

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра профессиональной служебной подготовки

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ
СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ВУЗОВ МВД РОССИИ**

(методические рекомендации)

Хабаровск 2019

Методические рекомендации для обучающихся. Хабаровск:
Дальневосточный юридический институт МВД РФ, 2019. – 34с.

Составители:

- преподаватель кафедры ПСП майор полиции В.Б. Шилакин;
- преподаватель кафедры ПСП старший лейтенант полиции А.С. Пашин;
- начальник факультета переподготовки и повышения квалификации полковник полиции Ю.А. Кель.

В данной работе представлены различные специализированные задания, показана структура выполнения элементов единоборства, выделены основные позиции формирования техники специальных двигательных действий слушателей.

Методические рекомендации окажутся полезными преподавателям кафедр физической подготовки вузов МВД России, факультетам профессиональной подготовки образовательных учреждений МВД России.

Предназначена для слушателей, проходящих обучение по программам первоначальной подготовки, образовательных учреждений МВД России.

Методические рекомендации рассмотрены и одобрены на заседании кафедры профессиональной служебной подготовки 12 августа 2019 года, протокол № 18.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение	4
Глава 1. Теоретико-методические основы обучения профессионально-прикладным двигательным действиям сотрудников ОВД.....	7
1.1 Теоретические основы формирования профессионально - прикладных двигательных действий у сотрудников ОВД.	7
1.2 Анализ процесса обучения профессионально-прикладным двигательным действиям сотрудников ОВД.....	13
1.3 Средства и методы физической подготовки, применяемые при обучении профессионально-прикладным двигательным действиям сотрудников ОВД.....	21
Глава 2. Методика формирования специальных двигательных действий.....	28
2.1 Задания, направленные на развитие тактико-технической подготовки	29
2.1.1 Игровые задания, для освобождения от определенного захвата.	30
2.1.2 Игровые задания с «теснением» соперника.	30
2.1.3 Игровые задания, на сохранение устойчивого положения.	31
Заключение.....	32
Список литературы.....	33

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Значимость средств физической культуры и спорта для системы служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов определяется направленностью этих средств на сохранение творческого долголетия данных работников, укрепление их здоровья и подготовку в профессиональном плане. Главная идея неспециального образования в сфере физической культуры – формирование всесторонне развитой личности. Актуальность привлечения сотрудников правоохранительных органов к занятиям физической культуры и спортом обуславливается в первую очередь тем, что применение полицией физической силы в условиях современных реалий – это противоборство с противником, в процессе которого могут наноситься травмы.

Выделяя тот факт, что уровень технической подготовленности сотрудников ОВД в области двигательной деятельности физкультурно-спортивного характера является важной составляющей их профессиональной подготовки, следует указать на то, что владения высокоразвитыми координационными способностями и совершенными двигательными навыками, особенно касающимися спортивной подготовки в области самбо, является весьма актуальным направлением спортивной дидактики.

Для того чтобы действовать успешно, решительно, профессионально и грамотно при защите общества и государства от преступных посягательств, сотрудники полиции должны постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, систематически изучать нормативные акты, учебную литературу и практику применения физической силы.

По нашему мнению, исследование организации учебно-тренировочного процесса и разработка методики формирования техники боевых приемов борьбы на основе средств спортивной подготовки свойственных самбо, позволит повысить уровень профессионально-прикладной двигательной подготовленности слушателей ФПП вузов МВД России.

Объект исследования: образовательный процесс профессионально-прикладной физической подготовки слушателей ФПП вузов МВД России.

Предмет исследования: средства и методы оптимизации учебно-тренировочного процесса физической подготовки слушателей, обеспечивающие им достижение высокого уровня двигательной готовности профессионально-прикладного характера.

Цель: методические рекомендации направлены на формирование техники специальных двигательных действий слушателей ФПП вузов МВД России средствами спортивной подготовки самбо.

