения, его темп и ритм, а в итоге получается заданная скорость с той, которую демонстрируют курсанты и слушатели при выполнении двигательных заданий.

Таким образом, методика развития способности к управлению силовыми, временными и ритмическими параметрами движений основывается на сличении субъективной оценки развиваемого при этом усилия, скорости, темпа или

ритма с объективными результатами двигательного действия.

Основные методы выполнения вышеперечисленных упражнений, как и в предыдущем случае, базируются на строго регламентированном подходе. Однако при выполнении большинства упражнений целесообразно использовать и игровой метод. Как известно, игровой метод можно охарактеризовать как сюжетно-ролевой, когда деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусмотренных сюжетом. Игровые сюжеты и роли должны отображать определенные профессиональные действия сотрудников уголовного розыска.

Самыми распространенными и эффективными средствами развития двигательной ловкости, относящимися к третьей группе на уровне управления С (пространственного поля), являются ходьба и бег по подвижной опоре. Например, курсанты и слушатели вузов МВД России выполняют эти упражнения на подвесном мостике, закрепленном на определенной высоте между двух или более опор.

Хороший эффект в развитии двигательной ловкости в данной группе наблюдается и при использовании кроссового бега. Как известно, кроссовый бег представляет собой бег в условиях природной среды: в парке, лесу, поле; по грунтовой дороге, пашне, песку и т. д. На такой дистанции могут встретиться разнообразные препятствия (поваленные деревья, рвы, кустарники, овраги, подъемы, спуски), которые надо преодолеть.

В кроссовом беге изменения в рельефе местности, разная почва, препятствия постоянно влияют на скорость бега, требуют от сотрудника уголовного розыска концентрации внимания, умения хорошо координировать свои движения, высокой работоспособности организма. К тому же техника кроссового бега имеет свои особенности, хотя в основе она такая же, как и техника бега на стадионе.

Главное методическое требование при использовании кроссового бега как средства развития двигательной ловкости — это постоянная новизна трасс и препятствий, которые необходимо преодолевать.

Достаточно высокий результат в развитии двигательной ловкости достигается при преодолении курсантами и слушателями искусственных препятствий, моделирующих различные трудности. Так, протяженность полосы препятствий в вузах МВД России, как правило, составляет от 100 до 200 м и в ее содержание входят следующие основные элементы: ров

шириной по верху 2; 2,5; 3 м; завал длиной 11 м и шириной 4,5 м; «рукоход» длиной 3 м; «горка» высотой 1,5 м; забор высотой 2 м; разрушенный мост высотой 2 м; разрушенная лестница с высотой ступеней 0,8; 1,2; 1,5; 1,8 м; металлический шест (канат) и наклонная лестница высотой 4 м; передвижение по горизонтальному канату (шесту); лабиринт, траншея глубиной 1,5 м; беговая дорожка.

В содержание учебных занятий по преодолению препятствий входят также специальные приемы и действия: передвижение в узких местах и проходах, посадка в транспортные средства (БТР, грузовой автомобиль) и высадка них, действия с грузом, преодоление препятствий с помощью горизонтального и вертикального канатов, действия на специализированных комплексах.

Кроме того, преодолевать препятствия следует не только в спортивной или обычной форме, но и с индивидуальной бронезащитой, а также с оружием.

Здесь, как и при кроссовом беге, важно постоянно менять очередность преодоления препятствий, способ их преодоления, а также условия занятий, например, моделирование различных помех (шумовое сопровождение, световые сигналы, сопротивление противников и т. д.).

Следующую группу упражнений, направленных на развитие двигательной ловкости сотрудников уголовного розыска в период их обучения в вузах МВД России, составляют различные удары руками и ногами по подвижным тренировочным снарядам (мешкам и грушам разной жесткости и высоты виса).

При выполнении таких ударов необходимы постоянные команды преподавателя: «Быстрее!», «Мощнее удар!», «Выше!», «Ниже!», «Двойка!» и т. д. Важно, чтобы эти команды чередовались произвольно, а не по заранее известному курсантам алгоритму. Причем преподаватель регулирует не только их очередность, но и временные интервалы между командами.

