УДК 159.946.2+796

П. А. Третяк,
курсант 1-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Е. П. Титова,
доцент кафедры служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД,
кандидат педагогических наук, доцент

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОМОТОРИКИ КУРСАНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

На занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке курсанты учреждений образования Министерства внутренних дел осваивают технику боевых приемов борьбы, которые отличаются сложной координационной структурой, что затрудняет процесс овладения необходимыми двигательными навыками. Также стоит отметить, что в настоящее время у курсантов наблюдается невысокий уровень физической подготовленности [1]. Предполагается, что данные проблемы возможно решить за счет внедрения в процесс профессионально-прикладной физической подготовки упражнений, направленных на развитие психомоторики.

Изучению психомоторики человека посвящено большое количество работ различных ученых (И. М. Сеченов, Н. И. Озерецкий, К. К. Платонов, Н. А. Бернштейн и др.). По мнению данных авторов, психическая и двигательная сферы человека тесно взаимосвязаны между собой, и, соответственно, при направленном влиянии на одну из них происходит эффективное развитие другой. Психомоторика эффективно развивается в процессе выполнения физических упражнений, в результате чего реакции и процессы, которые нужны для управления двигательными действиями, становятся более быстрыми и точными. Данные реакции и процессы, усовершенствованные до определенного уровня, становятся фундаментом для последующего улучшения технического мастерства занимающихся [2].

Общеизвестно, что наиболее сенситивным периодом развития психомоторики является младший школьный возраст [2]. В то же время в соответствии с результатами различных исследований в сфере психологии, можно отметить, что многие психомоторные функции достигают своего наибольшего развития к 23–25 годам [3]. Поэтому развитие психомоторики у курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел может положительно влиять на уровень физической и технико-тактической подготовленности.

Научные исследования различных авторов (Ю. К. Гавердовский, С. М. Струганов, J. Deepti, T. Minu) указывают на то, что при направленном развитии психомоторики происходит эффективное совершенствование техники занимающихся, а также создаются условия для сознательного и продуктивного управления двигательной деятельностью [4; 5; 6; 7]. Ускоренное развитие психомоторики возможно благодаря использованию специальных психолого-педагогических методик, обеспечивающих эффективное развитие двигательных способностей, необходимых для успешного овладения специализированными двигательными навыками [8]. Поэтому развитие психомоторики курсантов на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке имеет большое значение.

В качестве средств развития психомоторики курсантов могут использоваться физические упражнения, направленные на совершенствование быстроты в действиях, устойчивости вестибулярных реакций, способности к переключению внимания, способности к выполнению движений повышенной координационной сложности. Данные упражнения необходимо применять в подготовительной части занятия, когда у курсантов еще не наступило состояние утомления. Стоит отметить, что в дальнейшем упражнения, направленные на развитие психомоторики, нужно усложнять, а также вводить элемент соревновательности.

Таким образом, применение упражнений, направленных на развитие психомоторики, на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке является перспективой эффективного совершенствования физической и технико-тактической подготовки курсантов. Это, в свою очередь, повысит качество подготовки будущих практикующих сотрудников органов внутренних дел.

1. Ревин Д. А. Сравнительный анализ физической подготовленности курсантов различных курсов обучения // Ученые зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 343–347. Вернуться к статье

2. Дубовова А. А. Развитие психомоторики как компонент психологического сопровождения подготовки юных гимнастов // Вестн. Адыг. гос. ун-та. Сер.: Педагогика и психология. 2009. № 4. С. 219–224. Вернуться к статье

3. Акопова М. А. Возможности целенаправленного развития компонентов психомоторных способностей студентов // Мир науки. 2017. Т. 5. № 3. С. 46–52. Вернуться к статье

4. Гавердовский Ю. К. Двигательные ошибки в спорте: структура, контроль и самоконтроль // На рубеже XXI века. Год 2003-й : науч. альм. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. В. Б. Коренберг. Малаховка, 2004. Т. 5. С. 228–237. Вернуться к статье

5. Струганов С. М. Методы обучения технико-тактической подготовке курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке // Вестн. Вост.-Сиб. ин-та МВД России. 2011. № 1 (56). С. 115–119. Вернуться к статье

6. Deepti J. Analysis of psychomotor abilities as predictive factor for female long jumpers // International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2016. Vol. 3 (3). P. 479–481. Вернуться к статье

7. Minu T., Biswas S. A comparative study of psychomotor abilities subjunior, junior and senior levels of women boxers // International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2016. Vol. 3 (5). P. 400–402. Вернуться к статье

8. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. 2-е изд., стер. Дубна : Феникс +, 2002. 320 с. Вернуться к статье