В соответствии с целью исследования – совершенствование методики формирования профессионально-прикладных двигательных действий курсантов вузов МВД России средствами спортивной подготовки самбо, в работе решались следующие задачи.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические основы формирования профессионально-прикладных двигательных действий сотрудников ОВД;
- исследовать процесс обучения профессионально-прикладным двигательным действиям слушателей ФПП образовательных организаций МВД России;
- разработать методику формирования техники специальных двигательных действий слушателей ФПП образовательных организаций МВД России средствами спортивной подготовки самбо.

Для решения поставленных в исследовании задач применялись широко используемые в педагогике **методы:**

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- изучение и анализ программно-нормативных документов;
- педагогические наблюдения;
- методы математической статистики.

Гипотеза. Предполагалось, что использование средств спортивной подготовки применяемых в борьбе самбо окажет стимулирующее влияние на

формирование арсенала специальных двигательных действий необходимых для овладения боевыми приемами борьбы, координационную и общую функциональную подготовленность обучаемых.

Ожидаемые результаты исследования заключается в возможности их использования:

- для коррекции основной направленности учебно-тренировочного процесса посредством совершенствования уровня специальной физической подготовленности слушателей вузов МВД России;
- при проведении практических занятий тренерами-преподавателями по физической подготовке и в группах спортивного совершенствования по самбо;
- при разработке программно-нормативных материалов, регламентирующих деятельность кафедр физической подготовки вузов МВД России и центров профессиональной подготовки.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СОТРУДНИКОВ ОВД

1.1 Теоретические основы формирования профессионально-прикладных двигательных действий сотрудников ОВД

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков, знаний.

На занятиях по физической подготовке слушателей обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И, наконец, обучают технике двигательных действий, необходимых им для задержания правонарушителей, то есть боевым приемам борьбы.

Овладение техникой какого-либо двигательного действия (приема) начинается с умения его выполнять, затем, по мере дальнейшего усовершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие (прием) возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия (приема) при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.

Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия (приема) при многократном его повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

- 1) двигательной одаренности (врожденных способностей) и двигательного опыта обучаемых;
- 2) координационной сложности двигательного действия (боевого приема борьбы);
- 3) профессионального мастерства преподавателя (инструктора);

4) уровня мотивации, сознательности, активности обучаемых и др.

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

В переводе на русский язык координация (лат. – coordination) означает соподчинение, согласование, приведение в соответствие. В свою очередь координацию движений можно характеризовать как организацию управляемости двигательного аппарата, который включает в себя центральную и периферическую нервную систему, опорно-двигательную систему и среду, в которой эти системы функционируют. Под двигательными координационными способностями понимал способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической

напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

В теории и методике физического воспитания овладение двигательным действием обеспечивается следующей методической последовательностью:

1. Формирование у обучающихся положительной учебной мотивации. Преподаватель, приступая к обучению новым двигательным действиям, должен заинтересовать их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему занятию. Отсутствие данного элемента в обучении приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения.

2. Формирование знаний о природе двигательного действия. Знания о сущности двигательного действия базируются на визуальном наблюдении за выполнением действий и прослушивании комментариев, сопровождающих

показ, с целью выделить звенья, от которых зависит успех его выполнения.

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении включающего в себя:

- а) основанный на наблюдении зрительный образ двигательного действия;
- б) возникший на основе знаний, полученных при рассказе, объяснении, комментарии логического образа движения;
- в) созданный на базе имеющегося у обучающихся двигательного опыта, двигательный образ.

Формирование двигательного навыка сопряжено с полным устранением закрепощенности в движении, экономии энергетических затрат, посредством совершенствования координации работы мышц и увеличения процента в двигательном действии, так называемых пассивных сил (тяжести, инерции, аэродинамических эффектов сохранения количества движения и т.п.) в осуществлении двигательного действия.