Далее в арсенал средств развития двигательной ловкости на уровне пространственного поля включены защитные действия от ударов в учебно-тренировочных поединках: бесконтактные (уклоны, нырки и уходы), контактные (блокировка и стопорящие удары).

Здесь важно соблюдать следующие методические правила: обучающийся должен выполнять только защитные действия, не контратакуя соперника. Его цель — не дать сопернику нанести удар. Сопернику разрешено выполнять любые удары в произвольной последовательности. Его цель — нанести удар

своему противнику.

Процесс стрельбы из пистолета (именно это оружие чаще всего применяют сотрудники уголовного розыска) включает изготовление, прицеливание и спуск. Как известно, статичных стоек при стрельбе из пистолета в реальной схватке с преступником практически не встречается, потому что стрельба ведется на предельно малых дистанциях 2—7 м и заканчивается в считанные секунды. Поэтому для тренировки двигательной ловкости полицейских следует использовать различные стойки.

Так, стойки, в которых стрелок держит пистолет одной рукой, предназначены для ведения прицельной стрельбы. Стойки, в которых стрелок держит пистолет двумя руками, — для ведения темповой стрельбы, стрельбы при сильном ветре или на большой дистанции. Двуручный хват позволяет лучше контролировать оружие и быстрее возвращать его на линию прицеливания после выстрела. Главное в принятии стойки для стрельбы — это естественность положения, наименьшее мышечное напряжение, равновесие и устойчивость системы «тело — оружие». При стрельбе из-за низких укрытий применяется стойка на обоих коленях. При этом стрелок садится на пятки и только в момент выстрела встает на оба колена, выпрямляя туловище и бедра.

Как и в предыдущих случаях, основное методическое правило заключается в том, чтобы во время занятий профессионально-прикладной физической подготовкой различные стойки и прицеливание выполнялись как ответная реакция на действия предполагаемого преступника. Роль преступника и его намерения заранее определяются преподавателем, но курсант, который будет в моделируемой ситуации противостоять преступнику, об этом не должен знать.

Основными методами выполнения упражнений данной группы являются игровой и соревновательный. Соревновательный метод применяется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором — в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Арсенал физических упражнений, направленных на развитие двигательной

ловкости и относящихся к четвертой группе на уровне управления D (предметных действий), также достаточно большой.

Рассмотрим те средства, которые реально применять в любом вузе МВД России.

Прежде всего, это лазание по канату и веревочной лестнице. При лазании по канату необходимо использовать все три основных способа, когда подъем осуществляется при помощи рук и ног.

Курсантам и слушателям вузов МВД России на занятиях по развитию двигательной ловкости целесообразно применять лазание по канату только при помощи рук. Эффективным будет также лазание по канату на скорость, в защитной амуниции, с оружием. Можно использовать лазание по веревочной лестнице и по гимнастической (шведской) стенке, рекомендуется выполнять следующие виды лазания: приставным шагом; переменным шагом; с перелезанием на другую сторону лестницы (стенки); на скорость; с выполнением заданий: снять предмет, повесить предмет, сбить предмет и др.

Следующая группа упражнений на развитие двигательной ловкости предметного уровня включает балансирование самыми разнообразными предметами: карандашом, линейкой, гимнастической палкой обычной и утяжеленной, табуреткой или стулом и т. д. На занятиях по физической подготовке курсантам и слушателям можно использовать следующие виды балансирования предметами: на ладони согнутой руки, на руках, на одной руке, на лбу. Возможно выполнение балансирования на разогнутой стопе и согнутом колене.

Очередная группа упражнений, направленных на развитие двигательной ловкости сотрудников уголовного розыска, включает броски, болевые и удушающие приемы, выполняемые в условиях учебно-тренировочных поединков. Здесь, прежде всего, следует выделить те приемы, которые в большей мере характерны противостоянию полицейского с преступником.

Это броски вперед (через бедро, через спину, с захватом двух ног сзади, через голову с подсадом голенью) и назад (задняя подножка, задняя подножка с захватом одной ноги, с захватом двух ног спереди, зацеп изнутри).

Из болевых приемов для развития двигательной ловкости в учебно-тренировочных поединках курсантов и слушателей на учебных занятиях по физической подготовке следует применять такие, как: рычаг локтя через бедро при удержании сбоку, рычаг локтя через предплечье при удержании поперек, узел руки рукой при удержании сбоку, узел руки ногой при удержании сбоку, узел руки рукой при удержании

поперек, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление икроножной мышцы, ущемление ахиллова сухожилия.

