

УДК 796.07:34
ББК Ч511.0

ОПЫТ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ПО ПРОГРАММЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

И. А. Потехин

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрены возможность оптимизации процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов и пути решения выявленных проблем. Основное внимание направлено на необходимость применения нестандартных подходов в обучении с учётом специфики предмета и особенностей обучаемого контингента. Проанализированы факторы, тормозящие ход формирования прикладных двигательных навыков. Дается обоснование удачно применённых средств и методов в деле достижения запланированных результатов.

Ключевые слова: *физическая подготовка, самооборона, проблемы обучения, технические формы, взаимодействие.*

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в силу ряда очевидных причин в сложившейся ситуации учебный процесс далеко не в полной мере обеспечивает необходимый уровень подготовки студентов в случае применения стандартных подходов, несмотря на то, что они зарекомендовали себя как наиболее рациональные и общепризнанные. В ходе меняющихся условий, требований и исходного уровня подготовки занимающихся возникает необходимость соответствующих корректировок в применяемых методах и приёмах обучения.

В условиях современной действительности криминальные структуры, приобретая внешне более цивилизованные формы, нежели те, которые были характерны для 1990-х гг., не потеряли свою дееспособность. Некоторые источники говорят о том, что профессиональный уровень криминалитета, техническая и информационная составляющие с каждым годом поднимаются на новый уровень, не испытывая дефицита в финансовых и материальных средствах. Всё чаще к работе привлекаются квалифицированные специалисты для подготовки личного состава силовых формирований названных структур [2].

В связи с условиями и особенностями профессиональной деятельности сотрудники сферы обес-

печения безопасности, работники правоохранительных органов должны обладать определённым комплексом психических свойств, физических качеств и специальных навыков, которые развиваются и формируются во время обучения. Однако в большинстве юридических вузов и факультетов раздел специальной или профессионально-прикладной физической подготовки отсутствует, а основные задачи решаются средствами обычных занятий по физической культуре [3]. Существующие программы специальной физической подготовки находятся в стадии становления, требуя постоянной корректировки и адаптации.

Если говорить об отношении самих студентов по поводу места физической культуры в общей шкале ценностей и приоритетов, то 74 % студентов расценивают физическую культуру как необходимый элемент здорового образа жизни и способ достижения внешне привлекательных форм тела, 6 % считают, что занятия физической культурой позволяют получить необходимую физическую подготовку к конкретной деятельности. Опрос также обнажает некоторое противоречие в оценке важности приобщения к физической культуре, которую отмечает большинство, и практическими шагами в этом направлении [4].

Что касается последнего, сходная картина обнаруживается в результате опроса студентов Института права Челябинского государственного университета на предмет необходимости освоения программы профессионально-прикладной физической подготовки. Подавляющее большинство опрошенных говорят о востребованности и обязательности овладения специальными навыками самозащиты не только в свете предстоящей профессиональной деятельности, но и в обыденной жизни. Более половины обучаемых заявляют также о необходимости увеличения объёма программы. В то же время в ходе освоения практического раздела возникающие трудности многим кажутся слишком выраженными, а первоначальная целеустремлённость тает на глазах.

В процессе реализации программы профессионально-прикладной физической подготовки во главу угла ставится овладение навыками самообороны, формирование общих и специальных двигательных навыков, освоение технических форм рукопашного боя, повышение уровня развития физических качеств. Основным критерием при оценке конечного результата обучения является степень соответствия производимых действий наиболее целесообразной форме в условиях инсценированного нападения. При этом сложность, жёсткость взаимодействий и наличие ограничений должны быть адекватны заданному уровню необходимой достаточности. Формы нападения могут включать в себя захват и силовое сопровождение, опрокидывание или сваливание, удар. Могут быть использованы угрозы применения оружия. Таким образом, основу самозащиты составляют технические действия, связанные с маневрированием и уходом от контакта, а также приёмы освобождения от захватов, защита от ударов. В качестве основного инструмента физического воздействия на оппонента приемлемы удары, простейшие болевые и травмирующие приёмы, в том числе с применением подсобных средств.