В практике физического воспитания и спорта имеется большой арсенал средств, воздействующих на координационные способности. Упражнения со сложной координацией движений, содержащие в себе элементы новизны, являются одним из основных средств, направленных на воспитание координационных способностей. Сложность физических упражнений увеличивается за счет изменения динамических, временных и пространственных параметров; за счет изменения внешних условий (порядка расположения снарядов, их высоты и веса); изменения площади опоры или увеличения ее подвижности в упражнениях на равновесие; комбинации двигательных навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов); выполнения упражнений по сигналу или в ограниченный временной промежуток. Обще подготовительные гимнастические упражнения динамического характера (упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и т.д.), упражнения с акробатическими элементами (кувырки, различные перекаты и т.д.), упражнения в равновесии)

составляют наиболее доступную группу средств, направленных на воспитание координационных способностей и одновременно охватывающих развитие основных мышечных групп. Изучение технически правильных естественных двигательных действий: бега на различные дистанции, прыжков, преодоления препятствий, лазанья и метаний, оказывает значимое воздействие на развитие координации.

1.2 Анализ процесса обучения профессионально-прикладным двигательным действиям сотрудников ОВД

В обучении средствами для совершенствования способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в условиях связанных с внезапно меняющейся обстановкой являются: спортивные и подвижные игры, единоборства (самбо, рукопашный бой и др.), бег на лыжах по пересеченной местности, легкоатлетический кросс, использование различных в учебном процессе специализированных полос препятствий.

В отдельную группу средств, входят упражнения, преимущественно направленные на отдельные психофизиологические функции, которые обеспечивают управление и регуляцию двигательных действий. Такие упражнения формируют чувства пространства, времени, степени прилагаемых мышечных усилий.

Для улучшения координации движений и выработки профессиональных навыков силового задержания в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России разрабатываются специальные упражнения и применяются разнообразные формы обучения, которые соединены с технико-тактическими действиями данной профессии.

На практических занятиях по физической подготовке применяют две группы таких средств:

- 1) подводящие, способствующие освоению новых двигательных действий;
- 2) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных условиях профессиональной деятельности (преследование правонарушителя по пересеченной местности, преодоление естественных и искусственных препятствий, силовое задержание правонарушителя, защита от нападения вооруженного преступника и др.)

Направленные на развитие координационных способностей

упражнения, будут эффективны до тех пор, пока они выполняются автоматизировано. Затем свою ценность они теряют, так как любое, выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, закрепленное до навыка, не будет стимулировать дальнейшего развития координационных способностей.

Формирование профессиональных навыков силового задержания правонарушителей осуществляется при помощи основных методических подходов:

1. Обучение разнообразным новым движениям с последовательным увеличением их координационной сложности.

Данный подход применяется в базовом физическом воспитании и на начальных этапах спортивного совершенствования. Обучаясь новым упражнениям, занимающиеся пополняют свой двигательный опыт и формируют необходимые навыки, что позволяет человеку легче и быстрее справляться с неожиданно возникающими задачами.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

Данный методический прием широко используется в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Развитие пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

Эта методика используется в профессионально-прикладной физической подготовке, в различных видах спорта (акробатике, спортивных играх, спортивной гимнастике и др.). Она содержит средства и методы, имеющие направленное воздействие на совершенствование способностей к воспроизведению, оценке пространственных, силовых и временных параметров движений. В процессе физического воспитания вырабатываются специализированные восприятия, получившие названия: «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство снаряда» и т.д.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Мышечная напряженность проявляется в тонической и координационной формах.

Тоническая напряженность характеризуется повышенным тонусом мышц в состоянии покоя. Она возникает при значительном мышечном утомлении. Чтобы снять тоническую напряженность целесообразно использовать: 1) динамические упражнения в растягивании; 2) маховые движения конечностями; 3) плавание; 4) сауну, тепловые процедуры, массаж.

Координационная напряженность проявляется в неполном расслаблении мышц в процессе работы и замедлении их перехода в фазу расслабления. Для её преодоления используют следующие приёмы: 1) необходимо сформировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты; 2) использовать специальные упражнения на расслабление, чтобы создать у обучаемых четкое представление о напряженных и расслабленных мышцах.

В качестве методов применяют разучивание новых упражнений; выполнение упражнений в обе стороны поочередно правой и левой руками (ногами); выполнение упражнений в изменяющихся нестандартных условиях (подвижные и спортивные игры).

