

Сиабандов Эдуард Тимурович

курсант

Научный руководитель

Сорокин Алексей Александрович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия

ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГПС МЧС РОССИИ**

Аннотация: автор статьи уделяет особое внимание физической подготовке будущих специалистов пожарно-спасательных служб, где особенно важным является развитие такого физического качества как ловкость. Автор подчеркивает, что именно это физическое качество обладает первостепенным значением в деятельности, где предъявляются высокие требования к координации движений, приспособлению к быстро меняющейся ситуации и сознательном корригировании движений. Для развития более высокого уровня ловкости в статье автором рассматриваются следующие специальные методы: метод многократного выполнения упражнения с последующим измерением точности по времени, пространству и мышечному усилию; метод «контрастных заданий»; метод «сближаемых заданий».

Ключевые слова: спортивная подготовка, двигательные навыки, упражнения, комплексность, координационные способности.

Служебная деятельность сотрудников МЧС России – это одна из самых специфических сфер деятельности человека. С психологической точки зрения, работа пожарного-спасателя впитывает в себя аспекты обучения (подготовка к профессии), труда (различная хозяйственная деятельность), спортивных занятий и непосредственно действий в экстремальных условиях, целью которых яв-

ляется спасение людей, тушение пожаров, ликвидации их последствий, устранение аварий и чрезвычайных ситуаций на различных опасных объектах. В результате проблема повышения показателей по физической подготовке будущих специалистов пожарно-спасательных служб является особенно важной для образовательных организаций, которые входят в систему МЧС России, так как будущим выпускникам в силу выполнения своих будущих служебных обязанностей необходимо обладать не только хорошими показателями здоровья, но и иметь высокую физическую подготовленность. Особое внимание здесь хотелось бы уделить развитию ловкости, так как именно это физическое качество обладает первостепенным значением в деятельности, для которой предъявляются высокие требования к координации движений, к приспособлению в быстро меняющейся ситуации и сознательном корригировании своих движений.

В такое особое физическое качество человека как ловкость входят как компоненты способности к точному управлению своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и осуществлять высокоточные действия в динамике, принимать правильные быстрые решения [1; 5]. Ловкость представляет собой комплексное физическое качество, уровень развития которого может быть определен многими факторами, из которых наибольшим значением обладает высокоорганизованное мышечное чувство и пластичность корковых нервных процессов. Именно от уровня проявления последних будет зависеть образование координационных связей и скорость перехода от одних установок и реакций к совершенно новым [4]. Таким образом, ловкость является физическим качеством, которое будет общим для всех видов спортивной подготовки и профессиональной деятельности, а специфика ее развития заключается в специальном подборе средств и методик, которые вытекают из характерных особенностей будущей деятельности обучающихся.

При воспитании ловкости необходимо проводить разнообразные занятия по физической подготовке. С этой целью можно систематически вводить в занятия новые физические упражнения, различные их формы и разные сочетания,

применять различные вариации изменяя усилия и условия, сопутствующие занятиям, регулировать нагрузку на организм, учитывая признаки ухудшения точности движений [2]. Как основную задачу при воспитании ловкости необходимо определить овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами. Их освоение расширяет базу, на которой могут образовываться новые координационные связи. Если в течение долгого времени комплекс используемых движений не будет пополняться, то способность к обучению существенно снизится. Автоматизированные действия, которые систематически протекают в стандартных условиях не способствуют развитию ловкости. Для развития ловкости, как способности быстро перестраивать двигательные действия, особенно пригодна практика использования подвижных и спортивных игр, бега с различными препятствиями и занятия акробатикой [5].

Более высокий уровень развития ловкости у студентов и курсантов может быть достигнут при использовании в процессе физической подготовки специальных методов. В качестве методов развития ловкости могут быть применены такие методы как метод многократного выполнения упражнения с последующим измерением точности по времени, пространству и мышечному усилию с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой занимающимися мер времени, пространства и усилий и воспроизведением их по заданиям; метод «контрастных заданий»; метод «сближаемых заданий». Эти методы опираются на сличение занимающимися объективной срочной информации о параметрах выполненных движений, полученной посредством технических средств, со своими субъективными ощущениями движений и внесении в них соответствующих коррекций. Осознание различий субъективных ощущений с объективными данными при многократном повторении упражнения повышает сенсорную чувствительность, благодаря этому будут создаваться возможности для более точного управления своими движениями.

Упражнения на ловкость способствуют довольно быстрому утомлению ЦНС, поэтому при таких занятиях для отдыха необходимы такие интервалы, которые будут достаточными для относительного восстановления сил. В одном

тренировочном занятии объем упражнений на ловкость должен быть небольшим, при этом упражнения на ловкость следует чаще включать в тренировочный процесс [6].

Таким образом, воспитание ловкости возможно в двух направлениях.

Первое направление состоит в систематической отработке самых разных упражнений, которые требуют высокой координации и обеспечивающих большой двигательный опыт. Это акробатические упражнения, упражнения с отягощением, прыжки через снаряды, преодоление препятствий. Они помогут курсантом в ходе физической подготовки усваивать новые двигательные упражнения и их комбинации.

Второе направление развития ловкости – это развитие способности быстро и точно использовать приобретенные навыки в решении важнейших двигательных задач. Сначала объединяют и комбинируют уже усвоенные навыки. Потом появляются новые оригинальные решения, особенно в неожиданно возникающих ситуациях.

Включение упражнений на развитие ловкости повысит координационные способности курсантов пожарно-спасательной академии. Так как у будущих специалистов спасательно-пожарных служб, требующих повышенного проявления двигательных-координационных способностей, на определенном этапе подготовки, особенно на этапе спортивного совершенствования, должно происходить относительное усиление всех компонентов тренировки. Они обеспечивают избирательно направленное воздействие на региональные механизмы локомоторных способностей, координационно проявляемых вместе с тем в форме целостных двигательных действий. Отсюда особо актуальной становится проблема разработки эффективных средств и методов относительно локализованного воздействия, определение места и динамики связанных с ними нагрузок в системе построения интегральной подготовки. Предлагаемая методика совершенствования физической и технико-тактической подготовки может быть использована на практике тренерами в качестве учебно-методической рекоменда-

ции, а упражнения на развитие ловкости и координационных способностей рекомендуется применять на всех этапах подготовки.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 331 с.
2. Довбыш В.И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / В.И. Довбыш, П.А. Баранец, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – №1. – С. 60–65.
3. Епонишников Ю.В. Психофизиологическая оценка развития ловкости у курсантов образовательных учреждений МВД России (по материалам исследований курсантов архангельского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России) / Ю.В. Епонишников // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2009. – №2 (42).
4. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 2012. – 159 с.
5. Развитие ловкости у курсантов военных факультетов / Д.И. Харитончик [и др.] // Совершенствование системы подготовки военных кадров на военном факультете: материалы V Междунар. науч. конф. (Гродно, 17–19 октября 2012 г.). – Гродно: Изд-во ГрГМУ, 2012. – С. 193–198.
6. Сорокин А.А. Оценка уровня физической подготовленности у выпускников Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России [Текст] / А.А. Сорокин, П.В. Чистов, Г.П. Соколов // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 27 нояб. 2015 г.): в 2 т. Т. 2 / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – №4 (6). – С. 282–284.
7. Монгуш Н.Р. Развитие ловкости у борцов вольного стиля [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://old.tuvsu.ru/upload/ffkis/VKR/2015/4403/2016/MongushNamdakRadikovich.pdf>