

В. І. Пліско, доктор педагогічних наук, професор;

С. Є. Бутов, професор кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту підготовки кадрів кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, доцент

НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ТА РУКОПАШНОГО БОЮ НА ОСНОВІ РАЦІОНАЛЬНОГО СПІВВІДНОШЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Присвячено вдосконаленню спеціальної фізичної підготовки курсантів навчальних закладів МВС України шляхом використання нетрадиційного методу формування навичок застосування прийомів фізичного впливу та рукопашного бою на основі оптимізації обсягу теоретичних і практичних занять. Розглянуто проблему послідовності навчання: від знань – до умінь і навичок, обґрунтовано значимість теоретичної складової у формуванні рухових навичок застосування заходів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою.

***Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка; дидактичні принципи навчання; прийоми фізичного впливу та рукопашного бою; рухова навичка.*

Призначення спеціальної фізичної підготовки правоохоронців полягає у формуванні прикладних якостей, необхідних для найефективнішого виконання завдань професійної діяльності, особливо в умовах певних ускладнень, небезпеки, ризику та непередбачуваності. У класичному розумінні спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду спорту, особливостями змагальної діяльності [1].

На думку деяких авторів, спеціальну фізичну підготовку доцільно розглядати як складову частину професійної підготовки, яка є організованим і цілеспрямованим процесом оволодіння прикладними знаннями, уміннями та навичками [2; 3; 4].

Спеціальна фізична підготовка у спортивній практиці використовується переважно як цілеспрямований комплекс засобів і методів, які сприяють розвитку окремих або недостатньо розвинутих фізичних якостей, тобто розглядається засіб корекції рухового процесу для поліпшення спортивного результату. Тому існуючі програми зі спеціальної фізичної підготовки підпорядковуються

певному виду спортивної діяльності й переважно спрямовані на практичне засвоєння поставленого завдання. Теоретичні знання з техніки виконання руху, тактики, фізіологічних і функціональних особливостей, що його супроводжують, уже є початком процесу формування стійкої рухової навички.

Спеціальна фізична підготовка у практичних органах і підрозділах, навчальних закладах МВС України формується відповідно до специфіки професійної діяльності й відрізняється від фізичного виховання цивільної молоді метою та спеціальними завданнями і складається з кількох розділів (розвиток спеціальних фізичних і психічних якостей, навчання прийомам фізичного впливу та рукопашного бою, долаття природних і штучних перешкод). Спрямовані вони на досягнення психофізичної готовності до силового затримання правопорушників з використанням сили (заходів фізичного впливу та вогнепальної зброї).

Норма, закріплена у ст. 13 Закону України “Про міліцію”, регламентує застосування заходів впливу: “Працівники міліції мають право застосовувати заходи фізичного впливу, в тому числі прийоми рукопашного бою, для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам міліції, яка здійснюється із застосуванням сили щодо працівників міліції або інших осіб, якщо інші способи були застосовані та не забезпечили виконання покладених на міліцію обов’язків”.

Заходи фізичного впливу слід розуміти як дії працівника міліції, що виявляються у застосуванні мускульної сили та механічного впливу на будь-який орган, частину тіла або весь організм правопорушника без допомоги спеціальних засобів і вогнепальної зброї, щоб припинити правопорушення, затримати порушника та відвести небезпеку, що загрожує життю і здоров’ю громадян.

Використовуючи заходи фізичного впливу у межах правового поля, важливо мати знання щодо класифікації протидій правопорушнику загалом і обсягу застосування при цьому сили зокрема. Адекватно вживати заходи фізичного впливу необхідно й тоді, коли правопорушник не підкоряється вимогам працівника міліції, а його поведінка не зазначена загрозливими або агресивними діями.

Узагалі проблема полягає у тому, що при достатній кількості теоретичних розроблень донині фахівцями зі спеціальної фізичної підготовки курсантів відомчих навчальних закладів не досліджена й не представлена аргументація пропорційності (за часом і обсягом) теоретичної та практичної

складових навчання прийомам фізичного впливу. Іншу сторону цієї ж проблеми становить питання, наскільки обсяг часу, відведеного на засвоєння знань, умінь і навичок вжиття заходів фізичного впливу, забезпечує досягненню запланованого результату.

Обов'язковою передумовою формування певної рухової навички має бути теоретична підготовка. Проте окремі фахівці під час розроблення програм зі спеціальної фізичної підготовки у навчальних закладах МВС України не виправдано, на нашу думку, акцентують лише на практичних заняттях. Крім того, нагромадженість змісту навчальних програм кількістю прийомів фізичного впливу, які необхідно засвоїти, може впливати на ефективність формування рухових навичок, тобто вони можуть виявитися нестабільними.

