

3. Физические способности как двигательные способности представляют собой комплексное образование, их основу составляют физические качества (преимущественно абсолютно тот или иной вид или интегрально в той или иной степени мышечная сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация), а форма их проявляется в исполнительской технике двигательного действия, сформированной на уровне умения или навыка. Физические способности как двигательные способности формируют в процессе жизнедеятельности человека, в том числе в процессе физического воспитания, физической и спортивной подготовки (и, по мнению Л.П. Матвеева, их воспитывают).

УДК 796.015.132

*С.В. Шукан*

### **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫБОРА ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕТОДИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Анализ специалистов свидетельствует о том, что система профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в учреждениях образования МВД Республики Беларусь (УО МВД) должна быть подчинена задачам профессиональной подготовки курсантов и носить ярко выраженный прикладной характер. Соответственно, в процессе организации занятий по ППФП с курсантами необходимо учитывать специфические особенности предстоящей профессиональной деятельности, т. е. использовать те средства физической культуры и спорта, которые будут способствовать формированию у них профессионально необходимых знаний, умений и навыков, профессионально значимых физических качеств, а также психологической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов складывающейся ситуации силового задержания правонарушителя.

Общеизвестно, что выбор упражнений как средств подготовки нельзя сводить только к содержащимся в них требованиям к физическим качествам человека, так как упражнение характеризуется суммарным воздействием, складывающимся не только из физической трудности, но и технической (координационной) сложности и психического напряжения. В связи с этим выбор эффективных упражнений на занятиях по ППФП должен осуществляться исходя из того, что в физическом воспитании различают методику обучения движениям (двигательным действиям) и методику воспитания физических качеств. Эти два крупных раздела методики имеют как общие, так и отличительные черты.

Обучение движениям и воспитание физических качеств отчасти совпадают, поскольку лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств едины. При выполнении физических упражнений с целью обучения всегда проявляются определенные физические качества обучаемых, в той или иной мере осуществляется их развитие, а воспитывая физические качества, мы оказываем влияние на результаты и сам процесс освоения двигательных действий. Вследствие этого грань между обучением новому движению и воспитанием физических качеств можно провести лишь с некоторой условностью, однако она существует и воплощается во вполне реальных методических особенностях. Несовпадение закономерностей обучения движениям и воспитания физических качеств выражается, в частности, в том, что неплохая обученность технике физических упражнений может сочетаться с относительно невысокой степенью развития физических качеств, и наоборот: сравнительно высокая степень развития какого-либо физического качества, например, силы, достигнутая в результате физического воспитания, далеко не всегда сочетается со столь же развитым умением рационально использовать ее, выполняя, например, конкретный боевой прием борьбы (БПБ).

Особенности процесса обучения новым БПБ определяются тем, что в основе его лежат закономерности, по которым происходит целенаправленное формирование знаний, двигательных умений и связанных с ними навыков. Главные методические проблемы заключаются здесь в выборе оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники БПБ, в последовательном использовании средств, методов и приемов, которые гарантировали бы необходимый эффект обучения. Методика же воспитания физических качеств подчинена главным образом общим закономерностям, по которым происходит управление их развитием. Главные методические проблемы состоят здесь в выборе и последовательном использовании средств, наиболее эффективно обеспечивающих направленное развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств.

Отсюда следует, что при разработке методики ППФП курсантов УО МВД необходимо иметь в виду и то общее, что объединяет различные стороны процесса физического воспитания, и особенности, отличающие их. Решение этой задачи и достижение разноуровневых целей обеспечивается применением разных методов и средств. Общий «режим» применения средств и методов всегда будет индивидуально конкретен: и по перечню упражнений, и по их сочетанию, и по объему, и по интенсивности в каждом подходе, и по интервалам отдыха, и по цикличности повторения, и по индивидуальному восприятию и переносимости нагрузки и уровня требующейся восстанавливаемости функциональных систем организма, и даже по восприятию своего труда (его эффективности, результативности), а иногда по комфортности его условий. Вместе с этим (что очень важно!) алгоритм обучения как БПБ, так и физической подготовке должен предусматривать следование принципу от типичного к его разновидностям (а отнюдь не от простого к сложному), с последовательным структурным усложнением и выполняемых развивающих упражнений, и формируемых навыков по одному из двух компонентов: физической трудности и координационной сложности или по обоим сразу.

Таким образом, следуя указанному выше принципу в выборе эффективных упражнений в работе с курсантами УО МВД в процессе ППФП, основополагающим является метод сопряженного воздействия. Этот метод предполагает взаимосвязь физической и технической сторон подготовки курсанта, т. е. эффект выполняемого определенного физического упражнения должен сказываться на его физической и технической подготовленности.