Ряд современных авторов (А.Н. Кулиничев, С.Н. Баркалов, В.Л. Дементьев и др.) ведущую роль в системе формирования спортивной и профессиональной подготовленности отдают упражнениям для развития координационных способностей [6, 7, 8 и др.].

Физический компонент, являясь ведущим в оптимальной структуре процесса формирования профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, представляет интерес взаимосвязи координационных способностей и двигательных навыков.

Двигательные навыки, как и координационные способности, являются координационными предпосылками достижений в профессиональной деятельности. В результате использования совокупности средств, методов и видов подготовки, обучаемые приобретают физическую подготовленность,

характеризующуюся повышенной работоспособностью.

Качество профессиональной подготовки сотрудников ОВД, как показывает практика, характеризуется уровнем развития специальных двигательных навыков. В ситуациях, связанных с преследованием и задержанием правонарушителей, большую роль играет наличие профессиональных навыков силового задержания, которые освобождают сознание человека от контроля над отдельными деталями действия и позволяют сосредоточиться на основных, решающих моментах деятельности. К высокоавтоматизированным навыкам, характерным для преследования и задержания правонарушителей, можно отнести сенсорные и двигательные навыки. К сенсорным автоматизированным навыкам относят способность, позволяющую быстро и с большой точностью воспринимать окружающую действительность, а двигательные высокоавтоматизированные навыки обеспечивают моторную реализацию принятых решений. Именно на формирование высокоавтоматизированных двигательных навыков и должен быть направлен процесс обучения физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России.

Известно, что физическая подготовка занимает важное место в системе профессиональной подготовки кадров для МВД России. От того, насколько методически грамотно построен процесс формирования двигательных навыков в физической подготовке, в значительной мере, будет зависеть эффективность задержания правонарушителей в различных условиях оперативной обстановки. Методика формирования профессиональных навыков силового задержания правонарушителей должна строиться не только на специфических особенностях будущей профессии, анализа возможных экстремальных ситуаций, но и с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Как показывает опыт, современные условия несения службы сотрудников ОВД, связанные с преследованием и задержанием правонарушителей требуют от них высокой технической подготовленности,

способность быстро реагировать на меняющуюся оперативную обстановку и принимать эффективные решения. Применение в учебном процессе средств и методов физической подготовки, направленных на повышение уровня работы вестибулярного анализатора и развития координационных способностей, способствуют формированию двигательных навыков в профессионально-прикладной физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России, и носит актуальный характер.

Анализируя работы многих авторов, мы пришли к заключению о наибольшей перспективности второго направления, где координационные способности характеризуют возможность человека к эффективному решению двигательной задачи, посредством рациональной организации мышечных усилий.

В служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел координационные способности зависят от взаимосвязи физических качеств и функциональных возможностей, которые отчетливо проявляются во время выполнения оперативно-служебных задач. Эффективность данной деятельности опирается на многообразие физических качеств, обеспечивающих быстроту принятия решения и выполнения технических действий в различных ситуациях, и прежде всего в условиях дефицита времени. Формирование базиса для совершенствования технико-тактического мастерства включает в себя приобретение широкого круга двигательных умений и навыков.

Связь ловкости, профессиональных умений и навыков представляет особый интерес. «Ловкость, как дает определение А.В. Баранкова, – способность двигательным образом выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно), быстро (скоро), рационально (целесообразно и экономично), находчиво (изворотливо и инициативно)» [5].

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с

необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.

При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Координационные способности – это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

- пространственную ориентировку;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- статическое и динамическое равновесие.

Пространственная ориентировка подразумевает:

- сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций);
- умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику её изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их

развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений.

Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее.

Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения.

Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, т.е. умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (например, метрономы и т.д.).

Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне.

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности – точность пространственных, силовых и временных параметров – развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное средство (упражнение) позволяет, акцентировано воздействовать на одну из них. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определённых поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе – при сохранении направленности перемещений человека при

непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры).

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом – за счёт постепенного изменения условий выполнения упражнений.

Таким образом, ловкость – сложный психофизический комплекс, включающий в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.