Підхід, за яким навчання без представлення теоретичної інформації під час вивчення прийомів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою (тобто без аналізу ситуації, у яких вони можуть використовуватись, місця, часу, їх варіативності, залежно від обставин сутички з правопорушником, оточення, мотивації та способів прогнозування наслідків та ін.), як показує досвід, є недостатньо досконалим. Використання засвоєних технічних прийомів і дій у реальних ситуаціях службової діяльності може виявитися не досить ефективним.

Крім того, обізнаність тих, хто навчається, з деталями технічного виконання прийомів, вироблення вмій зосереджуватися, концентрувати увагу, своєчасно розслабитися, регулювати психологічний та м'язовий стан, є невід'ємною складовою формування кожної рухової навички і загалом виступають як теоретичні засади спеціальної фізичної підготовки.

Проблема може розв'язуватися за допомогою раціональної нагромадженості змісту навчальних програм таким обсягом технічних дій, які дають змогу довести до автоматизму прийняття рішень та виконання дій з урахуванням ситуативних чинників протидії з правопорушником, а головне – забезпечити бездоганне технічне виконання прийомів фізичного впливу, самозахисту і рукопашного бою. Йдеться про стабільність і варіативність рухових навичок та формування м'язової пам'яті.

Мета роботи – підвищення ефективності навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки курсантів навчальних закладів МВС України.

Завдання:

1) обґрунтувати значимість теоретичної складової у формуванні навичок застосування заходів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою;

2) визначити ефективність засвоєння прийомів фізичного впливу під час раціонального використання теоретичної підготовки у процесі формування рухових навичок на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки курсантів навчальних закладів МВС України.

Навчання регулюється законами педагогіки, відомими як дидактичні принципи. До найголовніших належать: науковість, доступність, систематичність, свідомість та активність, наочність, індивідуалізація, міцність, зв'язок навчання з практикою [5].

Для обґрунтування теорії та практики навчання прийомам фізичного впливу важливе значення має теорія діяльності. З'ясування генезису, природи й ролі мотивації у діяльності дає змогу обґрунтувати потребу формування мотивів як умов успішного навчання, з'ясувати їх роль у реалізації дидактичних принципів.

З позицій теорії діяльності став можливим розгляд проблеми засвоєння знань, формування вмінь та понять, що успішно здійснили П. Я. Гальперін та його колеги у 50–60 рр. минулого століття. Було запропоновано теорію поетапного засвоєння знань, формування вмінь та понять, що дало змогу зробити процес навчання, а точніше, – засвоїти предмет навчання, педагогічно керованим процесом [6]. У цій теорії особливе місце посідає концепція закономірного чергування етапів засвоєння вмінь.

Формування вмінь проходить через кілька стадій. Спочатку – ознайомлення з умінням, усвідомлення його сенсу. Потім – початкове оволодіння ним і, насамкінець, самостійне і з часом більш точне виконання практичних завдань.

Навички, як такі, становлять собою дії, складові частини яких у процесі формування стають автоматичними, тобто характеризуються високою мірою засвоєння. За наявності навичок діяльність людини відбувається з більшою швидкістю та стає продуктивнішою. Уміння формуються на основі застосування знань про відповідний спосіб дії, шляхом цілеспрямованих спеціально підготовлених вправ. Навичка є необхідним компонентом уміння. Уміння відрізняє такий ступінь засвоєння технічної дії, за яким для правильного виконання дії необхідна ще та чи інша ступінь розгорнутого свідомого самоконтролю. *Навички* – це добре скоординовані рухи, що доведені до автоматизму і можуть виконуватися без активної участі свідомості й забезпечувати ефективне виконання певної дії (діяльності)

відповідно до мети й умов, у яких доводиться діяти. Таким чином, рухові навички – це сукупність отриманих знань й надбаних умінь, які забезпечують якість та ефективність рухової діяльності. Діяльність виникає під час взаємозв'язку мети й мотиву, коли головним спонукальним мотивом стає досягнення мети.

Під час навчання рухам особливе значення має рухова пам'ять, яка лежить в основі вироблення й збереження рухових навичок. У процесі оволодіння новими руховими навичками й у разі наступного їх використання у життєвій практиці людина спирається і на інші види пам'яті.

Фізіологічні механізми запам'ятовування інформації, її збереження та відтворення є настільки складними, що, незважаючи на інтенсивне їх дослідження, поки що немає єдиної, загально визнаної теорії пам'яті.

Загальною теоретичною базою досліджень у цій сфері є вчення І. П. Павлова про умовно-рефлекторну природу процесу запам'ятовування, його уявлення про стимулюючу роль підкріплення у формуванні й закріпленні умовних тимчасових зв'язків.

