

**Учреждение образования
«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»**

Кафедра профессионально-прикладной физической подготовки

УТВЕРЖДАЮ
Начальник кафедры
профессионально-прикладной
физической подготовки
полковник милиции

О.И. Белевич

« ____ » _____ 2024 г.

Регистрационный № _____

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЛЕКЦИИ

**Тема: «Теоретико-методологические основы формирования
профессионально важных двигательных умений и навыков сотрудников
органов внутренних дел»**

по учебной дисциплине

«Профессионально-прикладная физическая подготовка»

для специальностей:

1-24 01 02 (6-05-0421-01) «Правоведение»

1-24 01 03 (6-05-0421-03) «Экономическое право»

**1-99 02 01 (6-05-1037-01) «Судебные криминалистические экспертизы»
дневной формы получения общего высшего образования**

РАЗРАБОТЧИКИ (АВТОРЫ):

Н.А.Михеев, доцент кафедры профессионально-прикладной физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТ:

Р.В.Равко, заместитель начальника кафедры профессионально-прикладной физической подготовки

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой профессионально-прикладной физической подготовки (протокол № ___ от ____ .08.2024).

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Введение

1. Основные понятия, отражающие содержание и предмет физического воспитания. Значение профессионально-прикладной физической подготовки как своеобразной разновидности физического воспитания.

2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

3. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.

4. Целевые установки в обучении двигательным действиям.

5. Техническая подготовка в структуре профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

6. Обучение сложным формам профессионально-прикладной двигательной деятельности.

Список использованных источников

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ЛЕКЦИИ

Учебные цели:

формирование у курсантов профессиональных компетенций, позволяющих использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;

формирование психофизической подготовки, для успешного решения оперативно-служебных задач;

умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Воспитательные цели:

Обеспечение повседневного воспитательного воздействия на обучающихся в ходе учебных занятий;

поддержание и укрепление здоровья;

сохранение продуктивного уровня общей работоспособности

Задачи лекции:

формирование базовых теоретических знаний для решения служебных задач в основных видах деятельности;

формирование базовых теоретических знаний о двигательных навыках и умениях.

ВВЕДЕНИЕ

Процесс физического воспитания характеризуется, прежде всего тем, что специфическим предметом здесь являются двигательные действия, и обучение этим действиям строится с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Внутреннюю логику процесса образования

и совершенствования двигательного действия в таких условиях принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем - от умения к навыку.

Разумеется, это не более чем условная и сильно упрощенная схема. В ней отражен в первую очередь тот несомненный факт, что возможность научиться рациональным двигательным действиям (как, впрочем, и любым другим разумным действиям) зависит от приобретения верных знаний о сути, правилах и условиях их выполнения, но превращение знаний в действие может произойти лишь на основе его практического осуществления.

ВОПРОС 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ОТРАЖАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК СВОЕОБРАЗНОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В соответствии со ст.1 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» *физическое воспитание* - комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку, физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу.

Из определения «физическое воспитание» можно выделить такое понятие как «*физическая подготовка*» - комплексный процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека.

И конечно, наиболее общее понятие, которое объединяет все вышеперечисленное – «*физическая культура*» - это составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов деятельности, основанных на духовных и материальных ценностях, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Возвращаясь к сказанному выше, обозначаем, что, специфическим предметом физического воспитания являются двигательные действия и обучение этим действиям строится с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

Двигательное действие – это целенаправленный двигательный акт, состоящий из движений и поз, осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Хотя этот принцип распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке он находит свое специфическое выражение. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания выступает *профессионально-прикладная физическая подготовка* представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная деятельность.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности (в частности, о закономерностях взаимовлияния адаптационных эффектов в ходе хронической адаптации к тем или иным видам деятельности, переноса тренированности, взаимодействия двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе практических занятий и освоения профессии). Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовки. Педагогически направленный процесс использования факторов профессионально-прикладной физической подготовки занял важное место в общей системе образования и воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров. В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется прежде всего в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических лицеях, средних специальных и высших учебных заведениях.

Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения профессионально-прикладной физической подготовки в систему образования и сферу профессионального труда определяется главным образом следующими причинами и обстоятельствами:

- 1) время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков.

- 2) производительность многих видов профессионального труда обусловлено физической дееспособностью исполнителей трудовых операций, причем не только в сфере физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанного характера.

3) сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся.

В качестве основных средств профессионально-прикладной физической подготовки используют довольно разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте, а также упражнения, преобразованные и специально конструируемые применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности. И так рассмотрим определение физических упражнений. *Физические упражнения – это основное специфическое средство физического воспитания, направленное на реализацию его задач и организованное в соответствии с его закономерностями. Кто мне скажет, какой результат физических упражнений? Результатом является тренировочный эффект.*

Значительная часть упражнений, используемых в качестве средств профессионально-прикладной физической подготовки, представляет собой *обще-прикладные упражнения*. Таковыми правомерно считать те упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней. Особое место прикладные упражнения занимают в профессионально-прикладной физической подготовке тогда, когда она строится применительно к профессиональной деятельности, включающей в большом объеме двигательную активность в форме основных двигательных действий, когда эффективность профессиональной деятельности прямо зависит от разнообразия и отлаженности двигательных навыков, а также когда для адекватных действий в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности нужны специализированные сложные двигательные навыки. Состав средств профессионально-прикладной физической подготовки в таких случаях наиболее специфичен.

Менее специфичны те средства профессионально-прикладной физической подготовки, которые используются преимущественно для воспитания физических качеств и производных от них способностей.

Придавая первостепенное значение собственно-прикладным упражнениям как факторам профессионально-прикладной физической подготовки, не следует забывать, что ими не исчерпывается вся совокупность действенных средств физической подготовки к избранной профессиональной деятельности.

В зависимости от конкретно складывающейся индивидуальной системы занятий физическими упражнениями и особенностей избранной профессии существенную роль в реализации задач, преследуемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, могут играть и

средства общей физической подготовки. Их выбор и применение следует специализировать с учетом специфики профессиональной деятельности.

