УДК 159.946.2+796

ИНТЕГРАЦИЯ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕСС ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Е. П. Титова
УО «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь»,
доцент кафедры служебно-прикладной подготовки,
кандидат педагогических наук, доцент

Вопрос подготовки высококвалифицированных сотрудников органов внутренних дел остается открытым, особенно в условиях развития современного мира. Непрекращающееся развитие киберпреступности, отсутствие доверия населения к правоохранительным органам, напряженная военно-политическая обстановка в мире и т. д. — все это вызывает необходимость разработки новых подходов в подготовке курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел.

В настоящее время в образовательном процессе высших учебных заведений широко применяется интегративный подход, который предполагает использование определенного набора идей, методов, явлений или процессов, создающих новое качество [1]. Данное качество дает возможность повышать эффективность человеческого труда в различных сферах деятельности. Так, интеграция психомоторного развития в процесс профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел может улучшить как психологическую, так и физическую подготовленность будущих сотрудников органов внутренних дел.

По мнению различных ученых (И. М. Сеченов, Н. И. Озерецкий, Н. А. Бернштейн, К. К. Платонов), психическая и двигательная сферы человека тесно взаимосвязаны между собой [2; 3; 4; 5]. Это указывает на то, что хорошо развитая психомоторика оказывает положительное влияние на освоение техники сложных двигательных действий, а также способствует эффективному повышению уровня физической подготовленности занимающихся. Поэтому развитие психомоторики курсантов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки имеет большое значение.

Психомоторика представляет собой сложную функциональную систему, которая включает в себя сенсорный, моторный и когнитивно-мыслительный

компоненты, обеспечивающие управление двигательной деятельностью. Поэтому психомоторику можно определить как совокупность сознательно управляемых двигательных действий [6]. Из определения понятия можно сделать вывод, что развитая психомоторика обеспечивает сознательное и эффективное управление двигательными действиями. В то же время познавательная активность во многом определяется психомоторной деятельностью. Это говорит о том, что психомоторика обеспечивает интеграцию умственной и двигательной деятельности.

Психомоторика имеет четыре функции (рис.) [6].



Рис. Функции психомоторики

Благодаря функции познания курсанты ознакомляются с техникой различных двигательных действий. Так, на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке курсанты получают теоретические знания о структуре и содержании двигательного действия, а также осваивают технику различных боевых приемов борьбы на практике. Данная функция обеспечивает успешное овладение техникой двигательных действий на начальных этапах обучения, позволяет эффективно реализовывать технико-тактические действия в вероятностных и моделируемых условиях деятельности на последующих этапах обучения.

Такая функция психомоторики, как выполнение действий, обеспечивает практическое освоение техники боевых приемов борьбы. При выполнении различных двигательных действий на начальных этапах обучения у курсантов возникают необходимые умения прикладного характера, которые основаны на полученных знаниях о технике, двигательном опыте и удовлетворительном уровне физической подготовленности. На последующих этапах обучения многократное выполнение действий направлено на то, чтобы умение перешло в навык.

В процессе формирования двигательных навыков большое значение отводится регулировке действий, что достигается постоянной корректировкой и

детализацией движений. В результате постоянного выполнения и коррекции двигательных действий появляется устойчивость и слитность, что ведет к автоматизированному характеру управления движениями. Регулировка действий важна как на начальных этапах обучения, когда курсанты выполняют боевые приемы борьбы на уровне воспроизведения, так и на последующих — при использовании разносторонней техники выполнения боевых приемов борьбы, при выполнении действий в условиях временной и альтернативной неопределенности, а также в моделируемых условиях экстремальной деятельности.

Функция интеграции признаков окружающей среды проявляется при использовании в процессе отработки боевых приемов борьбы усложненных условий или сбивающих факторов. В этом случае курсантам необходимо правильно подстроить свои действия к соответствующей обстановке, что активизирует деятельность их психомоторики. Также данная функция важна и на начальных этапах обучения, когда при изучении техники новых двигательных действий курсанты должны учитывать окружающие обстоятельства (антропометрические показатели ассистента, местоположение инвентаря и оборудования, расположение относительно остальных занимающихся и др.).

Вышеизложенное позволяет констатировать, что развитие функций психомоторики курсантов будет способствовать успешному освоению техники боевых приемов борьбы и эффективному повышению физической подготовленности.

Следует отметить, что при целенаправленном развитии психомоторики необходимо учитывать основные принципы [7]:

- комплексный подход при диагностике и развитии психомоторики;
- единство формирования психических и двигательных способностей;
- объединение обучающих и развивающих воздействий на курсантов при использовании упражнений, направленных на развитие психомоторики;
- постепенное усложнение упражнений, направленных на развитие психомоторики;
- применение игрового и соревновательного методов в развитии психомоторики курсантов;
- использование сопряженного метода развития физических способностей, психомоторики и технико-тактического мастерства;
- совершенствование психомоторики под воздействием однообразных и интенсивных нагрузок.

