

Уровни воспроизведения заданий по воспитанию координационных способностей в соответствии с концептуальной моделью (рисунок)

1. Репродуктивный уровень определяет собой моделирование двигательных умений и навыков гимнасткой: вариации шагов и бега танцевального характера, упражнения хореографической школы, различные их комбинации, сочетания.

2. Продуктивный уровень характеризует способность моделировать двигательные задания согласно определенному ритмическому рисунку, музыкальному произведению.

3. Продуктивный уровень с элементами творчества представлен способностью к творческому раскрытию своих умений и навыков при построении композиционных этюдов.

**Вывод.** Таким образом, что из выше представленных средств, включенных в экспериментальную методику, некоторые являются основными наполняемыми техническими группами соревновательных композиций (по правилам FIG), а также могут способствовать развитию основных двигательных действий для гимнасток этапа начальной спортивной подготовки. Поэтому мы считаем, что они могут быть включены в состав экспериментальных средств по воспитанию координационных способностей.

Координационные способности являются основополагающим фактором этапа начальной спортивной подготовки в художественной гимнастике, на базе которой строится вся система обучения двигательным действиям.

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

2. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика: учеб. / Л. А. Карпенко. – М.: Изд-во ВФХГ, 2003. – 382 с.

3. Кечеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике: пер. с болг. / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чиприянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 93 с.

4. Крайждан, О. М. Воспитание координационных способностей в художественной гимнастике: монография / О. М. Крайждан, О. Е. Афтимичук. – Кишинев: Valinex SRL, 2015. – 195 с.

5. Лоу, Б. Красота спорта / Б. Лоу; пер. с англ. И. Л. Моничева / под общ. ред. В. И. Столярова. – М.: Радуга, 1984. – 256 с.

6. Морель, Ф. Р. Хореография в спорте / Ф. Р. Морель. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.

7. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

8. Овчинникова, Н. А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: метод. рекомендации / Н. А. Овчинникова, Е. В. Бирюк. – Киев: Изд-во КГИФК, 1988. – 34 с.

## **К ПРОБЛЕМЕ ПРЕДВИДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРОТИВНИКА В СИСТЕМЕ САМООБОРОНЫ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД**

*Кривенков Ю.В.,*

Могилевский институт МВД Республики Беларусь,

*Масловский Е.А.,* д-р пед. наук, профессор,

*Сенько В.М.,* Заслуженный тренер СССР и БССР,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Служебная деятельность сотрудника милиции имеет свои специфические особенности – разнообразие решаемых двигательных задач, связанных с обеспечением общественного порядка, предотвращением преступлений, преследованием, задержанием преступников, с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, предъявляет жесткие требования к профессиональной подготовленности специалиста.

Обучение курсантов в учреждениях образования МВД приемам самообороны, действиям по задержанию правонарушителей является сложным педагогическим процессом, направленным на формирование и совершенствование физических, технических, тактических и психологических ка-

честв. Воспитание всех перечисленных качеств возможно лишь при грамотно спланированном и организованном учебном процессе. Успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с упорядочением содержания учебного материала, с методикой объективного контроля и оценки, с выделением наиболее надежных и часто применяемых приемов, обеспечивающих эффективность защитных действий и задержания правонарушителя.

Оценка специальных способностей курсантов при выполнении приемов самообороны, формирование психической устойчивости, адекватного поведения в экстремальных условиях служебной деятельности как важнейших компонентов профессии будущих сотрудников милиции имеет огромное значение в процессе подготовки и первоначально осуществляется в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

Необходимость проведения исследования обусловлена существующей потребностью повышения психической устойчивости, адекватного поведения в экстремальных условиях служебной деятельности, правильной оценки сложившейся ситуации, правильного выбора приема самообороны, а также обеспечением выполнения данного приема для успешной защиты и задержания правонарушителя.

В случае возникновения экстремальной ситуации надо уметь различать опасности действительные и мнимые, принимать быстрые решения, уметь правильно оценивать людей и ситуацию, постоянно и непрерывно контролировать самого себя, правильно определять свои возможности и попытаться найти выход из любой ситуации.

В системе самозащиты для обеспечения личной безопасности, защиты других лиц главное – знать, что можно ожидать от противника, умение предугадывать, что он может сделать, что можно противостоять ему и как обеспечить противостояние его двигательным действиям. Это основные направления, которые призваны решить проблему самозащиты.

Существуют определенные правила личной безопасности, которые в случае их соблюдения помогут успешно защититься самому и защитить других от противоправных действий правонарушителя.

1. Знать, чтобы предвидеть.
2. Предвидеть, чтобы избежать.
3. Действовать, чтобы выжить.