В полном объеме совокупность средств профессионально-прикладной физической подготовки не ограничивается лишь физическими упражнениями. В комплексе с ними используют естественные средовые факторы закаливания и специальные гигиенические и другие средства повышения уровня адаптационных возможностей организма и сопротивляемости неблагоприятным воздействиям специфических условий профессиональной деятельности.

Методика профессионально-прикладной физической подготовки базируется на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания.

Важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки имеет обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки.

ВОПРОС 2. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ КАК ПРЕДМЕТ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон — физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» (Л. П. Матвеев, 1983).

В процессе физического воспитания занимающихся 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, учащиеся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, 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 возникает на основе следующих предпосылок (слайд):

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 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.

Признаки двигательного умения.

- постоянная концентрация внимания в процессе действия на составляющих его частных операциях, минимальная или относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движениями;

- относительная нестандартность параметров и результата действия его воспроизведении, избыточная (не заданная программой действия) изменчивость техники движений (вплоть до ее нарушений), особенно под влиянием сбивающих факторов;

- расчлененность или мало выраженная слитность операций, обусловленная этим избыточная растянутасть действия во времени.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения.

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

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном 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.

Признаки двигательного навыка.

- повышенная степень участия двигательных автоматизмов в осуществлении частных операций, составляющих действие, и связей между ними; направленность сознания по ходу действия не столько на его детали, сколько на реализацию общей цели;

- выраженная стереотипность частных операций и параметров действия (если не возникает объективных условий, требующих варьирования их), повышенная устойчивость техники движений по отношению к сбивающим факторам;

- выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действия

При навыке сознание направлено главным образом на узловыe компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при передвижении на лыжах - на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и

усилиях при отталкивании; при метаниях - на выполнении мощного финального усилия, т.е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.

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

1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);

2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);

3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);

4) профессионального мастерства преподавателя;

5) уровня мотивации, сознательности активности обучающегося и др.

2.1. Основы формирования двигательного навыка

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний, проблемно-деятельностного обучения, программированного обучения и др.).

Под *теорией или концепцией обучения* понимается совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

1. *Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации. Мотивация - совокупность стойких мотивов, побуждений определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение (слайд). Мотивация достижения - выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение успеха» (слайд).*

Преподаватель, приступая к обучению своих учеников должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему

овладению новыми двигательными действиями изучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения.

2. *Формирование знаний о сущности двигательного действия.* Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого - выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий останавливает внимание обучаемого и на внешних условиях (свойствах снарядов, поведении соперников и т.п.), от которых также зависит успех выполнения действий. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, по терминологии М.М.Богена (1985), называются *основными опорными точками*. Совокупность основных опорных точек, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия.

Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

3. *Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой основной опорной точке.* Эти представления должны включать:

1) зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;

2) логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;

3) двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

4. *Освоение изучаемого двигательного действия в целом.* К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой основной опорной точке сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, так как ученику необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, т.е. те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении. При первоначальных попытках очень важно своевременно использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Выполнять действия следует в стандартных условиях, так как любые изменения могут ухудшать качество исполнения.

При завершении попытки выполнить действие следуют анализ

и оценка его выполнения и постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке.

Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения движений с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать движения.

Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма, переходит в двигательный навык.

При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются *три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения)*.

Первая фаза, – фаза генерализации. когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощенно.

Вторая фаза – фаза концентрации или специализации характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются». Здесь уже можно говорить о сформированном двигательном умении. Во второй стадии происходит **формирование динамического стереотипа**, когда в голове головного мозга начинает вырабатываться определенная последовательность возбуждения и торможения, создается «слаженная уравновешенная система внутренних процессов» (И.П. Павлов).

Динамический стереотип – это сложная условно-рефлекторная реакция, выработанная путем многократных повторений. Это слаженная система условно-рефлекторных процессов, формирующая устойчивые привычки и навыки. Следует отметить, что данное понятие часто ошибочно путают с «мышечной памятью».

Мышечная память – это долгосрочные структурные изменения (перестройка) возникающие в мышечных и нервных клетках, которые происходят под влиянием регулярных физических тренировок и обеспечивают быстрое восстановление спортивной формы после длительного отдыха.

Третья фаза - фаза автоматизации характеризуется стабилизацией,

высокой степенью координации и автоматизации движений. Фактически здесь в полной мере проявляются все признаки двигательного навыка.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов (слайд):

закон изменения скорости в развитии навыка;

закон «плато» (задержки) в развитии навыка;

закон отсутствия предела в развитии навыка;

закон угасания и закон переноса навыка и др.

1. *Закон изменения скорости в развитии навыка.* Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

2. *Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.* Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

Если причина появления задержки в развитии навыка определена правильно, то для ее преодоления потребуется только время (внутренняя причина) или существенное изменение средств, методов и методических приемов обучения (внешняя причина).

3. *Закон угасания навыка.* Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале навык не претерпевает качественных изменений, но ученик начинает испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями, и в конечном счете ученик теряет

способность выполнять некоторые сложные действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.

Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

5. *Закон переноса двигательного навыка.* В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков.

Положительный перенос - это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий.

Отрицательный перенос - это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене.

Отрицательный перенос вызывается распространением возбуждения по коре головного мозга, недостаточно развитым дифференцировочным торможением в центральной нервной системе.

Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если преподаватель указывает ученику те основные опорные точки, в которых нежелателен перенос, а ученик осознанно их отрабатывает.

Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники разнообразных движений, особенно в таких видах, как легкая атлетика, гимнастика, акробатика и др.

2.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов

Обучение - это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает в себя учение и преподавание.

Учение — это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками.

Преподавание — это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями. Это значит - регулировать прилагаемые

усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. *Этап начального разучивания.* Цель - сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи.

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.

2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).

4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки:

- а) лишние, ненужные движения;
- б) искажение движения по амплитуде и направлению;
- в) нарушение ритма двигательного действия;
- г) закрепощенность движения.

Причинами ошибок могут быть:

недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий;

слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств;

влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от:

- 1) степени сложности техники изучаемого действия;
- 2) уровня подготовленности занимающихся;
- 3) их индивидуальных особенностей;
- 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

2. Этап углубленного разучивания. Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи.

