

умениями абстрагироваться от посторонних звуков (шумов), негативных эмоциональных состояний, приобретут уверенность в своих силах, в способности воспроизвести точные и правильные выстрелы, смогут осуществить адекватный ситуации контроль за каждым практическим действием с оружием [2].

Считаем важным отметить, что если при стрельбе не уделять внимание развитию психологической составляющей профессиональной подготовки, то все навыки, приобретенные на территории тира или класса, останутся на данной территории. Вышесказанное позволяет утверждать о необходимости сочетания практик огнестрельной и психологической подготовки для развития у сотрудников органов внутренних дел готовности к решению задач в экстремальных, стрессовых и нестандартных ситуациях, когда и первый, и последующий правомерный выстрел позволит избежать негативных последствий для сотрудника полиции и окружающих граждан.

Библиографический список

1. Дахновский, В.С. Эффективность применения тренировочных устройств в системе подготовки молодых снайперов / В.С. Дахновский [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 2. – С. 34-38.
2. Кобленков, А.Ю. Психологические особенности производства прицельного выстрела / А.Ю. Кобленков, В.С. Трубина, Ю.А. Умнягина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 36. – С. 27-34.
3. Митюрина, Н.Ю. Формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению и использованию огнестрельного оружия / Н.Ю. Митюрина, Н.В. Бобков // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 4. – С. 19-22.
4. Таран, А.Н. Психофизиологические особенности огневой подготовки курсантов в учебных заведениях МВД России / А.Н. Таран, А.А. Бойков // Общество и право. – 2014. – № 12. – С. 33-36.

Третьяков А.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ

В статье рассматривается вопрос о развитии координационных способностей у курсантов первого года обучения с помощью спортивных игр (волейбол, футбол, гандбол, баскетбол). Занятия, на которых проводятся спортивные игры или используются элементы спортивных игр, отличаются высоким двигательным объемом, большим количеством

неожиданно возникающих ситуаций, требующих точности и быстроты выполнения действий, быстрой концентрации и распределения внимания и т.д. Все перечисленные факторы способствуют общенаправленному развитию координационных способностей у курсантов образовательных организаций МВД на занятиях по физической подготовке.

Современные условия деятельности существенно увеличили объем действий, которые необходимо выполнять в предполагаемых и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления быстроты реакции, способности к переключению и концентрации внимания, динамической, временной, пространственной точности движений. Все перечисленные составляющие действий в теории физической культуры и спорта объединяются в понятие ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [3]. Ловкость – это достаточно сложное комплексное двигательное качество. Уровень развития ловкости обуславливается многими факторами. Важное значение в формировании ловкости имеют так называемые «мышечное чувство» и «пластичность нервных процессов». От уровня проявления пластичности нервных процессов зависит скорость образования координационных связей, а также срочность перехода от одних установок и реакций к другим. Координационные способности составляют основу ловкости. Под способностями быстро, точно, целесообразно, рационально и находчиво, т.е. наиболее оптимально, решать двигательные задачи (особенно сложные и неожиданно возникающие) понимаются двигательно-координационные способности [1; 3].

Двигательно-координационные способности в общем могут быть представлены в трех направлениях:

- 1) позволяющие точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
- 2) позволяющие поддерживать статическое и динамическое равновесие.
- 3) позволяющие выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Большое количество факторов влияют на проявление координационных способностей. К ним можно отнести: способности к точному анализу движений; деятельность анализаторов, в большей степени двигательного; сложность задания; уровень развития других физических способностей; волевые качества (смелость и решительность); возраст; уровень общей подготовленности (т.е. запас разнообразных двигательных умений и навыков) и многое другое [2, 4]. Координационные способности, которые включают в себя точность управления силовыми, пространственными и временными параметрами, управляются достаточно слож-

ным взаимодействием центральных и периферических частей движения на базе эфферентации, обладают явными возрастными особенностями [3; 4]. Так, по данным ряда ученых [1; 4] обучающиеся на 1 курсе владеют низким уровнем координации движений, неустойчивой координацией одновременных движений, двигательные навыки формируются у них на фоне лишних двигательных действий, а способность к выполнению действий с различным уровнем усилий низкая. Координация движений определяется изменением скоростных параметров и неустойчивостью ритмичности. В ходе изучения образовательных программ улучшается способность к выполнению мышечных действий с различным уровнем усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений.

При развитии координационных способностей решаются две основные задачи: разностороннее развитие и специально направленное развитие координационных способностей. Первая задача преимущественно решается в начале обучения курсантов. Достижение проходит на базовом уровне физической подготовки. Формирование на первом курсе базового уровня развития координационных способностей дает возможность в дальнейшем совершенствовать двигательные действия в специально направленном ключе.

Цель исследования – научно-практически доказать возможность использования учебно-тренировочных занятий по спортивным играм для развития координационных способностей у курсантов. Предполагалось, что учебно-тренировочные занятия будут направлены на регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений, поддержание статического и динамического равновесия, а также выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.

Организация и методы исследования. Для проведения исследования были выбраны курсанты первого года обучения в количестве 45 человек (БелЮИ МВД России имени И.Д. Путилина). Оценка влияния занятий по физической подготовке, которые были направлены на развитие координационных способностей у обучающихся первого курса, проводилась с использованием элементов спортивных игр (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол).

Были сформированы две группы из выбранных курсантов. Экспериментальная группа (ЭГ) – 23 человека и контрольная группа (КГ) – 21 человек. У ЭГ на занятиях по физической подготовке в основную и заключительную части были включены элементы спортивных игр. Они были направлены на развитие координационных способностей. Занятия по физической подготовке у КГ проводились по существующей программе.