Для предвидения опасности необходимо знать и учитывать факторы риска, сопровождающие нашу жизнь. К опасностям, связанным с физическим насилием, надо быть готовым, что уже само по себе является эффективным средством защиты. Пока человек находится в привычной для него обстановке, его поведение носит обычный характер. Но как только он попадает в сложное или опасное положение, с ним могут происходить порой самые невероятные вещи. В экстремальной ситуации многократно возрастают психологические нагрузки, меняются поведенческие реакции, снижается критичность мышления, нарушается координация движений, понижаются внимание и восприятие окружающей действительности, меняются эмоциональные реакции. На почве страха появляется чувство тревоги, тремор, которые могут перерасти в ужас с его физическими последствиями: слабость, ступор или паническое бегство. Это может сопровождаться истерической реакцией – паникой, что в свою очередь ведет к аналогичному поведению. Если в экстремальной ситуации человек сильно испугался – он проиграл. Страх не помогает, а мешает и может привести человека к гибели. Чувство страха – это производная неизвестности, когда человек чего-то не знает или не может хотя бы частично предугадать, незнание и неопределенность его сильно пугают, и это естественно – за неизвестностью может скрываться опасность, которая может угрожать ценностям. Такое состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает безнадежность и отказ от активных действий.

Дезорганизация поведения может проявиться в неожиданной утрате ранее приобретенных навыков, которые, казалось, были доведены до автоматизма. Некоторые люди в ситуации, не носящей реальной угрозы, проявляли чудеса владения различными приемами самообороны, но в экстремальной ситуации вдруг забывали о них и в лучшем случае переходили к обычной уличной драке. Резкое торможение действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора (оцепенения). Повышение эффективности действий при возникновении подобной ситуации выражается в мобилизации всех ресурсов человеческого организма на ее преодоление. При этом наблюдается четкость восприятия и оценки происходящего, совершения адекватных действий си-

туации. Такая форма реагирования самая желательная, но это возможно только при наличии определенных навыков и специальной подготовки к действиям в экстремальных ситуациях. В системе подготовки курсантов к выполнению приемов самообороны в условиях экстремальной ситуации необходимо убрать страх, а это возможно сделать только тогда, когда человек обеспечит себя чувством того, что он неуязвим.

Для решения данной проблемы в системе самозащиты может помочь использование метода антиципации, то есть предвидения, предвосхищения, предугадывания, представления о событии, возникающего до акта его восприятия. Создание представления о результате того или иного процесса, возникающее до его реального достижения и служащее средством обратной связи при построении действия. Чувство предвидения может развиваться только на основе оценки того, что было, что может быть и что надо, но пока обучаемый не узнает, не изучит, что может сделать противник, у него ничего не получится. Для этого необходимо в процессе подготовки накопить комплексный опыт ситуаций и решать проблему, как отвечать на эти ситуации. В процессе подготовки курсантов к выполнению приемов самообороны мы должны смоделировать возможные ситуации, обеспечить их осознанное отношение к ним и подготовить их к действию в экстремальных условиях противоборства.

На начальном этапе обучения курсантов приемам самообороны необходимо начинать с изучения основных принципов и правил наиболее эффективных стилей и направлений современных боевых систем, например, таких, как пять принципов дзюдо.

1. Принцип концентрации энергии и действия.
2. Принцип реакции и несопротивляемости.
3. Принцип круга или вихря.
4. Принцип маятника или прилива и отлива.
5. Принцип пустоты или инерции.

Кроме того, для успешного решения задач самообороны в части предвидения опасности можно использовать программирование и направление поведения противника.

Зная реакцию противника на определенные действия или ситуацию, можно спровоцировать эту ситуацию, после чего решительно действовать по определенной схеме. Мы получаем преимущество во времени, заранее знаем ход развития событий, наши ответные действия и реакцию окружающих, мы входим в противоборство гораздо более подготовленными.

В данном случае все строится на стереотипах (шаблонах). Первое, что следует использовать для защиты, это создать ложный образ, не соответствующий действительности. Тогда противник, программируя ситуацию, будет основываться на нашем ложном образе и ожидать от нас и окружающих реакции, основанной на его ложном представлении о нас и об обстановке в целом. Наша реакция и реакция окружающих будет естественной для нас, но неожиданной для противника, не вписываясь в его «программу» действий. Это приведет к ошибке с его стороны и в конечном итоге – к поражению. Говоря о ложном образе, мы имеем в виду ложный образ нашей личности, ложный образ окружающей обстановки и окружающих лиц и ситуации в целом.

Второе – если противник не заблуждается с оценкой нашего состояния и обстановки в целом, то лучшим ходом действий в данной ситуации будет поведение, не соответствующее нашей натуре и обстановке. Тем самым мы снова сможем достигнуть фактора непредсказуемости, и сможем выйти из стереотипа, что потребует изменения «программы» действий противника и поиска нового нестандартного решения с его стороны, а у нас появится дополнительное время на правильную ответную реакцию.

Это относится к случаю, когда мы догадываемся, что противник готовит против нас некие действия, чтобы, основываясь на нашей и окружающих предсказуемой для него реакции, использовать некий шаблон дальнейших собственных действий.

Однако мы можем перехватить инициативу и активно программировать ход дальнейших событий, если мы будем иметь действительное представление о противнике и об обстановке в целом и сами владеем готовыми «шаблонами» действий. Теперь нам нужно спровоцировать противника и ждать его ответной реакции, чтобы вовлечь его в свой «шаблон». И как только ответная реакция противника совпадет с отработанным нами «шаблоном», мы должны решительно действовать, как на тренировке по подобным «шаблонам».