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.

2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.

1. Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

2. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо

частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели, возможно, большее сходство с основной частью изучаемого движения. *Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.*

3. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов:

- а) цели и задачи упражнения;
- б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; в) дозирование упражнений;
- г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

3. *Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.* Цель - двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).
4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и

вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

В процессе обучения движениям, совершенствования двигательных навыков следует руководствоваться общепедагогическими, дидактическими *принципами: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и прочности.*

Применительно к физическому воспитанию *принципы сознательности и активности* выражаются в том, насколько осознанно относится обучаемый к тренировочному процессу. Понимание задач тренировки, активное выполнение заданий и упражнений ускоряют обучение, повышают эффективность тренировочных занятий, позволяют творчески использовать приобретенные теоретические знания, умения и двигательные навыки в последующей спортивной деятельности. Личная заинтересованность, осмысленное отношение к занятиям, сознательный анализ выполненных упражнений особенно необходимы при самостоятельных занятиях.

Принцип наглядности. Через наглядность учащиеся воспринимают изучаемое движение, как бы программируют его в своем сознании. Наблюдать можно за движением, показанным тренером, другим спортсменом. Это непосредственная наглядность. При опосредованной наглядности изучаются кинограммы, рисунки, схемы и т. п. Например, с помощью видеомэганитофона можно записать, а потом просмотреть на экране только что выполненное упражнение, выявить и проанализировать свои ошибки. Современные технические средства позволяют увидеть выполненное упражнение в замедленном темпе. Наглядное восприятие большей частью является начальным звеном познания и изучения движения.

Принцип доступности обучения означает, что физические упражнения должны быть доступными для выполнения, объем и интенсивность применяемых нагрузок должны соответствовать силам и возможностям занимающихся. Физические упражнения изучаются и закрепляются с соблюдением правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному».

Перерывы в занятиях, особенно неоправданно большие, вызывают угасание некоторых навыков, снижают уровень физических качеств.

Принцип прочности предполагает, что знания, умения и навыки, освоенные на учебных и тренировочных занятиях, необходимо доводить до устойчивого, прочно закрепленного состояния. Это требование имеет тесную связь с принципом систематичности: для того, чтобы усвоить прочно, надо повторять упражнения систематически. Плохо закрепленные навыки легко разрушаются.

ВОПРОС 3. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Осмысленное построение действия начинается с направленного формирования его ориентировочной части как *действия (ориентировочной основы действия)*, выполняющей роль его программы. Ориентировочная основа действия включает в себя общий логический проект действия (его общую смысловую основу), исходящий из понимания сути решаемой задачи, и *основные опорные точки*, программы ее реализации, т.е. более или менее четко выделенные представления об основных моментах действия, входящих в него операциях и условиях его выполнения. При стихийном формировании действия путем проб и ошибок выработка относительно целесообразной ориентировочной основы действия происходит замедленно, с излишними затратами времени и сил; при системно организованном же обучении сроки формирования ориентировочной основы действия сокращаются, она приобретает полноценные качества, что решающим образом сказывается на всем процессе формирования действия и его эффективности.

Полноценная ориентировочная основа действия создается в том случае, если в нее включаются необходимые и достаточные представления о решаемой задаче, способе и условиях ее решения, конкретизированные в виде реальных основных опорных точек. В целом эти представления складываются как на логической, так и на сенсорной (зрительной, кинестетически и вообще чувственно формируемой) основе. Специфическое значение в создании реальной основы двигательного действия имеет, естественно, формирование его кинестетического (мышечно-двигательного) образа, который возникает с опорой на ранее накопленный двигательный опыт, на идеомоторные представления и кинестетические ощущения, появляющиеся уже при первых попытках выполнения действия. Нередко, однако, особенно при попытках выполнить новое координационно-сложное двигательное действие, сформировать его верный кинестетический образ бывает не просто (либо потому, что отсутствует необходимый предварительный двигательный опыт, либо из-за «конкуренции» ранее сформированных и вновь возникающих двигательных представлений, либо по другим причинам). В преодолении возникающих в связи с этим трудностей заключается одна из проблем обучения двигательным действиям.

Если сформирована достаточно полная ориентировочная основа действия и созданы другие необходимые предпосылки к овладению действием, оно может быть совершено, хотя бы в упрощенной форме. Обычно двигательное действие выполняется вначале с повышенным напряжением и лишними движениями, вынужденными задержками между входящими в него операциями, скованно и замедленно по сравнению с его целевыми партнерами. Это обусловлено неотлаженностью операций и

отсутствием прочных связей между ними, необходимостью детально контролировать движения и концентрировать внимание на всех опорных точках ориентировочной основы действия, а также другими особенностями управления движениями, характерными для начальной стадии формирования двигательного действия. В этой стадии действие воспроизводится со значительными отклонениями от заданной программы (т.е. неоправданно вариативно), относительно легко нарушается под влиянием различного рода сбивающих факторов (в частности, при изменении внешних условий, под влиянием утомления и даже при сравнительно небольших перерывах в повторении действия).

В результате формирования двигательного действия возникает *первоначальное двигательное умение*. Понятие «двигательное умение», как и понятие «двигательный навык», относится преимущественно к технической стороне способности совершать двигательные действия и вместе с тем отражает определенную степень их сформированности, освоенности.

Двигательное умение представляет собой одну из типичных форм для реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций. К числу отличительных признаков первоначального двигательного умения относятся:

- постоянная концентрация внимания в процессе действия на составляющих его частных операциях, минимальная или относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движениями;

- относительная нестандартность параметров и результата действия его воспроизведении, избыточная (не заданная программой действия) изменчивость техники движений (вплоть до ее нарушений), особенно под влиянием сбивающих факторов;

- расчлененность или мало выраженная слитность операций, обусловленная этим избыточная растянутость действия во времени.