Опираясь на ряд проведенных экспериментальных работ можно заключить, что для исследования уровня профессиональных навыков силового задержания правонарушителей у слушателей образовательных организаций МВД России необходимо использовать такие двигательные тесты, которые предоставляют разностороннюю информацию об уровне координационных способностей и других основных физических качеств, общей работоспособности и специальной физической подготовки к применению боевых приемов борьбы, а также уровня физического развития и функционального состояния.

Основываясь на вышеприведенных фактах, можно заключить, что выбор средств и методов, необходимых для разработки методики формирования

техники профессионально-прикладных двигательных действий курсантов вузов МВД России, в значительной степени зависит от наличия объективной информации о состоянии их физической подготовленности.

1.3 Средства и методы физической подготовки, применяемые в обучении профессионально-прикладных двигательных действий сотрудников ОВД

Основным средством физической подготовки в системе МВД России являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи учебных занятий.

Физические упражнения – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Слово физическое отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово упражнение обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой - как процесс многократного повторения.

Среди физических упражнений в качестве средств физической подготовки выделяют:

- скоростные упражнения, характеризующиеся быстротой движений и перемещений в пространстве (спринтерский бег на дистанциях до 100 м, уклоны от ударов, ответная двигательная реакция человека на внешние раздражители и т.п.);

- силовые упражнения, характеризующиеся перемещением предметов различной массы в пространстве или оказанием сопротивления внешнему воздействию (переноска тяжестей или пострадавших людей, сдерживание толпы, подъем штанги, подтягивания в висе и т.п.);

- скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся проявлением силы в короткий промежуток времени, то есть быстротой и мощностью усилий (прыжки, метания предметов, удары рукой или ногой, броски при борьбе и т.п.);

- упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и т.п.);

- упражнения, требующие проявления координационных способностей (акробатика, гимнастика на снарядах, комбинации приемов, преодоление отдельных препятствий и т.п.);

- упражнения, требующие одновременного комплексного проявления различных физических качеств в условиях переменного режима деятельности (борьба, рукопашный бой, бокс, спортивные и подвижные игры, преодоление различных полос препятствий и т.п.).

Помимо представленной классификации физические упражнения разделяются по признаку специфичности следующим образом:

- общеподготовительные упражнения (упражнения из различных видов спорта, применяемые для активного отдыха, для решения вспомогательных задач и т.п.);

- специально-подготовительные упражнения (упражнения, частично совпадающие по структуре с приемами, например, борьбы или рукопашного боя). Среди этих упражнений различают подводящие упражнения, направленные преимущественно на освоение формы движений или техники конкретного приема, и развивающие, направленные преимущественно на развитие необходимых физических качеств;

- служебно-прикладные упражнения (упражнения, соответствующие профессиональным действиям сотрудников органов внутренних дел). К ним относятся боевые приемы борьбы, способы преодоления естественных и искусственных препятствий.

Эффект от физических упражнений определяется целым рядом дополнительных условий: контингентом занимающихся, уровнем их физического развития и состоянием здоровья, интенсивностью и объемом задаваемой нагрузки и других. Иначе говоря, рациональное использование физических упражнений во многом зависит от квалифицированного педагогического руководства занятиями, соблюдения принципов физической подготовки.

При обучении боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел МВД России применяются физические упражнения, по своей форме схожие с действиями, встречающимися в практике служебной деятельности. Так, для задержания правонарушителя сотрудники органов внутренних дел используют боевые приемы борьбы: захваты, различные удары руками и ногами, броски с последующим удержанием или проведением болевого приема с переходом на загиб руки за спину (рывком, рычаг руки внутрь, наружу и др.). Многократное выполнение этих приемов на занятиях по физической подготовке позволяет оказывать целенаправленное воздействие на формирование физической и психологической готовности слушателей к единоборству с правонарушителем.