Следует отметить, что содержание и направленность учебного процесса, объём и качество учебных программ, приемлемость и допустимость применяемых средств и методик обусловлены многими факторами. Конечным результатом обучения является заданный уровень подготовки человека, обладающего определённым набором свойств, способностей, качеств, что позволяет ему обеспечивать успешное выполнение поставленных задач, связанных с профессиональной деятельно-

стью, личной безопасностью, выполнением гражданского долга и т. д. Соответствующий уровень необходимой достаточности в данном случае касается не только итоговых достижений, но и всех компонентов процесса обучения.

В ходе обучения просматривается ярко выраженная связь между исходными данными обучаемых, их возможностями, конечной целью, качеством и сроками подготовки, интенсивностью, объёмом и формами задаваемых физических и информационных нагрузок. Таким образом, при наличии уже имеющегося объёма учебной программы, заданных сроков обучения, определённых заранее критериев оценки результатов, невозможности первичного отбора кандидатов и требования обязательности обучения всех занимающихся, основным источником успешного поступательного движения являются структурная вариативность программы, при условии минимизации потери качества запланированных результатов, тщательный подбор средств и методов, обеспечивающих должную эффективность обучения.

Уже в самом начале обучения обнаруживается ряд проблем. Практически всегда выявляются несоответствие исходного уровня физического развития и недостаток двигательного опыта, что приводит к отсутствию опорных точек в ходе формирования необходимых двигательных навыков и освоения предложенных технических действий и возникновению дополнительных трудностей в решении простейших двигательных задач. Достаточно часто приходится сталкиваться с невозможностью контроля над собственными кинестетическими ощущениями и синхронными движениями, визуализацией предстоящих действий, с неспособностью адекватно реагировать на действия оппонента и определять заданный вектор прилагаемых усилий.

Нередко возникают трудности на почве различия форм, взаимосвязей технических элементов, расплывчатости в понимании целевых установок и неприятия доказанных истин, давно ставших аксиомами.

В последнее время набирает обороты такое явление, как влияние искусственных источников информации, формирующих представления об окружающей действительности. Речь прежде всего идёт о многочисленных коммуникационных устройствах и технических средствах информации, которые проникают во все сферы нашей жизни, являясь основным посредником между окружаю-

щим миром и потребителем входящей информации. Таким образом, формирующее влияние факторов реального мира подменяется воздействием виртуальной среды, способной не только транслировать деформированную, искажённую картину окружающей действительности, но и формировать интересы, создавать ложные представления, задавать доминирующие направления в деятельности и в конечном итоге стимулировать развитие человека, живущего по законам искусственного информационного поля. Данное явление можно оценивать по-разному, однако, в силу специфики общения на практических занятиях, вскрывается удручающая картина. Молодые люди часто неспособны к физической самореализации, что выражается в недостаточной координации движений, невозможности адекватно реагировать на внешние раздражители, наличии неверных построений причинно-следственных связей в ходе взаимодействия, не говоря о несоответствующем уровне развития физических качеств большей части обучаемых. Создаётся впечатление, что на фоне тотальной информированности люди утрачивают способность к физическому самовыражению даже в самых простейших формах.

Мало у кого вызовут возражения утверждения о том, что чем богаче двигательный опыт человека, чем шире палитра испытанных им ощущений, тем легче ему оценивать и координировать сознательно свою двигательную деятельность. На этом основано использование ассоциаций, при описании которых во главу угла ставится слово «как». Сопоставляя впечатления от производимой работы с чем-то подобным, человеку легче разобраться в том, что и как делать, если он может себе сказать: «Как то, что я делал в том-то случае». Где-то это будет выглядеть полной аналогией, где-то так же, но с некоторыми корректировками, где-то сходство ограничится только некоторыми характеристиками, компонентами, принципами работы. При этом вполне очевидно, что чем богаче опыт, тем больше возможностей для сопоставления и использования уже знакомой схемы в качестве шаблона.