В данной характеристике двигательного умения подчеркнуты, кроме всего прочего, его отличия от двигательного навыка. Но отличия эти относительны. Двигательное умение и двигательный навык - это как бы последовательные ступени на пути формирования двигательного действия. По мере многократного воспроизведения действия операции, входящие в его состав, становятся постепенно отлаженными и привычными, а связи между ними прочными, гарантирующими естественную слитность движений, отпадает необходимость постоянной концентрации внимания на ряде частных моментов действия, сокращается число опорных точек ориентировочной основы действия, требующих направленного осознания, возрастает вклад двигательных автоматизмов в осуществление действия. В

результате двигательное умение автоматизируется - превращается в двигательный навык. *Автоматизация движений* и есть основной отличительный признак двигательного навыка.

Отсюда следует, что, *двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения.* Но это определение далеко не полно отражает конкретные признаки навыка. К числу таковых, в отличие от признаков двигательного умения, относятся:

- повышенная степень участия двигательных автоматизмов в осуществлении частных операций, составляющих действие, и связей между ними; направленность сознания по ходу действия не столько на его детали, сколько на реализацию общей цели;

- выраженная стереотипность частных операций и параметров действия (если не возникает объективных условий, требующих варьирования их), повышенная устойчивость техники движений по отношению к сбивающим факторам;

- выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действия.

При обучении двигательным действиям важно ясно понимать суть отмеченных особенностей двигательных умений и навыков, с тем, чтобы целесообразно управлять процессом их формирования. Рассмотрим более подробно в этой связи основу явлений автоматизации и стереотипизации движений. Действия человека, как и вся человеческая деятельность, в норме всегда сознательны. Двигательный навык не включает сознание, а освобождает его от мелочной опеки по непосредственному регулированию деталей и тем позволяет сосредоточивать внимание на решающих операциях и качественной стороне выполнения действия в целом, для достижения намеченного результата. При этом, выполняющий действие может, взяв под сознательный контроль те или иные детали движений, целесообразно вмешаться в автоматизированный процесс управления ими.

Рационально сформированный двигательный навык характеризуется, оптимальным соотношением функций сознания и автоматизма в управлении движениями, при котором действие в целом направляется сознанием, а составные операции (не требующие в привычных условиях непосредственного регулирования сознанием) доведены до определенной степени автоматизации.

Надо, иметь в виду, что оптимальное соотношение сознательного и неосознаваемого в двигательном навыке возникает не само собой, а зависит от конкретных условий формирования навыка. При определенных условиях может формироваться, так сказать, бездумный навык, как это бывает, в частности, при механическом повторении движений. Этим объясняется особое значение последовательной реализации принципа сознательности при

направленном формировании навыков в процессе обучения двигательным действиям.

Вместе с автоматизацией движений происходит своего рода стереотипизация их по ряду внешних параметров и качественных признаков. Это выражается, в частности в относительно стандартном воспроизведении пространственных, временных, динамических и ритмических параметров техники движений при повторении действия в одинаковых условиях, а также в сохранении заданной общей результативности действия (в том числе спортивной, оцениваемой спортивно-техническим результатом) при выполнении его в изменяющихся условиях.

Лежащий в основе рационально сформированного двигательного навыка динамический стереотип позволяет технически верно повторять действие, не отступая от заданных параметров, в одних и тех же условиях и наряду с этим целесообразно изменять его в тех или иных моментах в зависимости от изменения условий (в единоборствах с различными соперниками, при выполнении гимнастических упражнений на снарядах неодинакового качества и т. д.). Как уже отмечалось, относительно менее вариативен основной механизм техники двигательных действий, более вариативны ее детали. Разумеется, оптимальное соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке возникает опять-таки не само собой. При стихийном формировании навыка оно зачастую нарушается, что выражается преимущественно в недостаточной вариативности навыка, его косности. Одна из серьезных проблем методики обучения двигательным действиям состоит в том, чтобы не допустить такой стереотипизации двигательного навыка - обеспечить оптимальное соотношение его стабильности и вариативности.

Рассмотренные черты двигательных умений и навыков выражают не только их особенности, но и взаимосвязь.

Органическая взаимосвязь двигательных умений и навыков состоит прежде всего в том, что *умение* служит основной предпосылкой формирования навыка в процессе обучения двигательному действию. Навык в этом отношении представляет собой ни что иное, как умение, доведенное до определенного уровня автоматизация. В свою очередь, навык, возникший на основе первоначального умения («умения первого рода»), может стать предпосылкой возникновения нового, более сложного умения («умения второго рода») и т.д. Так бывает, например, при последовательном формировании умений и навыков (в гимнастике, спортивных играх и единоборствах), когда их поочередно вырабатывают применительно к двигательным актам возрастающей сложности (вначале применительно к элементам гимнастических комбинаций или технико-тактических комбинаций в играх и единоборствах, затем применительно к более крупным частям комбинаций и затем применительно к комбинациям в целом). Таким

образом, двигательные умения и навыки в некотором смысле взаимно переходят друг в друга. Было бы поэтому неверным абсолютно разграничивать их. Вместе с тем надо иметь в виду и их особенности, их несводимость друг к другу и их неодинаковую значимость как в повседневной жизни, так и в физическом воспитании. Из того факта, что на определенной стадии формирования и совершенствования двигательного действия умение закономерно сменяется навыком, не следует, что итогом обучения в физическом воспитании всегда должен явиться лишь навык. Реальные достаточно сложные формы двигательной деятельности принципиально не могут быть превращены целиком лишь в навык - в них представлены в совокупности, как навыки, так и умения. Уже по одной этой причине навык может рассматриваться как конечный результат обучения только в том случае, если иметь в виду итог обучения отдельно взятому двигательному действию, поддающемуся автоматизации. В целом же необходимым результатом обучения в многолетнем процессе физического воспитания должен явиться богатый фонд разнообразных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Весьма существенное значение для рационального построения процесса обучения двигательным действиям имеют закономерности так называемого *переноса двигательных умений и навыков*. Хотя конкретные механизмы их переноса изучены далеко не во всех случаях и недостаточно детально, в принципе ясно, что любое двигательное умение или навык формируется не на пустом месте, а всегда включает в себя те либо иные компоненты других, ранее сложившихся умений и навыков, которые влияют определенным образом на становление и проявление нового умения или навыка. Известно также, что определенные влияния и взаимовлияния обнаруживаются между одновременно формируемыми двигательными умениями или навыками. Все эти отношения могут иметь различный характер:

- быть *односторонне направленными* (когда какое-либо одно двигательное умение или навык влияет на другое умение или навык, а обратного влияния не обнаруживается) и *обоюдными* (взаимовлияющими, взаимодействующими);

- положительными* (когда одни умения, навыки способствуют формированию, совершенствованию других) и *отрицательными* (когда одни умения, навыки препятствуют формированию других, вносят в них искажения, как бы конкурируют с ними);

- *прямыми* (сразу же, непосредственно проявляющимися - прямой перенос) и *косвенными* (вначале не обнаруживаемыми, а затем, спустя некоторое время, проявляющимися через промежуточные связи - косвенный перенос).