Многократное выполнение физических упражнений формирует двигательный динамический стереотип - прочно закрепленную и вместе с тем пластичную систему нервно-регуляторных процессов, которая формируется в центральной нервной системе по закономерностям условно-рефлекторных связей. Кроме того, одновременно с обучением боевым приемам борьбы происходит и развитие физических качеств сотрудника органов внутренних дел: силы, быстроты, выносливости, ловкости – качественных проявлений двигательной деятельности. Оба этих процесса должны сопутствовать друг

другу. Взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств можно рассматривать как единство формы и содержания двигательного действия. Успешное выполнение боевых приемов борьбы невозможно без определенного уровня развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

При этом физические упражнения как процесс повторения могут быть организованы в виде многократного выполнения одного двигательного действия (кувырок вперед, удар рукой и т.д.) или в форме двигательной деятельности, включающей различные действия (бросок задней подножкой с переходом на удержание, комбинация ударов руками, ногами и др.).

Например, при изучении бросковой техники слушатели учатся выполнять захват рукава и одежды на спине или пояса сзади, рывок руками на себя вверх, поворот с подседом на двух ногах, подбив ягодицами вверх и сбрасывание противника за счет рывка влево вниз. Затем, многократно повторив отдельные элементы, соединяют части боевого приема борьбы в единое целое, выполняют бросок в целом. Выполнение броска должно иметь служебно-прикладную направленность, поэтому данный прием доводят до логического завершения (задержания). Выглядит это так: захват → удар или болевой прием → прием задержания → переход на загиб руки за спину (надевание наручников, проведение наружного досмотра) → подъем в стойку (сопровождение). При многократном повторении этих двигательных действий они становятся физическими упражнениями, так как при их выполнении решаются педагогические задачи (формируются навыки выполнения боевых приемов борьбы, развиваются физические качества).

Физические упражнения выполняются определенным способом, который называется техникой. В ней условно можно выделить основу, главное звено и детали. Основы техники и главное звено упражнения едины, а детали могут быть различными в своем проявлении, поскольку зависят от индивидуальных особенностей развития человека.

При многократном повторении технического действия у обучаемых формируются наиболее эффективные способы выполнения приема в целом и

отдельных его элементов в соответствии с особенностью их индивидуального развития, что придает технике выполнения характерную индивидуальную окраску.

В процессе обучения отдельному приему или действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся: ознакомление, разучивание, совершенствование (тренировка).

Ознакомление с приемом. Цель ознакомления с приемом – создать у обучаемых правильное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать прием;
- образцово показать прием в целом (в боевом темпе);
- разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование приема);
- показать, если это необходимо, прием по частям или по разделениям, с попутным объяснением техники выполнения;
- указать на главное в технике выполнения данного приема.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде.

Разучивание приема. Задача разучивания приема – формирование у занимающихся новых двигательных навыков. Главное при этом – добиться правильной техники выполнения приема.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, структуры и сложности приема разучивание осуществляется методом целостно-конструктивного упражнения (методом разучивания в целом), расчлененно-конструктивным методом (методом разучивания по частям), методом сопряженного воздействия, игровым методом и соревновательным.

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приема проводится путем многократного его выполнения в целом (без разделений и остановок), вначале в медленном темпе без разделений и остановок, а затем в постепенно ускоряющемся и боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке, как по команде руководителя занятий, так и самостоятельно.

Особенность метода разучивания по частям состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой – постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения руководителем занятий.

Игровой метод используется в основном для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Не менее важна его роль как средства переключения занимающихся на другой вид двигательной активности, с целью ускорения и повышения эффективности ранее достигнутого уровня подготовленности. Данный метод чаще всего воплощается в виде разнообразных подвижных игровых заданий.

Соревновательный метод выступает в качестве оптимального способа повышения учебно-тренировочного процесса, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающихся. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия выполнения упражнений, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения.

Совершенствование техники приема - это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигаются качественное (автоматизированное) овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Для качественного овладения приемом целесообразно максимально усложнять обстановку. Это достигается:

- изменением начальных и заключительных положений;
- выполнением приема на точность;
- увеличением количества повторений, скорости и дистанции передвижения;
- применением внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения противника и т.п.);
- выполнением приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально-подготовленных полигонах, так и на различной местности;
- выполнением некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности (в узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т.п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты;
- включением в тренировку соревновательного метода.

