

## ТРЕНИРОВКА ЛОВКОСТИ КАК ФУНДАМЕНТАЛЬНОГО АСПЕКТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ (ВОЕННЫЕ, СПОРТСМЕНЫ)

### THE TRAINING OF AGILITY AS A FUNDAMENTAL ASPECT OF PHYSICAL TRAINING FOR PEOPLE IN SPECIAL PROFESSIONS (MILITARY, ATHLETES)

*Salmerón Mayorca David Alejandro*

*Summary:* In the article, the author explores the importance of dexterity training in the process of physical training of people in professions requiring special skills (military, athletes, specialties related to hazards – miners, Emergencies Ministry). Dexterity training is not considered separately, but in the context of fundamental training, included in the educational process. As the main objectives of the study, the author defines the specifics of the above professions, as well as physical preparation for work, considers the content and criteria of dexterity and emphasizes the importance of this quality in professional activity. In addition, the complexes of exercises, their individual elements that are of particular importance for dexterity training are considered.

*Keywords:* dexterity, physical training, special professions, competence criteria, regular training, a set of exercises, special skills, physical education, coordination skills.

**Сальмерон Майорка Давид Александро**

Аспирант, Сибирский Федеральный университет  
salmeron160984@gmail.com

*Аннотация:* В статье автор исследует значимость тренировки ловкости в процессе физической подготовки людей профессий, требующих специальных навыков (военных, спортсменов, специальностей, связанных с опасностями – горняки, МЧС). Тренировка ловкости рассматривается не обособленно, а в контексте фундаментальной подготовки, включенная в образовательный процесс. В качестве основных задач исследования автор определяет специфику вышеуказанных профессий, а также физической подготовки к работе, рассматривает содержание и критерии ловкости и подчеркивает важность данного качества в профессиональной деятельности. Кроме того, рассматриваются комплексы упражнений, их отдельные элементы, имеющие особое значение для тренировки ловкости.

*Ключевые слова:* ловкость, физическая подготовка, специальные профессии, критерии компетентности, регулярные тренировки, комплекс упражнений, специальные навыки, физическое воспитание, координационные навыки.

Физическая подготовка занимает особое место в процессе обучения на любом этапе реализации образовательного процесса. В настоящее время данный процесс наиболее актуален в связи с необходимостью повышения качества подготовки людей специальных профессий, требующих особых физических навыков (ловкости, выносливости, скорости). Обучение таких специалистов как военные, спасатели, спортсмены, люди, работающие в специальных опасных условиях (горняки, альпинисты) требует тщательной проработки содержания образовательного процесса и определения наиболее важных профессиональных качеств.

В начале исследования нам необходимо определить те свойства и качества, которые составляют основу компетентности данных профессий в плане физической подготовки. Общими проблемами профессиональной компетентности в российской науке занимались А.Н. Вырщиков, Е.Н. Бондаренко, Д.Д. Эльконин, однако нам необходимо проанализировать специфику подго-

товки людей, работающих на специальных профессиях, которая отражена в трудах И.С. Барчуковой, А.К. Грязновой, Б.В. Ендальцевой, В.В. Мироновой, В.А. Собиной и др. [4]. В данных исследования определена важность общей физической подготовки для спортсменов, военных, а также отдельных направлений усиленных тренировок.

Именно поэтому целью нашей работы мы определили исследование тренировки ловкости в контексте фундаментальной подготовки людей специальных профессий, как одного из основных компонентов профессиональной компетентности.

Для того, чтобы цель была достигнута, необходимо исследовать понятие и значение ловкости для осуществления компетентностных функций в специальных профессиях, выявить фундаментальные основы организации процесса физической подготовки спортсменов, военных и спасателей, а также конкретизировать содержание тренировок ловкости как фундаментального

аспекта физической подготовки.

Проблемы подготовки специалистов в военной, спортивной и иных областях, требующих специальных навыков отражены в работах по методике физического воспитания В.К. Бальсевич. Вопросы использования базового и вариативного компонентов программы физической подготовки обсуждались в трудах В.Я. Лях и единая концепция физической подготовки военнослужащих и спасателей формируется в исследованиях Л.П. Матвеева, В.Н. Непалова, В.А. Собиной.