Тип переноса двигательных умений и навыков зависит как от особенностей содержания и структуры двигательных действий, так и от сдачи

и условий их формирования. Надо полагать, вероятность положительного переноса тем больше, чем значительнее сходство смысловой основы и главных звеньев техники двигательных действий. Исходя из этого, учебный материал стремятся сгруппировать и последовательно распределить в зависимости от степени существенной общности двигательных действий (как по смысловой основе, так и по структуре), чтобы по возможности максимально использовать положительный перенос умений, навыков и исключить тормозящий эффект отрицательного переноса. Последовательность обучения действиям, которые по этому признаку близки друг к другу, определяется, естественно, в зависимости от их сложности.

В зависимости от стадии формирования двигательных действий и, что очень важно для методики обучения, от условий их направленности становления и совершенствования может меняться характер переноса умений и навыков, в том числе его направленность и «знак». В частности, проявлявшийся вначале отрицательный перенос навыка может быть по мере его упрочения исключен и в дальнейшем превращен в положительный фактор. Одна из центральных проблем теории и практики обучения двигательным действиям состоит именно в том, чтобы полноценно использовать эффект положительного переноса двигательных умений и навыков, ограничить эффект отрицательного переноса и превратить его по возможности в позитивный фактор. Решение этой простой проблемы предполагает тщательное программирование учебного материала с учетом закономерностей переноса двигательных умений и навыков, соблюдение определенного порядка в сочетании и распределении упражнений во времени, оптимальное построение процесса обучения двигательным действиям в целом.

ВОПРОС 4. ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ В ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

В общеподготовительном направлении реализуются задачи общего физического образования. Здесь предусматривается обязательный для всех общий курс физического образования, по завершении которого каждый получает основные физкультурные знания, необходимые в жизни, основной фонд жизненно важных двигательных умений и навыков, в том числе таких, которые связаны с двигательными действиями, наиболее широко используемыми в жизненной практике, а также таких, которые могут служить конструктивными элементами (своего рода строительным материалом). Значительное место в общеподготовительном направлении отводится, в частности, обучению подготовительным упражнениям, применяемым в качестве подводящих к основным двигательным действиям и в качестве средств воспитания физических качеств. Решение этих задач не предполагает достижения максимально высокой степени совершенства формируемых умений и навыков. Обилие двигательных действий, являющихся предметом обучения, затраты времени, необходимые для целесообразного формирования каждого из них, лимитируют возможную степень их совершенствования в рамках этого направления. При обучении ряду двигательных действий здесь формируются не столько навыки, сколько умения, что относится главным образом к подводящим упражнениям, которые формируются нередко лишь до стадии первоначального умения.

В профессионально-прикладном направлении задачи обучения конкретизируются в соответствии с особенностями непосредственной подготовки к избранной профессиональной деятельности, т.е. приобретают характер задач профессионально-специализированного физического образования. Здесь наряду с углублением специальных знаний предусматривается углубленное освоение сформированных ранее, а также формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков, способствующих успеху в избранной профессиональной деятельности. По сравнению с общеподготовительным направлением реализация этих задач предполагает, как правило, достижение более высокой степени отлаженности избранного круга умений и навыков (необходимая степень их совершенствования определяется в зависимости от особенностей профессиональной деятельности).

В спортивно-специализированном направлении обучение тоже имеет непосредственно прикладной характер, но оно ориентировано на достижение возможно высоких результатов в избранной спортивной деятельности, преследует задачи специального спортивного образования (иначе говоря, специальной спортивно-технической и тактической подготовки). Центральная установка здесь - довести умения и навыки, отвечающие

требованиям избранного вида спорта, до возможно высокой степени совершенства, добиться максимальной эффективности и устойчивости их в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Процесс обучения в рамках этого направления нацелен, таким образом, на достижение спортивного мастерства. Зачастую, это многолетний и многоэтапный процесс, сосредоточенный на предельно углубленном совершенствовании относительно немногих двигательных умений и навыков (как при специализации в одном из видов легкой атлетики, плавания, велосипедного спорта и т.д.). Одновременно в этом процессе обновляется и расширяется фонд двигательных умений и навыков, приобретаемых в порядке общего физического образования. С продвижением занимающихся по ступеням спортивного совершенствования процесс обучения всё больше специализируется и приобретает эвристический (творчески-поисковый) характер. На первый план вместо задач обучения в обычном смысле этого слова выдвигаются задачи исследовательского познания, творческого конструирования новых форм спортивной техники и тактики, самообучения.

Пример: у курсантов проявляется на совместных занятиях на 4 курсе обучения.

Таким образом, задачи обучения двигательными действиями в каждом из профилирующих направлений физического воспитания наряду с общим содержанием имеют свою специфику. Детальная конкретизация задач осуществляется на основе дидактических принципов применительно к особенностям формируемых двигательных действий (их структурной сложности и требованиям, предъявляемым ими к степени развития различных способностей), уровню подготовленности, возрастным индивидуальным и другим особенностям обучаемых, а также особенностям этапов обучения. Все это должно находить выражение в постановке вполне конкретных частных задач при обучении каждому отдельному двигательному действию.