Дальнейшее совершенствование приемов осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

- путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений;

- в форме учебных поединков с запланированными и внезапными целевыми заданиями.

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения.

Таким образом, завершающий этап занятий характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов с развитием высокого уровня физических, волевых и специальных качеств обучающихся.

Подводя итоги можно констатировать, что высокий уровень физической подготовленности сотрудников ОВД является важным звеном в их профессиональной деятельности. В экстремальных ситуациях оперативно - служебной и служебно-боевой деятельности одним из наиболее необходимых физических качеств, в практической деятельности является проявление координационных способностей, несущих основную нагрузку при выполнении различных технических действий.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

В образовательных организациях МВД России высокое значение в формировании профессиональных умений и навыков оказывает дисциплина «Физическая подготовка», которая является важным компонентом профессиональной подготовки полицейского.

Физическая подготовка подчеркивает прикладную направленность физического воспитания, особенностью которого является системное формирование двигательных умений и навыков, направленное на развитие основных физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Высокоэффективным средством воспитания профессионально-прикладных двигательных способностей слушателей факультетов профессиональной подготовки (далее ФПП) образовательных организаций МВД России, используемые на учебных занятиях по физической подготовке, служат специализированные игровые задания с элементами противоборства.

Игра развивает психофизическое состояние человека, умственные способности, формирует положительные личностные качества, волю, целеустремленность, позволяет адаптироваться к различным экстремальным и быстро меняющимся ситуациям.

Преподаватели физической подготовки вузов МВД России при применении игрового метода, могут вносить изменения в учебное занятие (включать игровые задания между методом строго регламентированного выполнения упражнения и соревновательным методом), регулировать эмоциональный фон и характер его проведения. В процессе игры, воспитываются, столь необходимые сотруднику ОВД, специальные координационно-двигательные способности, вместе с тем, обучающиеся познают азы тактико-технической подготовки профессиональной деятельности.

Использование в образовательном процессе специализированных подвижных игровых заданий позволит повысить уровень специальной физической подготовленности обучаемых и основных общефизических качеств: ловкости, скоростно-силовых способностей, выносливости и другие.

2.1 Задания, направленные на развитие тактико-технической подготовки.

2.1.1 Игровые задания, для освобождения от определенного захвата:

Цель задания – обучить слушателей оборонительным тактико-техническим действиям по освобождению от захвата.

Организация. Группа разделяется на пары. И.п. Слушатели находятся напротив друг друга, на расстоянии не более 1,5 метров. Один из слушателей является ассистентом. Преподаватель дает задание ассистенту провести определенный захват одежды (рукав, отворот и др.) или тела (руки, туловища и др.) и удерживать его 3-5 сек. Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать или сокращать установленную дистанцию. Время, отводимое на одно упражнение – до 1 мин.

Методические указания. Перемещаться по кругу, приставными шагами, в разные стороны. Удержание захвата проводить с дозированным усилием. Освобождение от захвата проводить без рывков, не нарушая технику освобождения, соблюдая меры безопасности, исключая риск получения травмы. После выполнения задания, обучаемые меняются ролями.

2.1.2 Игровые задания с «теснением» соперника:

Цель задания – обучить слушателей тактико-техническим действиям по вытеснению противника и применению оборонительных функций.

Организация. Группа разделяется на пары, примерно одинаковые по физическим показателям. И.п. Слушатели находятся напротив друг друга, на расстоянии до одного метра. Один из слушателей является ассистентом. Преподаватель дает задание вытеснить ассистента за пределы обозначенной площади (квадрат, круг) или линии. По сигналу преподавателя слушатели начинают выталкивать друг друга за обозначенную границу. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг другу, без помощи или с помощью рук, слушатели находятся все время в тесном контакте. Если оба слушателя одновременно выходят за обозначенную границу, то двигательная задача считается не выполненной.

Время, отводимое на одно упражнение – до 1,5 мин.

Методические указания. Разрешается перемещаться по кругу, приставными шагами, в разные стороны. Удерживать равновесие и устойчивое положение. Запрещается наступать на ноги ассистента. При

выталкиваниях внимательно следить с расположением частей тела, во избежание получения травм.