Одним из основных критериев оценки качества действий — это производимый эффект. Суть рассуждений сводится к тому, что результатом проделанной работы является определённая ярко выраженная реакция подверженного воздействию объекта. Именно это сопутствующее или финальное проявление может быть ассоциировано с неким качеством, присутствие которого в процессе

действий его и обеспечивает, что опять же связано с двигательным опытом. Если в качестве примера говорить о параметрах удара, то критерием здесь может быть хлопок рукава, ассоциированный с резкостью, удар по мягкой цели так, «чтобы пыль полетела», звук хлопка при контакте с целью и т. д.

Процессу производимой работы сопутствует целый комплекс внутренних ощущений, которые также могут служить основанием для сравнения, характеристики и осознания собственных действий, на основе реакций своего организма. Подобные комплексные реакции должны быть сопоставлены и выражены в некой субъективной образной форме. Возникшие на этой основе представления нередко служат критерием или ориентиром, благодаря которому мы выбираем верное направление, а также являются основой положительного переноса при формировании требуемых навыков.

Отсутствие должного двигательного и перцептивного опыта, который может быть приобретён только в ходе активной трудовой, игровой, спортивной деятельности, а также в процессе наблюдения за естественными природными явлениями или поведением животных, приводит к искажённым представлениям о формах, способах и границах собственной двигательной деятельности.

Для решения существующих проблем и приведения в соответствие с реальными возможностями обучаемого контингента в общую структуру программы пришлось внести некоторые изменения. Учитывая неоднородность учебных групп по уровню физического развития, а также тот факт, что в разных пропорциях в этих группах присутствуют и юноши, и девушки, в ходе занятий приходится ориентироваться на наиболее слабое звено. В дальнейшем возникает необходимость разделения на мужские и женские подгруппы с соответствующей адаптацией программного материала под особенности и возможности обучаемых. Это нашло своё отражение в разделении по содержанию, формам осваиваемых технических приёмов, уровню интенсивности и жёсткости действий как минимум на два варианта.

На последующих этапах обучения девушки совершенствовали защитные действия в парах с юношами, имитирующими нападение, исходя из того, что вероятным агрессором чаще выступают мужчины. При этом жёсткость применяемых приёмов защиты приводилась к уровню эффективного воздействия, разумеется, с соблюдением границ безопасности. В связи с этим мужские подгруппы

выполняли двойной объём работы, что, впрочем, только повысило качество подготовки с точки зрения освоения приёмов самостраховки и адекватности взаимодействия с партнёром.

Существующий объём программы, ограниченный 36 часами практической учебной работы под руководством преподавателя и 36 часами самостоятельной работы, а также указанные ранее особенности обучаемого контингента привели к необходимости сокращения объёма базовой техники рукопашного боя. Все усилия были сконцентрированы на освоении стандартных форм и технических приёмов самообороны в предполагаемых достаточно простых и наиболее вероятных ситуациях нападения. Данные приёмы и способы были выбраны для итогового тестирования. Выполнение заданных приёмов «уверенно и согласно описанию» послужило критерием успешного прохождения программы обучения. Отсутствие возможности освоения широкого диапазона базовых технических элементов привело к тому, что выбранные для тестирования формы явились результатом комплектования довольно узкого круга унифицированных элементов. С одной стороны, это не привело к значительному снижению эффективности действий, с другой, сократило вариативность и снизило возможности освоенного материала как универсальной платформы для дальнейшего совершенствования.

Процесс обучения в большинстве направлений спортивных единоборств, рукопашного боя, в том числе прикладного раздела, как правило, сопряжён с высокими физическими нагрузками, жёсткими взаимодействиями, выходящими на грань допустимого. В этом случае сам процесс требует определённого уровня общей физической подготовленности, проявления морально-волевых качеств и высокого уровня мотивации. Данные условия стимулируют формирование в заданном направлении, становятся одним из важнейших факторов развития, под воздействием которого решаются задачи повышения уровня развития физических качеств, закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, приобретая форму стойких автоматизмов. В ходе подобных занятий даже без применения специальных методик утрачивает свою актуальность ряд проблем психологического порядка.