ВОПРОС 5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Техническая подготовка сотрудника органов внутренних дел – одна из значимых видов их профессионально-прикладной физической подготовки. Сотрудник милиции в экстремальной ситуации, не овладевший определенным арсеналом боевых приемов борьбы не может рассчитывать не только на успешное силовое задержание правонарушителя, но и на сохранение собственного здоровья и даже жизни. Анализ современного уровня профессионализма сотрудников милиции свидетельствует о недостаточной практической подготовленности ряда сотрудников и их неумении эффективно применять боевые приемы борьбы при силовом задержании правонарушителя. На наш взгляд причиной этого является недооценка (а в некоторых случаях игнорирование) специалистами (преподавателями, инструктора, тренера) современных достижений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки в процессе обучения сотрудников милиции боевым приемам борьбы. При этом, большинство методической литературы по обучению сотрудников милиции боевым приемам борьбы раскрывает, прежде всего, внешние формы БПБ, без учета методологических основ двигательного обучения и представляют собой, как правило, методические рекомендации, основанные на личном (индивидуальном) восприятии и преподавательском опыте (безусловно, очень ценном). При этом следует подчеркнуть, что в странах традиционно ведущих центрах подготовки специалистов для милиции (полиции), «классическая» самооборона в изложении ее основ в 70-80-е годы, претерпела существенные изменения в связи с переносом акцентов на некоторые ее «болевые» аспекты, прежде считавшиеся «аксиомически» заданными и поэтому не являвшиеся предметом пристального рассмотрения специалистов. Это, на наш взгляд, позволяет и нам в значительной мере преодолеть догматически выстроенную систему доказательств некоторых аспектов обучения сотрудников милиции боевым приемам борьбы в нашей стране и значительно повысить ее эффективность, и прежде всего, за счет научного обоснования.

5.1 Методологические основы обучения технике боевых приемов борьбы

В связи с тем, что в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников милиции, где непосредственно приходится иметь дело с целостным живым организмом – сотрудником, необходимы знания основных свойств, закономерностей функционирования и развития, присущих ему именно как целостной биологической системе. Вместе с тем,

как система – это не только живой организм, но и процесс управления живым организмом. Поэтому, на наш взгляд, решение задачи по оптимизации обучения сотрудников милиции боевым приемам борьбы возможно только через призму методологических основ теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Однако нас интересуют не столько общие основы, сколько те, которые являются наиболее значимыми для специфического профессионального контингента. Авторитетные специалисты ППФП, сотрудников ОВД едины во мнении, что основу боевых приемов борьбы как составляющих всех профессиональных действий сотрудника милиции составляют технические элементы спортивных единоборств (борьбы самбо, борьбы дзюдо, карате, бокса) и являются сложно-координационными. При этом в теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки техническое обучение сложно-координационным действиям основано на сочетании фундаментально ориентированных методологических основах двигательного обучения, которые надежно подтверждены на практике. Таковыми являются достаточно развитые в теории физического воспитания и теории спорта биомеханика движений и концепция координационных способностей. В связи с этим уточним основные положения указанных методологических основ, используя понятийный аппарат теории и методики физической культуры и спорта.

Техника любых двигательных действий – это, прежде всего, *общая механика и биомеханика движений*. С точки зрения механики, двигательный аппарат человека представляет собой механизм, состоящий из сложной системы рычагов, приводимых в действие мышцами. Ученые-биомеханики отмечают, что задача биомеханики заключается в том, чтобы установить те условия, при которых движущие силы мускулатуры действуют на твердые части скелета и могут превращать тело в рабочую машину с определенным полезным эффектом. В аспекте применения боевых приемов борьбы, знания биомеханики решают задачу изучения движения, а именно: оценка эффективности приложения силы сотрудника милиции для более эффективного достижения поставленной цели – силового задержания правонарушителя. Таким образом, надо акцентировать внимание на том, что знание анатомо-биомеханических основ необходимо для ясного понимания внутренней структуры и смысла боевых приемов, а это, в свою очередь, является единственным надежным фундаментом в обучении и совершенствовании сотрудников милиции БПБ. **В качестве примера.** Обучение приемам задержания и сопровождения при подходе сзади («толчком», «дожмим кисти») должно базироваться на так называемом «принципе одноименности», т.е. при выполнении задержания подход к подозреваемому и захват его руки должны осуществляться одноименной ногой и рукой соответственно. Только в этом случае соблюдена расчетная модель биомеханической мощности мышечной системы. Другими словами –

полностью соблюдается компонентный состав биомеханических характеристик, входящих в понятийно-логическую структуру приема, без соблюдения которых невозможно эффективное его выполнения.

Выдвигая рабочую гипотезу нашего теоретического исследования, мы, отталкиваясь от аксиомы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, свидетельствующей о неравномерности развития двигательных способностей в динамике естественного возрастного развития человека. То есть, периоды ускоренного развития двигательных способностей чередуются с периодами его замедления, т.к. различные органы и системы, обеспечивающие развитие двигательных способностей, формируются неодновременно. Установлено, что наибольший эффект педагогического воздействия в развитии отдельных двигательных способностей достигается в период их так называемого *сенситивного* (бурного, ускоренного) периода естественного развития. *Сенситивный период — это ограниченный промежуток времени развития, в течение которого человек отличается большей восприимчивостью конкретных сигналов, чем в другие периоды жизни.* Сенситивные периоды возникают в годы созревания человека, а не в период его сформировавшихся физиологических и психических функций. Они определяют качественное своеобразие отдельных этапов развития и потенциальные возможности человека. Именно сенситивные периоды обуславливают «скачки развития» отдельной функции или способности и соответственно их стимулирование наиболее эффективно тогда, когда естественный темп их развития особенно высок. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. На наш взгляд именно закономерности сенситивного развития, должны являться научной основой, определяющей основные принципы обучения сотрудников милиции боевым приемам борьбы. Экстраполировав теоретические и экспериментальные исследования основоположников теории сенситивных периодов в физическом воспитании на ПШФП сотрудников правоохранительных органов можно сделать вывод что, у сотрудников милиции (мужчины 18-50 лет) сенситивный период развития координационных способностей закончился, и уровень их технической подготовленности при этом не может достигать своего максимума. Соответственно в совершенстве овладеть всеми БПБ невозможно.