Эффективность включения элементов спортивных игр на занятиях по физической подготовке определялась с помощью выполнения тесто-

вых заданий: «челночный бег»; «проба Ромберга»; «движение по линии»; «бег по зрительному и слуховому ориентиру». Исследование предполагало также проведение наблюдений за двигательной активностью курсантов и опрос преподавателей.

Экспериментальная методика опиралась на использование средств спортивных игр в процессе практических занятий:

- подготовка мест и инвентаря для занятий в зависимости от спортивной игры;
- подбор адекватных возрастным особенностям и уровню подготовленности средств и методов выполнения курсантами различных элементов спортивных игр;
- создание условий для выполнения разнообразных движений в крупных суставах верхнего и нижнего пояса;
- создание условий для выполнения движений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата во всех возможных направлениях (в зависимости от строения суставов);
- выполнение упражнений, которые дают возможность согласовывать движения различных звеньев опорно-двигательного аппарата в сложном двигательном действии (удары по мячу, передачи, остановки, ведения и др.);
- распределение изучаемых упражнений по сложности их выполнения;
- создание комплексов специальных упражнений по направленности освоения двигательных действий различных спортивных игр.

Практические занятия проводились 2-3 раза в неделю. Продолжительность занятия составляла 90 мин. В общей сложности было проведено всего 60 занятий. Занятия с использованием элементов спортивных игр делились на:

- обучающие, для ознакомления с новым материалом;
- смешенного типа, направленные на закрепление материала;
- вариативные, с использованием более сложных вариантов уже освоенных двигательных действий;
- тренировочные, включающие большое количество соревновательных упражнений и игр с мячом, направленные на развитие функциональных и двигательных качеств.

Комплексы заданий были разделены на условные блоки, которые включали в себя: упражнения, направленные на обучение нападающих действий различными способами (удары, броски мяча); упражнения, направленные на обучение связующих действий (передачи, остановки мяча); упражнения, направленные на обучение обработки и ведения мяча; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов спортивных игр. Обработка полученных

данных проводилась с помощью методов математической статистики. Достоверность полученных данных определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Проведенный опрос среди педагогов показал, что в процессе преподавания дисциплины «Физическая подготовка» предпочтение отдается элементам игры в баскетбол, гандбол, а также изредка в футбол и крайне мало используются элементы волейбола. Основной причиной, по которой не проводятся занятия с элементами спортивных игр, было указано большинством опрошенных (82%) отсутствие методических рекомендаций. При этом отмечены потенциальные возможности развития координационных способностей при проведении занятий с элементами спортивных игр.

Педагогические наблюдения позволили сделать следующие заключения. Большинство курсантов (более 50%) выполняют ведение мяча лишь правой ногой или рукой. Ведение с использованием правых и левых конечностей, т.е. попеременное ведение, используют лишь 35% обследуемых курсантов. Выполнение различных двигательных действий в спортивных играх ограничивается опытом игры и знанием, использованием в игре данных элементов.

Результаты контрольных тестирований по определению эффективности использования элементов спортивных игр на практических занятиях по «Физической подготовке» у курсантов 1 года обучения представлены в таблице.

Таблица

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

Тесты		КГ	ЭГ	Достоверность
Движение по линии, см	до	18,9±0,09	18,09±0,09	>0,05
	после	17,0±0,07	7,8±0,04	<0,05
Бег по слуховому ориентиру, с	до	17,2±0,06	17,2±0,07	>0,05
	после	16,4±0,06	12,3±0,04	<0,05
Бег по зрительному ориентиру, с	до	15,4±0,07	15,5±0,06	>0,05
	после	15,0±0,06	10,5±0,04	<0,05
Челночный бег, с	до	12,6±0,03	13,0±0,03	>0,05
	после	12,5±0,04	9,8±0,02	<0,05
Проба Ромберга (правая нога), с	до	15,5±0,03	15,7±0,05	>0,05
	после	18,6±0,09	38,1±0,08	<0,05
Проба Ромберга (левая нога), с	до	12,4±0,05	12,4±0,02	>0,05
	после	14,6±0,08	35,2±1,1	<0,05

Начальное тестирование курсантов позволило определить исходный уровень развития координационных способностей. Достоверных различий между полученными данными в группах не выявлено, что указывает на однородность групп.

Итоговое тестирование и сравнение результатов показало положительную динамику в тестовых заданиях. Можно утверждать, что данные изменения связаны с развитием координационных способностей у курсантов. Анализ результатов указывает на достоверные изменения в ЭГ. В КГ таких изменений не отмечено.

В заключение можно отметить, что использование элементов спортивных игр на занятиях позволяет эффективно развивать координационные способности и расширять двигательный арсенал курсантов. Результаты исследования и опыт использования элементов спортивных игр могут быть рекомендованы для внедрения в учебный процесс курсантов не только первых, но старших курсов.

Библиографический список

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
4. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

Устиловская О.В., Качанов В.В.

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Одним из компонентов профессионального мастерства сотрудника органов внутренних дел считается огневая подготовка. Являясь составной частью боевой подготовленности сотрудников, она относится к циклу общепрофессиональных дисциплин и направлена на подготовку квалифицированных специалистов, готовых к вооруженной защите.

Свои образовательные, воспитательные и развивающие функции огневая подготовка наиболее полно осуществляет в рамках специализированной системы обучения, предусматривающей профилирование занятий применительно к оперативно-служебной деятельности сотрудника.

Огневая подготовка сотрудников полиции преследует задачи: