

В.А. Филиппович

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Для решения оперативно-служебных задач полицейским приходится действовать как в стандартных, так и в неожиданно возникающих ситуациях. Во время преследования правонарушителя и в момент его силового задержания сотрудники полиции выполняют различные двигательные действия, требующие наличия отлично развитых физических качеств, в том числе и координационных способностей.

Служебная деятельность, зачастую проходящая в экстремальных ситуациях, на фоне психологического напряжения, стрессовых явлений, требует концентрации всех функциональных резервов организма, а факторы, связанные с отрицательными эмоциональными нагрузками, приводят к ухудшению координации, потере ориентации в пространстве и снижению работоспособности. Промедление в действиях, нерасторопность и слабая двигательная координация в таких ситуациях недопустима, так как от этого зависит безопасность граждан, сотрудников полиции и эффективность выполняемых оперативно-служебных задач [2].

Современные требования, предъявляемые к служебной деятельности сотрудников полиции, обуславливают необходимость повышения качества учебного процесса в образовательных организациях МВД России, в которых обучается основная масса курсантов и слушателей – будущих офицеров правоохранительных органов. При этом формирование профессионально значимых физических качеств и двигательных навыков осуществляется в процессе их обучения средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

В своем диссертационном исследовании С.А. Жарков отмечает, что большинство специалистов считают приоритетными физическими качествами для профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России силу, выносливость и быстроту движений.

Тем не менее исследования последних лет показали, что эффективность обучения боевым приемам борьбы, а также умениям и навыкам преодоления различных полос препятствий определяется прежде всего уровнем развития у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России координационных способностей [1].

Координационные способности – это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии с поставленной задачей.

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами.

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки обучающихся к жизни и служебной деятельности. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе профессиональной деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов обучающихся, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование

соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить удовлетворенность от участия в учебно-тренировочной и спортивной деятельности [3].

В теории и методике физического воспитания показано, что основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

По мнению большинства специалистов в области физической культуры и спорта, для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры.

Использование в учебном процессе подвижных игр способствует освоению различных двигательных задач и позволяет быстрее и эффективнее формировать не только навыки ведения единоборства, но и необходимые действия основ личной безопасности на основе их выполнения в различных ситуациях.

Это можно подтвердить и тем, что занятия по спортивным и подвижным играм отличаются насыщенностью, активностью и эмоциональностью. Именно во время проведения занятий с включением элементов спортивных и подвижных игр наиболее ярко проявляются самостоятельность и инициативность в действиях обучаемых. Спортивные игры не только являются эффективным средством развития физических качеств, но и способствуют проявлению интеллектуальных способностей и психических возможностей обучающихся.

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о том, что применение на практических занятиях по физической подготовке спортивных и подвижных игр, эстафет является средством, эффективно способствующим повышению специальных профессионально-прикладных физических качеств обучающихся. Игровой метод используется главным образом для комплексного совершенствования движения в усложненных вариативных условиях и должен применяться не только как средство общего физического развития, но и как средство специальной подготовки, так как способствуют совершенствованию и закреплению отдельных специфических двигательных умений и навыков.

Однако в учебных программах по физической подготовке образовательных организаций МВД России, а именно в их содержании, спортивные и подвижные игры практически не упоминаются, а использование

спортивных и подвижных игр в процессе учебных занятий вообще не предусмотрено.

Вместе с тем использование в учебном процессе спортивных и подвижных игр способствует освоению различных двигательных задач и, что весьма немаловажно, позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки ведения единоборства. Являясь благоприятным фоном освоения приемов, они развивают физические качества, в том числе координационные способности, необходимые обучающимся в их профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Жарков, С.А. Методика развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.А. Жарков. – М., 2016. – 23 с.

2. Кулиничев, А.Н. Формирование профессиональных навыков силового задержания у обучающихся образовательных организаций МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Н. Кулиничев. – М., 2017. – 24 с.

3. Спортивные игры в учебном процессе образовательных организаций МВД России : отчет о научно-исследовательской работе / В.А. Филиппович и др. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2020. – 85 с.

С.А. Фомин

ОБУЧЕНИЕ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД К СИЛОВОМУ ПРОТИВОБОРСТВУ С ПРАВОНАРУШИТЕЛЯМИ

Статистические отчеты свидетельствуют о значительном росте количества противоправных деяний, в том числе и нападений с использованием как холодного, так и огнестрельного оружия на сотрудников полиции. В подобных условиях сотрудникам ОВД для эффективного пресечения правонарушений необходимо обладать высоким уровнем профессиональной, в том числе и физической, подготовленности [2]. Основы профессионально-прикладной физической подготовленности будущих офицеров и сотрудников ОВД закладываются на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Сама физическая подготовка сотрудников ОВД является неотъемлемой частью профессиональной подготовки и играет ведущую роль в практике успешного решения различных служебных задач, связанных с применением сотрудниками полиции физической силы и боевых приемов борьбы.