Раціональне використання під час занять дидактичних принципів (від знань та умінь – до навичок) забезпечує ефективність спеціальної фізичної підготовки. Пропорційна насиченість програми теоретичними й практичними розділами надає можливість підвищити послідовність, системність, доступність у навчанні.

Аналіз літератури, спеціальних досліджень провідних фахівців у галузі спеціальної фізичної підготовки, а також власний практичний досвід авторів дає змогу зробити висновок про можливість удосконалення процесу спеціальної фізичної підготовки на основі визначення раціонального співвідношення теоретичних і практичних занять, спрямованих на засвоєння знань, умінь та формування навичок застосування заходів фізичного впливу.

Для оцінювання ефективності занять з різним обсягом часу, відведеного на засвоєння теоретичних знань та практичного відпрацювання прийомів фізичного впливу у межах вивчення однієї теми, було проведено спеціально організований педагогічний експеримент.

Програма навчання першої експериментальної групи передбачала проведення двох занять з розділу навчальної програми “Заходи фізичного впливу”, на яких здійснювалась тільки теоретична підготовка. Матеріал містив інформацію щодо термінології, обставин, умов і середовища вжиття заходів

фізичного впливу, їх ефективності, а також просторових, часових характеристик, біомеханічного аналізу технічних дій. Проводилася наочна демонстрація та детальне роз'яснення усіх особливостей виконання прийому. Значна увага приділялась формуванню умінь зосереджуватись під час виконання прийому, переходити від розслабленого стану до виконання вибухових дій, а також вихованню уважності, відчуття часу та дистанції.

Курсанти другої групи опановували прийоми фізичного впливу за допомогою виконання практичних завдань за тією ж тематикою. Теоретична частина цих занять передбачала ознайомлення з термінологією й роз'яснення техніки виконання прийомів, тобто тому, що відповідало традиційному підходу до навчання прийомам фізичного впливу у спеціальній фізичній підготовці.

Третя група теоретично засвоювала тему, що вивчається, та практично відпрацьовувала зміст теми також протягом двох занять.

В експерименті брали участь курсанти, які раніше не вивчали прийоми фізичного впливу. Критеріями оцінювання якості навчання слугували: використувувана термінологія, правильність усного роз'яснення техніки виконання прийому, його ситуаційної потреби, варіанти виконання прийому залежно від ситуаційного розташування правоохоронця та правопорушника, умови загрози, прогнозування наслідків, а також швидкість, точність і час виконання прийому, ефективність виконання залежно від конституції будови тіла кожної конкретної особи.

У проведеному експерименті стабільність рухової навички під час виконання прийомів фізичного впливу, що вивчалися, у першій групі відмічалась у 40 % курсантів. Такий показник можна пояснити індивідуальними особливостями тих, хто працює над собою. Теоретична підготовленість оцінювалась як "добре" приблизно у 70 % курсантів.

Особливо слід зазначити ефективність методу бліц опитування, коли курсант демонструє теоретичні знання щодо прийому фізичного впливу, послідовності виконання рухової дії. Ураховувався повний витрачений час з моменту поставленого запитання до завершення повної усної стислої відповіді щодо послідовності технічного виконання прийому з обов'язковою чіткою деталізацією рухових дій. Оцінювався також латентний час з моменту поставленого запитання до початку відповіді, її швидкість, чіткість й конкретність. Тому у подальшому перша група, яка виконувала прийоми за допомогою отриманих знань, була спроможна компенсувати час на практичне засвоєння

прийомів, технічних дій й досягла високих показників у стабільності їх виконання. Під час повторного виконання прийомів траєкторія рухів у курсантів переважно була однаковою, але низьким показником був час виконання дій.

Близько 60 % курсантів другої експериментальної групи отримали оцінку “добре”. У них зазначено помилки у термінології, послідовності та чіткості виконання рухів, варіантах й часі виконання, нестабільність навички виконання заданого технічного прийому. Завдання виконати повторно ту саму дію виконувалось по-різному, однак час виконання дії був кращим, порівнюючи з першою групою. Високі показники теоретичної підготовки зафіксовано майже у 10 % курсантів.

Найбільш високі показники ефективності проведених занять мала третя група (85 %). Після теоретичної підготовки на першому занятті, відмічалась найбільш злагоджена робота курсантів на другому (практичному). Навчальний процес як у груповій, так і в індивідуальній формі відбувався безперервно. Рухова навичка засвоювалась за короткий час, відмічався творчий підхід до виконання прийомів відносно ситуаційних ознак.

Результати проведених попередніх досліджень показали ефективність запропонованого методу навчання курсантів прийомам фізичного впливу на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. Для отримання більш вірогідних результатів планується провести більш розширені дослідження, використовуючи метод експертних оцінок.