Суммируя проанализированные методологические основы двигательного обучения (*биомеханика движений и концепция координационных способностей*) возникает три вопроса методологического характера:

– может ли вообще рядовой сотрудник милиции (не имевший в прошлом спортивной подготовки в единоборствах) в совершенстве овладеть всеми БПБ;

– на каком методологическом положении должно основываться содержание технической подготовки сотрудника милиции;

– каким должен быть реальный арсенал БПБ рядового милиционера (а не сотрудника спецподразделения МВД, большинство из которых в прошлом квалифицированные спортсмены-единоборцы), чтобы он мог успешно его реализовывать при силовом задержании правонарушителя?

Боевые приемы борьбы сотрудника милиции регламентированы ведомственным приказом и распределены по разделам (классификационным группам) по соответствующим классификационным признакам. Их общее количество составляет более 50 приемов. Соответственно предполагается, что каждый сотрудник милиции не просто должен, а обязан в совершенстве владеть всеми БПБ при силовом задержании правонарушителя. Среди специалистов профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников милиции существуют различные мнения по методике обучения БПБ. Одни считают, что техника БПБ должна изучаться комплексами, состоящими из приемов всех классификационных групп, при этом как в правосторонней, так и левосторонней стойке. По их мнению, это способствует гармоничному физическому развитию и дает возможность вырабатывать различные профессиональные двигательные навыки. Другие считают, что осваивать до совершенства необходимо лишь стержневые (основные, базовые) приемы классификационных групп. Основоположник мировой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки профессор Л.П. Матвеев утверждает что, основным требованием при построении последовательности изучения техники любого вида спорта является необходимость соблюдения дидактических принципов обучения двигательным действиям, выделение и освоение ее базового состава.

По его мнению, в спортивных единоборствах при обучении выделение и освоение базовых приемов позволяет:

во-первых, в техническом плане овладеть основами рациональной (применяемой и эффективной) техники и на этапе совершенствования быстрее осваивать новые, более сложные, технические действия за счет ранее освоенных координационно сходных двигательных действий;

во-вторых, в тактическом плане на основе освоения определенной ограниченной совокупности базовых приемов, изучения их смысловой структуры в конфликтном взаимодействии формируется минимальный, но эффективный и результативный арсенал технических действий. В технико-тактической подготовке спортсменов можно выделить успешно зарекомендовавший себя и проверенный многолетней практикой подготовки борцов концентрический подход к освоению технических приемов. Данный подход основан на концентрическом изучении, т.е. последовательном освоении базовых (стержневых, наиболее значимых) приемов из различных классификационных групп, затем осуществляется возвращение к

первоначальной группе, но уже к следующему приему, а после него к другой группе и так далее по спирали. Таким образом, во главе каждой группы или подгруппы приемов стоит базовый прием (наиболее применяемый и эффективный среди остальных приемов данной группы). В том случае, если базовый прием вызывает особые физические трудности его освоения или является координационно очень сложным, на его место ставят более простой (более легкий в освоении) прием из данной группы или подгруппы приемов, и уже после освоения этого приема на следующем витке спирали переходят к освоению базового. Анализ исследований С.Д. Бойченко, С.А. Сергеева, Г.С. Туманяна, А.Ф. Ушакова, Е. М. Чумакова и др. свидетельствует, что высококвалифицированные спортсмены-единоборцы (борцы всех видов спортивной борьбы, боксеры, фехтовальщики, каратисты) в соревновательных поединках в совершенстве выполняют от 5 до 7 приемов. Так, например, заслуженный тренер СССР по борьбе «самбо» Е.М. Чумаков выявил, что высококвалифицированные самбисты – чемпионы и призеры чемпионатов Мира при 12 классификационных группах приемов в стойке проводят приемы максимум из трех-пяти групп. Подводя итог можно сделать вывод, что у подавляющего большинства исследователей не вызывает сомнений о целесообразности изучения техники приемов в единоборствах на основе совершенствования и усвоения в первую очередь базовых (стержневых, основных) приемов и дальнейшего сужения технического арсенала на этапах совершенствования. Такое формирование двигательных навыков «позволяет на основе немногого обучать многому».

Таким образом, обучение сотрудника милиции боевым приемам борьбы должно базироваться на последовательном освоении базовых (стержневых, наиболее значимых) БПБ из различных классификационных групп, определяющих эффективность в целом и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании индивидуально оптимальной техники сотрудника. На наш взгляд, определение базовых (стержневых, основных) боевых приемов борьбы должно базироваться на результатах исследований А.Ф. Ушакова, который экспериментально определил содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо. Результаты его исследований свидетельствуют что «...определение содержания технико-тактической подготовки бойца должно основываться на методологическом положении о первичности соревновательной деятельности и вторичности учебно-тренировочного процесса».

ВОПРОС 6. ОБУЧЕНИЕ СЛОЖНЫМ ФОРМАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Процесс обучения курсантов специальных учебных заведений сложным профессиональным формам двигательной деятельности-самообороне, рукопашному бою и др. включает в себя освоение первоначальных навыков, закрепление на их основе систем движений (двигательных действий). Формирование и упрочение навыков связаны наряду с развитием необходимых двигательных качеств с параллельным совершенствованием координационных функций и образованием новых, более сложных форм их проявления, выступающих в качестве фундамента расширения системы двигательного поведения человека.

На начальных этапах овладения навыками преподаватель создает оптимальные условия для практической реализации курсантом того или иного движения, доводя до обучаемого в деталях не только сам состав этого движения исходное, промежуточное и конечное положение тела, но и условия необходимые для правильного его выполнения. Тем самым он добивается максимальной концентрации внимания обучаемого на зрительных и кинестетических образах движения. С точки зрения формирования навыка в этот период создается новая ранее неизвестная организму двигательная программа. На данном этапе обучаемый стремится максимально использовать накопленный в процессе собственного двигательного опыта координации, адаптирует последние к формируемому движению для создания впоследствии на их базе новых. Следующим шагом обучения является доведение движения до автоматизма. Для этого необходимо проведение с обучаемым дополнительной специальной и во многом специфической работы. Смысл ее заключается в том, чтобы обеспечить «преднамеренность» выбираемого способа решения двигательной задачи как наиболее целесообразного и эффективного варианта распоряжения курсантом собственными физическими возможностями для реализации сформированного навыка. Здесь делается акцент на смысловую сторону навыка. Следовательно, выработанная способность автоматизированного выполнения конкретного движения превращает его в средство деятельности только в условиях перехода от (обусловленности) действия к его (преднамеренности). Это, по сути дела, и есть практическая материализация обобщенных в теории физического воспитания и спорта сведений о расширении вариативности двигательного навыка или его трансформации в спортивные либо профессионально-прикладные движения.