Интегрировать психомоторное развитие в процесс профессионально-прикладной физической подготовки возможно посредством использования во время занятий упражнений, направленных на развитие психомоторики. Примерные комплексы таких упражнений представлены в таблице.

Таблица

Комплексы упражнений, направленных на развитие психомоторики курсантов

Упражнения	Дозировка	Общие методические указания
Комплекс № 1		
1. Шагать на месте, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой разноименной ноги, затем локтем правой и левой руки колена одноименной ноги	30–50 с.	Выполнять движения быстро, стараясь сохранять равновесие.
2. Круговыми движениями правой рукой вращать вперед, левой ногой — внутрь; одновременно с движениями рук и ног вращать глазами вправо, влево, вверх, вниз.	1–2 мин.	Затем смена: круговыми движениями левой рукой вращать назад, правой ногой — наружу.
3. Из исходного положения (основной стойки) на счет «раз» левую ногу поставить на носок вперед, правую руку в сторону, левую руку на пояс, голову повернуть налево; на счет «два» перенести тяжесть тела на правую ногу, левую поставить назад на носок, руки опустить; на счет «три» повернуться кругом, в конце поворота сделать хлопок руками над головой и посмотреть на руки; на счет «четыре» принять исходное положение	8–12 раз	Движения выполнять быстро
Комплекс № 2		
1. Запомнить свое место в строю во время исходного построения и быть готовым встать на это место по соответствующему сигналу после того, как будет подана команда разойтись по залу.	5–8 раз	Каждый последующий раз становиться на новое место в строю.
2. Удерживать равновесие, стоя на одной ноге, вторую вытянув назад параллельно полу, туловище наклонив вперед, руки в стороны.	1–2 мин.	Стараться сохранять равновесие.
3. Повторять движения, которые выполняет преподаватель (например, приседания, хлопки, прыжки).	8–15 раз	Внимательно следить за движениями преподавателя.
4. В быстром темпе выполнять повороты с точностью до 45° (например: «На 135° нале-во!», «На 225° нале-во!», «На 270° напра-во!» и т. д.)	7–10 раз	Стараться сохранять равновесие

Окончание табл.

Упражнения	Дозировка	Общие методические указания
Комплекс № 3 (упражнения на координационной лестнице)		
1. Зашагивание в каждую ячейку 2 раза с выходом за пределы лестницы двумя ногами.	2 раза	Выполнять максимально быстро, стараясь не наступать на лестницу.
2. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90° в каждую ячейку.	2 раза	Стараться сохранять равновесие.
3. Зашагивание в каждую ячейку 2 раза с выходом за пределы лестницы двумя ногами сбоку лестницы.	2 раза	Выполнять максимально быстро, стараясь не наступать на лестницу.
4. Прыжки врозь-вместе с приземлением на одну ногу в ячейку (вторая согнута назад).	2 раза	Ногу в коленном суставе сгибать под углом 90°.
5. Прыжки врозь-вместе с приземлением на одну ногу в ячейку (вторая согнута вперед)	2 раза	Ногу в коленном суставе сгибать под углом 90°

Представленные упражнения рекомендуется выполнять во время подготовительной части занятия, чередуя с обычными общеразвивающими упражнениями. Комплексы могут включать от 3 до 5 упражнений, направленных на развитие психомоторики. С течением времени упражнения необходимо усложнять, включать элемент соревновательности (кто из курсантов выполнит сложное упражнение большее количество раз, не допуская ошибки). При составлении комплексов упражнений необходимо учитывать двигательный опыт и уровень физической подготовленности курсантов.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение упражнений, направленных на развитие психомоторики, в процесс физической подготовки курсантов по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» является перспективой совершенствования образовательного процесса. Применение упражнений, направленных на развитие психомоторики, позволит улучшить процесс освоения и совершенствования техники боевых приемов борьбы, а также поможет эффективно повышать уровень физической подготовленности. Это, в свою очередь, улучшит качество подготовки курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел.

1. Лопаткин В. Н. Интегрированные процессы в региональной системе педагогического образования : моногр. Барнаул : БГПУ, 2010. 162 с. Вернуться к статье

2. Сеченов И. М. Элементы мысли. СПб. : Питер, 2001. 416 с. Вернуться к статье

3. Озерецкий Н. И. Моторная одаренность. М. : Центр. ин-т труда, 1924. 28 с. Вернуться к статье

4. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений : избр. психол. тр. / под ред. В. П. Зинченко. 3-е изд., стер. М. : МОДЭК, 2008. 687 с. Вернуться к статье

5. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М. : Наука, 1986. 256 с. Вернуться к статье

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

7. Озеров В. П., Федотова О. Д. Психолого-педагогические аспекты формирования психомоторных способностей молодежи // Мир науки. 2016. Т. 4. № 5. С. 1–7. Вернуться к статье