Уже упомянутые причины не позволяют в данном случае воспользоваться в полной мере этим универсальным инструментом. Основное внима-

ние приходится уделять применению форм более информативно сложных, физически доступных и менее рискованных с точки зрения безопасности. Приемлемыми становятся имитационные формы, элементы игры, перегруженные условностями.

Более востребованной, чем это общепринято при групповых занятиях, становится индивидуальная работа, причём в форме непосредственного физического взаимодействия. В ходе ознакомления и разучивания технических действий не всегда достаточной для правильного восприятия является информация в форме показа, демонстрация по частям или по разделениям, выполнение приёмов и действий замедленно и с сопутствующими пояснениями, возникают сложности в проведении параллелей между подготовительными упражнениями и законченными формами.

Согласно опросам, некоторые студенты испытывают трудности при реализации действий, связанных с передвижением и одновременной работой рук, передвижением спиной вперёд, разноимёнными движениями рук и синхронных действий при взаимодействии в парах. Не в полной мере воспринимаются целенаправленность выполняемых действий и принципы их взаимосвязи. По этим причинам в целях достижения соответствующего восприятия форм, ритмов, направлений преподавателю или подготовленному инструктору нередко приходится исполнять роль партнёра в парных упражнениях, принимая на себя функции ведущего. В условиях подобного распределения функций оппонент либо вынужден вписываться в заданные формы, либо ведущий провоцирует его на выполнение определённых действий, задавая ритм, амплитуду, уровень энергетики. Работа ведущего партнёра при этом ассоциируется с функцией тренажёра, симулятора или экзоскелета. Данный способ более приемлем в условиях индивидуального обучения, но в силу сложившихся обстоятельств нередко востребован и на групповых занятиях.

В ходе учебного процесса требует к себе внимания и такой раздел, как специальная психологическая подготовка. Некоторые специалисты в области самообороны придают ему столь же важное значение, как общей физической и технической подготовке [1]. Психологический компонент явно или незримо присутствует на всех этапах обучения. В зависимости от необходимости элементы психологической подготовки могут быть реализованы в виде специальных упражнений, сопутствующих факторов в ходе освоения технических

форм, медитативных техник, определённых форм внушения и самовнушения.

С учётом условий проведения занятий, общего объёма программы подготовки и уровня возможностей обучаемых в ходе обучения применялись некоторые специальные упражнения, помогающие подавить чувства страха и неуверенности, а также дыхательные упражнения мобилизационной направленности. Отдельные обусловленные формы взаимодействия в процессе освоения технических действий строились таким образом, что создавали иллюзию реальной опасности, будучи полностью подконтрольными, и в определённой мере позволяли избавиться от нежелательных двигательных реакций, отрицательных психических проявлений. Должный эффект дали также периодически инсценируемые эмоциональные всплески со стороны партнёра или преподавателя в момент выполнения приёмов в виде резкого словесного сопровождения технических действий, что позволяло создавать атмосферу агрессии и способствовало снятию психологических зажимов. Таким образом, были использованы наиболее простые и доступные формы попутной психологической подготовки. Более сложные специальные упражнения, требующие значительных затрат времени и отдельного разучивания, рассматривались в ознакомительном режиме.

На основе опыта проведения занятий и опроса студентов обнаружился ряд факторов, порождающий многочисленные проблемы обучения. Неоднородность состава учебных групп, недостаточный уровень общей физической подготовленности большей части студентов, факты проявления эмоциональной нестабильности, недостаточный уровень психологической устойчивости, неверные представления о характере и направленности технических действий явились предпосылками возникающих в ходе работы трудностей. В большинстве случаев это связано с недостаточным двигательным опытом студентов, что приходится компенсировать дополнительными трудозатратами в процессе обучения. Этот же фактор порождает проблемы общения, усложняет формы передачи информации. Для достижения поставленной цели возникает необходимость упрощения и унификации технических действий, что, конечно же, обедняет арсенал, понижает эффективность, сужает диапазон и вариативность в применении освоенных приёмов самозащиты. Практическую составляющую приходится сопровождать избыточ-

ным количеством словесной информации, многократным показом, искать доступные формы для создания необходимых представлений, а также широко использовать дифференцированный подход, осуществлять персональную опеку.