Найліпші результати опанування прийомами фізичного впливу курсантами третьої групи пояснюється тим, що під час їх навчання було задіяно кілька видів пам'яті (зорова, слухова, м'язова). Процес запам'ятовування, збереження й відтворення рухів, а відповідно й формування умінь й навичок, щільно пов'язаний зі сприйняттям як чужих, так і власних відчуттів, й здійснюється при щільній взаємодії різних аналізаторів. Залежно від способу виконання рухового завдання ступінь участі того або іншого аналізатора у сприйнятті рухів змінюється.

Серед найбільш важливих наслідків систематичних занять фізичними вправами є утворення у центральній нервовій системі людини складних координаційних відносин. Сама собою рухова дія за допомогою зворотних зв'язків формує нервові механізми координації рухів і вегетативних змін. Суттєву роль у забезпеченні точності рухів, узгодженості швидких (фізичних) і повільних (тонічних) компонентів рухових актів відіграє мозжечок. Він разом

із симпатичною нервовою системою тріфлічно впливає на скелетні м'язи, підвищуючи їх працездатність [7].

У запропонованому методі навчання прийомам фізичного впливу навчальної програми зі спеціальної фізичної підготовки курсантами третьої експериментальної групи була задіяна найбільша кількість, а саме три основних аналізатори (слуховий, зоровий, м'язовий). Саме тому ця група відрізняється найбільш високими показниками якості засвоєння прийомів фізичного впливу. Під час навчання у першій і другій групах два аналізатори були задіяні неповною мірою.

Найважливіше значення для розуміння механізмів утворення рухових умінь та навичок має уявлення щодо випереджуючого формування моделі майбутньої дії та її наслідків ("акцептор дії" за П. К. Анохіним або "модель потрібного майбутнього" за М. А. Бернштейном) [8; 9].

Аналіз показав, що для втілення розробленого методу необхідно переглянути й зміст навчальної програми з розділу "Заходи фізичного впливу", урахувавши пропорційність розподілу навчального часу між теоретичною та практичною складовою, усунути дублювання окремих прийомів у змістовному наповненні різних тем, виключити прийоми, які у процесі практичного застосування їх працівниками міліції показали свою неефективність та прийоми, котрі взагалі не використовуються на практиці.

З допомогою виключення таких прийомів з програми спеціальної фізичної підготовки курсантів навчальних закладів МВС України можна знайти значний резерв часу для раціонального розподілу навчальних занять на теоретичні та практичні і доведення до високого рівня стабільності й варіативності навички застосування заходів фізичного впливу у реальних обставинах службової діяльності.

Отже, удосконалення процесу навчання прийомам фізичного впливу можливо здійснити шляхом корегування навчальної програми зі спеціальної фізичної підготовки, визначивши та практично обгрунтувавши раціональний обсяг технічних прийомів та дій у змісті навчальних тем та усунувши їх дублювання.

На основі опитування працівників правоохоронних органів, які представляють різні служби, слід створити статистичну базу даних про кількість та результативність використання ними на практиці заходів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою. Відповідно до цього співставити їх з переліком дій, передбачених навчальними програмами зі спеціальної фізичної

підготовки курсантів навчальних закладів МВС, й провести відбір необхідних дій або ввести у тематику програм відсутні дії, використання яких було б можливим й ефективним під час реального протидіювання з правопорушником.

У процесі вдосконалення навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки з формування навичок застосування заходів фізичного впливу оптимізувати розподіл обсягу теоретичних та практичних занять з дотриманням основних дидактичних принципів навчання, забезпечивши при цьому теоретичну підготовку різним інформаційним матеріалом за такою тематикою, під час безперервного процесу їх практичного засвоєння та вдосконалення.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова – К. : Олімп. літ-ра, 1995. – 320 с.
2. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / Тер-Ованесян А. А. – М. : ФиС, 1978. – 206 с.
3. Прус Г. Двигательные способности в классической теории физического воспитания: теоретико-методологический аспект / Г. Прус // Мир спорта. – 2001. – № 3. – С. 28–31.
4. Проблемы формирования двигательных навыков и учений : сб. науч. тр. – Алма-Ата, 1984. – 116 с.
5. Боген М. М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям : учеб. пособ. для слуш. ф-та усовершенствования и аспирантов ГЦОЛИФКа / Боген М. М. – М., 1985. – 42 с.
6. Гальперин П. Я. Основные результаты исследования по проблеме “Формирование умственных действий и понятий” : доклад / Гальперин П. Я. – М. : МГУ, 1965.
7. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини : навч. посіб. / Завацький В. І. – Луцьк, 1993. – 84 с.
8. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П. К. Анохин // Принципы системной организации функций. – М. : Наука, 1973. – С. 5–61.
9. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н. А. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.