

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ КУРСАНТОВ ПРИЕМАМ САМООБОРОНЫ

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел осуществляется в условиях повышенного социального риска и все чаще сопряжена с экстремальными ситуациями активного сопротивления правонарушителей. Так, результаты опроса 97 сотрудников органов внутренних дел показали, что 72 % задержаний правонарушителей происходит в условиях ограниченного пространства.

Многие методики обучения двигательным навыкам, их арсенал и тактические способы практического выполнения были отработаны и включены в Наставление и инструкции по физической подготовке органов правопорядка более 20–30 лет назад. Совершенствование методики формирования двигательных навыков, применяемых в приемах самообороны, необходимо проводить в условиях, моделирующих ситуации реальной служебной деятельности, за счет подбора средств и методов, лимитирующих эффективную реализацию специальных двигательных навыков.

Значительная часть сотрудников органов внутренних дел проходит обучение в образовательных учреждениях системы МВД, поэтому вопрос о совершенствовании средств и методов, используемых при обучении будущих сотрудников, несомненно, актуален. При преподавании профессионально-прикладной физической подготовки необходимо, прежде всего, учитывать особенности формирования двигательных действий (приемов самообороны) у курсантов и развивать профессионально важные физические качества (быстроту, силу, специальную выносливость и т. д.).

В ходе исследований изучается информативность различных тестовых показателей, оценивающих уровень общей физической подготовленности и специальной скоростно-силовой подготовленности курсантов, тренирующихся в отработке приемов, в условиях ограниченного пространства. Педагогический эксперимент позволил оценить взаимосвязь отдельных параметров силовых и скоростно-силовых возможностей, а также общую работоспособность испытуемых. Зависимость тестов общефизической подготовки от тестов скоростно-силовой подготовки не наблюдалась либо была малозначительной.

На основании проведенного корреляционного анализа сделан вывод о наиболее высокой взаимосвязи результатов теста общей физической подготовки «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» ($r = 0,71$) и тестов «жим штанги 20 и 40 кг за 30 с» ($r = 0,64$). Взаимосвязь показателей скоростно-силовой подготовки и скоростно-силовой выносливости имеет определенные особенности, в частности в наибольшей мере максимальные силовые возможности проявились в тесте «жим штанги 20 и 40 кг за 30 с». Между этими признаками существует высокая корреляционная связь ($r = 0,64$).

В нормативных актах существуют стандартные тесты, оценивающие уровень физической подготовленности, и тесты, специфичные для условий деятельности сотрудников органов внутренних дел. В частности, это тест на определение максимальной мощности при жиме штанги весом 20, 40, 60 кг за 10 с. Изучение специфики взаимосвязи скоростно-силовой подготовленности с уровнем общефизической подготовленности позволило сделать вывод о том, что высокая корреляционная зависимость наблюдалась между максимальными силовыми возможностями в жиме штанги лежа и упражнением, показывающим силу рук и верхнего плечевого пояса «сгибание-разгибание рук в упоре».

Анализ взаимосвязи уровня общей физической подготовки курсантов экспериментальных групп и результатов реализации навыка на выполнение приема (прямой удар рукой) показал, что высокая корреляционная зависимость наблюдается между максимальной силой удара и показателями общефизической подготовленности в упражнениях «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» ($r = 0,53$), «подъем туловища» и «приседание» ($r = 0,52$). Отмечается также высокая зависимость градиента удара от показателей физической готовности в упражнении «приседание» ($r = 0,51$).

Такие показатели, как скоростно-силовая выносливость «жим штанги 20 кг за 30 с» ($r = 0,67$) и «жим штанги 40 кг за 30 с» ($r = 0,68$), близки по характеру влияния на максимальную силу удара. Однако при оценке скоростно-силовой выносливости упражнением «жим штанги за 30 с» можно оценивать только специфику ударного движения рукой (не важно, с каким весом выбрано упражнение). Информативность этих результатов одинакова для всех показателей, характеризующих технику ударов рукой. В тестовых испытаниях на скоростно-силовую выносливость различий выявлено не было, что и показало принципиальное отличие от других тестов.

Менее выраженный характер зависимости от результатов физической подготовленности курсантов имеет показатель градиента силы удара. Значимое

его улучшение происходило только в случае достижения определенного минимума тренированности. Достоверное улучшение показателя «резкость удара» отмечалось с уровня физической подготовленности, позволяющего выполнять это тестовое испытание за время, не превышающее 3 с. После рубежного значения в 3 с происходил серьезный вклад специальной скоростно-силовой подготовки в результат ударного движения.

Есть некоторый минимум специальной физической подготовленности, перешагнув который мы получаем существенный прирост в показателе нарастания силы в единицу времени, т. е. градиенте. Результаты корреляционного анализа тестирования скоростно-силовой подготовки и показателя электронного динамометра при ударе рукой показали, что максимально-силовые возможности оказывают зависимость на максимальную силу удара ($r = 0,5$). Но тесты «жим штанги 40 кг за 10 с» ($r = 0,7$) и «жим штанги 60 кг за 10 с» ($r = 0,87$) являются более информативными. Это подтверждает специфическую особенность тестов при оценке максимальной силы удара.

Значительное влияние показателя максимальной силы удара (в жиме штанги весом 60 кг за 10 сек.) наблюдается от уровня скоростно-силовой подготовленности ($r = 0,87$). Выраженное положительное влияние уровня скоростно-силовой подготовленности на показатель градиента силы удара (в жиме штанги весом 60 кг за 10 с $r = 0,59$) возможно после достижения мощности 700 Вт. При значении мощности меньше 700 Вт можно говорить о недостаточном уровне специальной скоростно-силовой подготовленности. Зависимости скоростно-силовой выносливости от скоростно-силовой подготовленности выявлено не было, так как показатели этих качеств автономны.

Таким образом, для оценки специальной скоростно-силовой подготовленности курсантов в образовательных учреждениях МВД целесообразно использовать тесты, характеризующие развитие скоростно-силовых возможностей (жим штанги весом 40 или 60 кг за 10 с на максимальное количество раз), скоростно-силовой выносливости (жим штанги весом 40 кг за 30 с на максимальное количество раз) и максимальных силовых возможностей (жим штанги максимального веса).

Для количественной оценки эффективности выполнения ударов на средней и ближней дистанциях целесообразно определять два наиболее значимых показателя: максимальную силу удара и градиент силы удара. В качестве ориентира количественной оценки уровня специальной технической подготовленности среднестатистического курсанта весом 70–85 кг целесообразно использо-

вать следующие значения: максимальная сила удара рукой в диапазоне 2100–2700 Н, градиент силы удара в диапазоне 210–280 Н/мс. Показатель «максимальная сила удара» в наибольшей мере зависит от уровня скоростно-силовых возможностей, оцениваемых по показателю «максимальная мощность в жиме штанги весом 60 кг за 10 с» ($r = 0,87$), и в несколько меньшей мере показателя «максимальная мощность в жиме штанги весом 40 кг за 10 с» ($r = 0,7$). Градиент силы удара зависит от уровня скоростно-силовых возможностей, оцениваемых по показателю «максимальная мощность в жиме штанги весом 60 кг за 10 с» ($r = 0,59$).