С точки зрения оптимизации, в некоторых вузах МВД программы профессионально-прикладной подготовки строятся на комплексной основе и включают в себя несколько направлений, куда входит общая физическая подготовка, преодоление препятствий, плавание, рукопашный бой. Кроме того, вся программа осваивается поэтапно в несколько семестров по принципу «от простого к сложному» [2]. При таком подходе результат предсказуемо будет более высоким, тем не менее это не всегда приемлемо, если отведённый бюджет времени ограничен. Свою лепту вносит и наличие либо отсутствие конкурсного отбора.

Подводя итог, можно сказать, что занятия, проводимые в рамках вышеописанной программы профессионально-прикладной физической подготовки, позволили успешно решить ряд поставленных задач. Студенты получили общее представление о содержании, особенностях и возможностях специального раздела физической подготовки. В ходе обучения был предоставлен значительный объём информации по стратегии, тактике, технике, методам тренировки в этой области, были приобретены новые двигательные навыки, освоены простейшие приёмы самозащиты на уровне умения, что в дальнейшем может послужить основой для совершенствования в этом направлении. Однако имеющиеся проблемы, которые в силу объективных и субъективных причин были решены лишь частично, не позволили поднять общий уровень подготовки до действительно профессионального.

Список литературы

1. Тарас, А. Е. Боевая машина / А. Е. Тарас. — М., 2008. — 584 с.
2. Палецкий, Д. Ф. О новых подходах к профессионально-прикладной физической подготовке курсантов-слушателей образовательных учреждений МВД России / Д. Ф. Палецкий, Е. В. Анищенко // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2008. — № 10. — С. 79–82.
3. Шкерина, К. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов / К. С. Шкерина, В. Д. Иванов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — № 3. — С. 87–90.
4. Хадиева, Р. Т. Отношение студентов непро-

фильных специальностей к физической культуре в контексте современных приоритетов / Р. Т. Хадиева

// Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. — 2015. — № 1(3). — С. 106–108.

Поступила в редакцию 31 мая 2018 г.

Для цитирования: Потехин, И. А. Опыт работы со студентами по программе профессионально-прикладной физической подготовки / И. А. Потехин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 114–119.

Сведения об авторе

Потехин Игорь Алексеевич — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, тренер-преподаватель по прикладному рукопашному бою и самозащите, Челябинский государственный университет, мастер спорта СССР. Челябинск, Россия. 89124768555@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 2, pp. 114–119.

Experience with Students on the Program of Professional-applied Physical Training

I.A. Potekhin

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

89124768555@mail.ru

The author of this work considers the possibility of optimizing the process of professional and applied physical training of students and ways to solve the identified problems. The main attention is focused on the need for non-standard approaches in teaching, taking into account the specifics of the subject and the characteristics of the trained contingent. The article analyzes the factors inhibiting the formation of applied motor skills, as well as the justification of successfully applied tools and methods in achieving the planned results.

Keywords: *physical training, self-defense, problems of training, technical forms, interaction.*

References

1. Taras A.E. *Boyevalaya mashina* [Fighting vehicle]. Moscow, 2008. 584 p. (In Russ.).

2. Paletskiy D.F., Anishchenko E.V. O novykh podkhodakh k professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovke kursantov-slushateley obrazovatel'nykh uchrezhdeniy Ministerstva Vnutrennix Del Rossii [New approaches to professional-applied physical training of cadets-students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes University named by P.F. Lesgaft], 2008, no. 10, pp. 79–82. (In Russ.).

3. Shkerina K.S., Ivanov V.D. Professionalno-prikladnaya fizicheskaya podgotovka yuristov [Professionally-applied physical training of lawyers]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, no. 3, pp. 87–90. (In Russ.).

4. Hadieva R.T. Otnosheniye studentov neprofil'nykh spetsial'nostey k fizicheskoy kul'ture v kontekste sovremennykh prioriteto [The Relation of students of non-profile specialties in physical culture in the context of current priorities]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovaniye i zdavookhraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Health], 2015, no. 1 (3), pp. 106–108. (In Russ.).