Обращаясь к работам российских авторов (С.А. Жарков, Д.В. Егоренков), важно обратить внимание на то, что в течение длительного времени для обозначения физических способностей и навыков человека в теории и методике физического воспитания использовалось понятие «ловкость» [5]. Однако, позже Н.А. Берштейн, на основе анализа построения движений, координации двигательной активности и реакции, выделил отдельную категорию «ловкости», подчеркивая, что она очень важна в подготовке спортсменов и профессий, требующих специальных навыков [2]. В обычных бытовых условиях и в преобладающем перечне профессий ловкость не имеет существенного значения, однако, в ряде специальных профессий она является одной из главнейших характеристик. В большинстве работ российских ученых, как отмечают А.А. Афраимов и Н.А. Бернштейн, ловкость рассматривается как мобилизационная характеристика организма, позволяющая реагировать на изменения ситуации и строить необходимые стратегии поведения. Это очень важное качество в работе тех профессий, где от скорости, скоординированной деятельности и правильности принятия решений зависит жизнь человека. В пример можно привести военных, спасателей, специалистов, чья деятельность связана с опасными условиями (горняки, шахтеры, альпинисты), ну, и конечно же, ловкость необходима спортсменам.

По мнению А.Н. Берштейна, ловкость всегда характеризуется антиципацией и экспромтом [2]. Антиципация помогает рассчитать порядок действий, их содержание и спроектировать результат. А экспромт обеспечивает реакцию на неожиданные изменения окружающей среды, поведения людей, а также внезапно возникшие негативные факторы.

В.А. Тихомиров, М.А. Ефременко, Я.А. Абрамов выделяют следующие профессионально значимые качества ловкости: быстрота, правильность, рациональность и находчивость, причем если говорить более детально, то ловкость включает еще около 15 характеристик координационных способностей, которые существенно влияют на уровень общей физической подготовки [11].

Самым важным фактом является то, что ловкость

поддается упражнению, ее можно тренировать и выбатывать, совершенствовать ее проявления (скорость, координацию, точность). Именно это и является одним из направлений подготовки в специальных профессиях. По мнению С.В. Сидоренкова и А.Н. Шарипова, одним из главных условий выработки ловкости у людей специальных профессий, в особенности у военных, является создание нестабильного психологического фона в процессе тренировки, повышение психологического и физического напряжения и обеспечение возможности обучающимся реагировать на подобное воздействие. Безусловно, создавая условия для увеличения напряжения психофизиологической системы обучающегося, нельзя забывать о стабилизации психофизиологического состояния после занятий и адекватном поощрении. В основе тренировки ловкости лежит принцип повторения навыков, закрепления положительных результатов и выработки новых структурных компонентов ловкости. За счет специальных упражнений тренируются скорость, быстрота реакции, совершенствуется координация движений. В ходе исследований таких авторов как С.В. Сидоренков, А.Н. Шарипов, Б.В. Евстафьев, установлено, что совершенствование навыков ловкости происходит после регулярного 3-4 кратного повторения комплексов схожих упражнений и закрепления результата в ежедневных тренировках [4, 10]. При этом очень важно, чтобы обучающиеся понимали закономерность и целенаправленность закрепления результатов и характеризовались высоким уровнем мотивации. Будущий специалист должен обладать знаниями о ловкости, понимать для чего она нужна, осознавать важность будущей профессии. Только совокупность знаний, умений и навыков, основанных на мотивации, способствует формированию профессиональной компетентности и тренировке ловкости как одного из ее компонентов.

Говоря о процессе подготовки людей специальных профессий, нельзя не упомянуть о фундаментальности образовательного процесса в плане физической подготовки, которая включает групповые занятия и предоставляет возможности индивидуальных занятий физической культурой в зависимости от уровня подготовки поставленных целей. Основываясь на методологии обучения физической культуры, одновременно с ловкостью тренируются такие качества как выносливость, целеустремленность, стрессоустойчивость и пр. Однако, среди всех этих параметров ловкость характеризуется тем, что достигнув определенного уровня, она может удерживаться годами, что очень важно в работе спасателя, военного или спортсмена, когда кроме достаточного уровня физической подготовки специалист должен обладать еще и когнитивными способностями, навыками коммуникации и иными универсальными и профессиональными компетенциями.

Исключительная мобильность ловкости предостав-

ляет человеку быть мобильным и менять архитектуру своих действий в зависимости от ситуации (Н.А. Берштейн), что подчеркивает актуальность тренировок ловкости для спортсменов, военных и пр., которые работают в постоянном напряжении, нестабильных стрессовых, зачастую опасных, ситуациях. Ловкость не предполагает тренировку определенных движений, поведения, а ее совершенствование диктуется окружающей обстановкой, условиями ситуации, в которой необходимо специфически среагировать. К примеру, ловкость при спасении человека из огня при пожаре отличается от того, когда спасатель имеет дело с утопающим. В обоих случаях присутствует определенный набор и последовательность движений, разная скорость реакций, результат профессиональной деятельности. Единными в обеих ситуациях остаются лишь цель – спасение человека и требование к наличию ловкости как профессионального качества.