С учетом изложенного определение содержания и методики построения занятий требует постановки таких педагогических задач, как обучение адекватному восприятию возникновения действия (на основе, например,

дифференцирования истинных и ложных предсигналов инициализации движения по пространственным пространственно-временным, временным, кинестетическим вербальным параметрам), его дистанционных параметров (амплитуда, направление, глубина), совершенствование его комплексных зрительных, моторных и мышечных оценок момента возникновения действия и его дистанционных параметров. Это в свою очередь, может быть достигнуто на фоне выработки у обучаемого соответствующих координационных механизмов.

Следовательно, переход от обусловленности к преднамеренности действий позволяет классифицировать специфические для каждого практического занятия, для каждого вида спорта собственные комплексы тренирующих воздействий, связав их в единую логическую цепь средств решения педагогической задачи.

Следующий шаг в совершенствовании навыка сопряжен с формированием новой, еще более сложной совокупности координационных способностей, обеспечивающей необходимый переход от преднамеренных по принятию решений двигательных действий к «преднамеренно-экспромтным» и «экспромтным». Этапы развития двигательного навыка при его совершенствовании в связи с формированием специфических координационных способностей.

Смысловая характеристика подобных действий достаточно ясна. В первом случае обучаемый начинает действие по заранее намеченному, преднамеренному плану, однако в ходе его реализации в связи со складывающимися обстоятельствами в его состав и структуру вынужденно вносятся кардинальные изменения. Во втором случае, двигательное действие реализуется в одном из нескольких вариантов его развития как предусмотренных, так и непредусмотренных.

Существенную роль в освоении сложных форм двигательной деятельности с учетом развития механизмов регулирования двигательной функции должны прежде всего занимать вопросы практического совершенствования навыка в условиях проявления обучаемым специфических реакций, включая их простые и сложные разновидности: дифференцировочные, дизъюнктивные.

Формирование навыка в связи с решением задачи перехода от его обусловленности и преднамеренности на основе совершенствования двигательных реакций.

Сам факт проявления и развития в процессе двигательной деятельности, особенно в единоборствах, и их значимость для человека не требуют специальных обоснований. В существующей методической литературе содержится богатый информационный материал в виде подводящих упражнений, обеспечивающих адекватное поведение обучаемого в ходе осваиваемой деятельности. Однако подобные средства систематизированы

прежде всего исходя из достижения результата в разновидностях реализации так называемых тактических задач. При этом специалисты обычно лишь косвенно подразумевают возможность положительного переноса навыка в практическую сферу, ориентируя занимающегося на достижение конкретного результата в ходе многократных повторений различных вариантов ситуаций и сюжетов.

Деятельность в плане получения определенных квалификационных нормативов по сути лишь вторична. Первичным же является тот кумулятивный эффект в изменении физической подготовленности, который был достигнут за счет использования в систематических занятиях. Тем не менее, подбор упражнений, обеспечивающих целенаправленное совершенствование двигательных реакций и связанных с проявлением и развитием специфических координационных способностей, а также представляющих для обучаемого интерес не только в плане «физического воздействия», но и возможности формирования устойчивых мотивов для последующих занятий физическими упражнениями, реален.

Этапы подбора и использования упражнений в виде тренирующих воздействий следующие.

1. Из числа элементов, подлежащих освоению или уже освоенных, выбираются наиболее значимые. Их количество с учётом координационной сложности составляет не более 2-4-х для одновременного углубленного совершенствования. Дальнейшее увеличение этого числа приводит к неоправданным так называемым временным и трудовым затратам как обучающего так и обучаемого.

2. Определяется совокупность подводящих упражнений, образующая ядро тренировочного воздействия. Следует учитывать, что в целостном занятии, длительность которого, как правило, не превышает 80 минут, на подобную работу суммарно отводится до 30% времени. Поэтому, необходимо чётко определить какие упражнения явятся основными в подготовительной части занятия, а какие будут поддерживать их направленность. При этом основное внимание следует уделить упражнениям, направленным на совершенствование зрительных и кинестетических восприятий, используя для этой цели различные игровые упражнения.

3. После определения последовательности отдельных заданий и предполагаемых вариантов усложнения движения вначале оно выполняется на уровне проявления простых, затем дифференцировочных и только потом – дизъюнктивных реакций.

На этапе перехода от обусловленности к преднамеренности движения варьируются, прежде всего зрительные сигналы к возникновению действия. При достаточно уверенном выполнении задания в него включаются элементы неожиданности из числа уже освоенных вариантов. Тем самым, обеспечиваются возможности перехода к преднамеренно-экспромтному

выполнению. При создании условий экспромтности действий перед обучаемым ставится лишь конечная цель задания, а средства для её реализации он выбирает самостоятельно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Косилина Н.И., Сидоров С.П. Гимнастика в режиме рабочего дня. М., Знание, 1998г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1991г.
3. Нифонтов Л.Н. Производственная физическая культура. М., Знание, 1982г.
4. Панаев В.Г. Физическая культура и спорт на производстве. М., Знание, 1985г.
5. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. М., Высшая школа, 1989г.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., Физкультура и спорт, 1990г.
7. Большаков З.М., Тулькибаева Н.Н. Теоретические основы процесса обучения учащихся решению задач. Сб. науч. Тр., Челябинск: ЧГПУ, 1999г.
8. Антонов Г.В., Бойченко С.Д., Толкачёв И.Г. Обучение курсантов сложным формам двигательной деятельности. Мн., Академия МВД Республики Беларусь, 2000 г.
9. Тюленьков С.Ю., Зувев С.Н., Крылова Л.М. Технология преподавания физической культуры в вузах. Теория и практика физической культуры. М., 2001г., №5.

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**