В этих же целях в учебно-тренировочных поединках должны использоваться и удушающие приемы: удушение двумя предплечьями (скрестно), удушение одним отворотом («петлей»).

Очередную группу упражнений, способствующих развитию двигательной ловкости сотрудников уголовного розыска, представляют различные удары в учебно-тренировочных поединках с соперниками разного роста, массы тела и уровня подготовленности. Характеристика этих упражнений приведена в предыдущем разделе, только там речь шла об ударах по подвижным снарядам, а здесь в поединке с реальным соперником.

Стрелковые упражнения также способствуют развитию двигательной ловкости на предметном уровне. В этом случае особенно эффективна стрельба по подвижным и неожиданно появляющимся мишеням с указанием разных зон поражения (руки, ноги, голова).

Следующая группа упражнений, развивающих ловкость, — это различные спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, мини-футбол, футбол, настольный теннис, теннис, бадминтон. Основное методическое требование к проведению таких игр — создание соревновательных условий, внесение каких-либо ограничений в правила или дополнений. Например, при игре в баскетбол засчитываются только броски с дальней дистанции, или только со средней, или же только из-под кольца. Каждый новый раз использования баскетбола как средства развития двигательной ловкости курсантов и слушателей вузов МВД России такие ограничения меняются.

Особую группу упражнений, одновременно развивающих двигательную ловкость сотрудников уголовного розыска и совершенствующих профессиональные навыки, составляют действия, связанные с задержанием, сковыванием преступника, надеванием на него наручников и сопровождением в отдел внутренних дел, а также действия с оружием (палка специальная, автомат) и действия по защите от нападения правонарушителей вооруженных (палкой, ножом, огнестрельным оружием). Эти упражнения детально описаны во многих учебно-методических источниках и поэтому в данной статье не представлены.

В заключение следует подчеркнуть, что во время спаррингов, учебно-тренировочных и соревновательных схваток в боксе, борьбе и рукопашном бою необходимо постоянно акцентировать внимание курсантов и слушателей

на движениях и действиях противника и сопоставлять их с последующими приемами соперника. То есть необходимо найти те двигательные «маркеры» или «подсказки», по которым можно с высокой долей вероятности определять намерения соперника, предугадывать его действия. Этими рекомендациями следует руководствоваться и в учебно-тренировочных и соревновательных спортивных играх, а также при решении ситуационных задач во время прохождения учебного полигона, где действия «правонарушителя» также необходимо научиться предвидеть. Это в значительной мере упрощает решение оперативно-служебных задач, так как полицейский всегда будет опережать преступника в своих действиях.

Основными методами выполнения упражнений данной группы, как и предшествующей, являются игровой и соревновательный.

Предлагаемая авторами методика акцентированного развития двигательной ловкости была апробирована в процессе трехлетнего педагогического эксперимента в Волгоградской академии МВД России, после которого у курсантов опытной группы, обучавшихся по авторской методике, по сравнению с курсантами контрольной группы, которые не обучались по данной методике, существенно улучшились результаты тестов, характеризующих двигательную ловкость на всех уровнях управления движениями. Использование предлагаемой методики в учебном процессе позволило значительно повысить уровень профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов опытной группы к решению оперативно-служебных задач, стоящих перед сотрудниками уголовного розыска.

Список библиографических ссылок

1. Астафьев Н. В. Обучение в вузах МВД России специалистов по служебно-боевой подготовке // Профессионал. 2004. № 5. С. 28—32.
2. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2005. 25 с.
3. Медников А. Б. Развитие специальных способностей в процессе профессионально-прикладной подготовки курсантов-юристов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2011. № 2. С. 35—37.
4. Дружинин А. В. Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: автореф. ... дис. канд. пед. наук. Екатеринбург, 2003. 23 с.
5. Овчинников В. А., Якимович В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: альтернативный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 2. С. 137—141.
6. Раевский Р. Т., Ямалетдинова Г. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей органов внутренних дел // Теория и практика физической культуры. 1994. № 3—4. С. 25—27.

© Жарков С. А., Овчинников В. А., 2016