Особыми требованиями к развитию ловкости является формирование сложных двигательных реакций (способностей быстро и точно реагировать на отдельные сигналы, которые перемешаны в группе других сигналов окружающей среды) с минимизацией времени, затраченного на принятие верных решений, ведь при спа-

сении людей, в военных действиях или на спортивных соревнованиях отсчет идет на секунды. Для тренировки таких реакций будут эффективными боевые приемы борьбы, преодоление препятствий.

Для эффективной тренировки ловкости, по мнению А.А. Тихончук, А.М. Седых, А.В. Полуян, Е.Г. Матвеева, важно применять не только общие методы физической подготовки (прыжки, гимнастика, челночный бег), но и специализированные, профессиональные (разборка оружия, сбор снаряжения) и прикладные (преодоление препятствий, метание гранат, развертывание брандспойтов и др.), которые способствуют общему развитию специалиста и тренируют ловкость как профессиональный навык людей специальных профессий [12].

Подводя итоги нашему исследованию, необходимо отметить, что ловкость, с одной стороны, является результатом фундаментальной физической подготовки людей специальных профессий, с другой – элементом профессиональной компетентности специалистов, работающих в напряженных и опасных условиях. Поэтому к организации образовательного процесса необходимо подходить, моделируя будущие профессиональные ситуации, в которых ловкость является основным необходимым навыком.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Афраимов А.А. Цели и задачи спортивной тренировки // *Science and Education*. 2022. №4. С. 1681-1686
2. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – Москва : Государственное издательство медицинской литературы, 1947. – 254 с.
3. Дубровская Ю.А., Пихконен Л.В., Руденко Г.В. Значение физической подготовки для адаптивности выпускника к особенностям горного производства // *Ученые записки университета Лесгафта*. 2021. №9 (199). С. 79-83
4. Евстафьев, Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека / Б.В. Евстафьев // *Теория и практика физической культуры*. – 1986. – № 4. – С. 49–52
5. Жарков С.А., Егоренков Д.В. Сущностная характеристика понятий "ловкость" и "координационные способности" // *Ученые записки университета Лесгафта*. 2021. №7 (197). С. 120-123
6. Карпина Е. В. Физиологические основы воспитания физических качеств // *E-Scio*. 2021. №8 (59). С. 1-3
7. Кривилёв С.А., Павлов А.Г., Тухто С.В., Силко А.А., Востриков К.А., Козуб Р.А., Груздов Д.В. Влияние элементов и упражнений методики спортивной тренировки настольного тенниса на развитие ловкости у военнослужащих // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2020. №11-1. С.118-122
8. Матвеев Е.Г., Частихин А.А. Физическая подготовка как основной элемент боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач // *Вестник российских университетов. Математика*. 2011. №1. С. 306-309
9. Науменко С.В., Куликов М.Л. Методика развития скоростных качеств у сотрудников полиции для действий во внештатных ситуациях оперативно-служебной деятельности // *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*. 2021. №4 (92). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-razvitiya-skorostnyh-kachestv-u-sotrudnikov-politsii-dlya-deystviy-vo-vneshatnyh-situatsiyah-operativno-služebnoy> (дата обращения: 30.08.2022).
10. Сидоренков С.В., Шарипов А.Н. Формирование устойчивых военно-профессиональных компетенций у будущих офицеров путем совершенствования методов и условий проведения занятий // *Ученые записки университета Лесгафта*. 2020. №9 С. 345-349
11. Тихомиров В.А., Ефременко М.А., Абрамов Я.А. Разработка упражнений, направленных на развитие специфических координационных способностей как составной части ловкости // *Вестник экономической безопасности*. 2020. №6. С. 325-329
12. Тихончук А.А., Седых А.М., Полуян А.В., Матвеев Е.Г. Тестирование ловкости у курсантов авиационных военно-учебных заведений инженерного профиля как средство повышения уровня профессионально значимых физических качеств // *Ученые записки университета Лесгафта*. 2021. №1 (191). С. 366-371

© Сальмерон Майорка Давид Алехандро (salmeron160984@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»