2.1.3 Игровые задания, на сохранение устойчивого положения:

Цель задания – обучить слушателей оборонительно-атакующим тактико-техническим действиям в выборе устойчивого положения, с использованием элементов выведения из равновесия.

Организация. Группа разделяется на пары. И.п. Слушатели находятся напротив друг друга, на расстоянии не более 1 метра. Один из слушателей является ассистентом. По команде преподавателя атакующий, воздействует на ассистента (толкает, тянет и др.) с использованием элементов выведения из равновесия, применяя различные захваты и технические действия ногами (зацепы, подсечки и др.) стремится заставить оппонента потерять устойчивое положение и перевести его в позицию партера или коснуться «третьей точкой» поверхности.

Разрешается перемещаться, увеличивать или сокращать выбранную дистанцию. Время, отводимое на одно упражнение – до 1,5 мин.

Методические указания. Перемещаться по кругу, приставными шагами, в разные стороны. Возможно, изменение боевой стойки. Выполнение технических действий ногами проводить без нанесения ударов. При падении выполнять приемы самостраховки, во избежание получения травмы, соблюдать меры безопасности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Продуктивный подбор средств и методов обучения, а также

педагогический контроль занимает ведущее место в образовательном процессе. Для высокоэффективного управления учебным процессом курсантов и слушателей необходимо использовать показатели, объективно отражающие уровень их физической подготовленности, современные методологические подходы с применением необходимых средств обучения.

2. При использовании в образовательном процессе слушателей ФПП образовательных организаций МВД России специализированных подвижных игровых заданий, моделирующие различные ситуации служебной деятельности сотрудников ОВД, наблюдается эмоциональный подъем у обучаемых, повышается концентрация внимания и работоспособность, улучшаются специальные двигательно-координационные способности, а также происходит психологическая разгрузка и в значительной степени преодолевается утомление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 года №

- 3-ФЗ «О полиции» : [фед. Закон : принят Гос. Думой 28 янв. 2011 г.]. - М.: Проспект, 2011. - 48 с.
2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
4. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / Алиханов И. И. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
5. Баранков, А.В. О построении движений: учебник / А.В. Баранков. – М. : Владос, 2007. – 258 с.
6. Баркалов, С. Н. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.
7. Дементьев, В. Л. Закономерности тактики конфликтного взаимодействия борцов в поединке / В. Л. Дементьев // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах : борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование : сб. ст. / под общ. ред. А. Н. Блеера. - М. : Физическая культура, 2010. - С 53-61.
8. Кулиничев, А. Н. Роль координационной подготовки в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел / А.Н. Кулиничев, А. Н. Воротник, Н. Б. Кутергин // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2015. – № 2. – С. 194-196.
9. Малков, О. Б. Преодоление противодействия противника в конфликтном взаимодействии борцов в схватке / О. Б. Малков // Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под ред. В. В. Гожина и О. Б. Малкова. - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - С. 147-154.

10. Никоноров, Е. А. Профессионально-прикладная подготовка в образовательных учреждениях МВД России: монография / Е. А. Никоноров. – Москва, 2011. – 190 с.
11. Панов, Е. В. Организация и методика проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России: учебное пособие – М. ДКО МВД России, 2008 г. – 418 с.
12. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских) : учебник в 2 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. Часть 2. – М. : ДГСК МВД России, 2014. – 459 с.
13. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
14. Чехранов, Ю. В. Приемы борьбы как спортивный компонент физической подготовки курсантов вузов МВД России: учебно-методическое пособие / Ю. В. Чехранов, В. Л. Дементьев. – М. : Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2015. – 70 с.
15. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста / Е. М. Чумаков. – М.: ФиС, 1976. – 224 с.
16. Шилакин, Б. В. Формирование техники атакующих действий квалифицированных самбистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шилакин Борис Викторович. – Хабаровск, 2004. – 22 с.
17. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю. А. Шулика. – Ростов н/Д. : «Феникс», 2004 г. – 224 с.