

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ЭЛЕМЕНТ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебно-практическое пособие

Уфа 2022

УДК 796.2.011.3:351.741.08(470)(076.5)
ББК 75.5(2Рос)я73-5
С73

*Рекомендовано к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Рецензенты:

А. Т. Биналиев

(Ростовский юридический институт МВД России);
кандидат педагогических наук, доцент С. В. Иванников
(Рязанский филиал Московского университета МВД России
имени В. Я. Кикотя)

Коллектив авторов:

А. С. Матвеев – б/с, б/з;

Г. И. Степанов – кандидат педагогических наук, доцент;

А. Ж. Кубеев – б/с, б/з;

А. Н. Муллағалиев – б/с, б/з

С73 Спортивные игры как элемент физического воспитания сотрудников органов внутренних дел : учебно-практическое пособие / А. С. Матвеев, Г. И. Степанов, А. Ж. Кубеев, А. Н. Муллағалиев. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2022. – 48 с. – Текст : непосредственный.

Учебно-практическое пособие подготовлено на основе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации и практического опыта преподавателей кафедры физической подготовки. В работе рассмотрены вопросы физического воспитания сотрудников органов внутренних дел с применением спортивных игр, а также обеспечения высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Учебно-практическое пособие предназначено для профессорско-преподавательского состава, обучающихся образовательных организаций МВД России, сотрудников органов, организаций, подразделений МВД России.

УДК 796.2.011.3:351.741.08(470)(076.5)
ББК 75.5(2Рос)я73-5

© Коллектив авторов, 2022

© Уфимский ЮИ МВД России, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ....	6
§ 1. Спортивные игры как средство физического воспитания сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....	6
§ 2. Значение занятий спортивными играми.....	14
§ 3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.....	15
Практические задания.....	21
ГЛАВА II. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ.....	22
§ 1. Методы развития физических качеств.....	22
§ 2. Содержание, организация и методика проведения занятий по спортивным играм	25
§ 3. Комплекс упражнений.....	28
§ 4. Педагогический эксперимент для увеличения показателей ловкости.....	31
Практические задания.....	34
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	35
§ 1. Анкетирование.....	35
§ 2. Внутригрупповой анализ показателей ловкости в процессе педагогического эксперимента.....	37
§ 3. Межгрупповой анализ показателей ловкости в процессе педагогического эксперимента.....	40
Практические задания.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

В связи с принятием Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»¹ разработан приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Наставление).

Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации² определяет основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в подразделениях центрального аппарата МВД России, территориальных органах МВД России, образовательных, научных, медицинских (в том числе санаторно-курортных) организациях системы МВД России, окружных управлениях материально-технического снабжения системы МВД России, а также иных организациях и подразделениях, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации.

В соответствии с Наставлением осуществляются занятия по физической подготовке и возможно применение спортивных игр в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.

Прежде всего физическая подготовка – это здоровый образ жизни, физические нагрузки и спорт.

Здоровый образ жизни – все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют его укреплению. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности³.

Физкультура и спорт являются ценным средством повышения производительности труда. Улучшение физического состояния содействует повышению выносливости⁴.

¹ О полиции : федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. – URL: <https://xn--b1aew.xn--p1ai/Deljatelnost/work/laws/FederalnijzakonOpolicii> (дата обращения: 12.01.2022).

² Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 12.01.2022).

³ Матвеев С. С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума : дис. ... канд. социол. наук : 22.00.04 / С.С. Матвеев. – Уфа, 2007. – С. 124.

⁴ Ким В. О. Особенности воспитания выносливости при подготовке к служебному биатлону у обучающихся в образовательных организациях МВД России : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред А. А. Тациан, В. М. Баршай, Т. А. Степанова. – 2020. – С. 72–77.

Борьба с преступностью, охрана общественного порядка, защита прав и свобод граждан от преступных посягательств являются основными задачами Министерства внутренних дел Российской Федерации. Для этого необходимо постоянно совершенствовать занятия по физической подготовке и поднимать уровень навыки физических качеств у сотрудников органов внутренних дел.

Для усовершенствования занятий по физической подготовке нами проделана огромная работа в плане методики применения спортивных игр в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Актуальность учебно-практического пособия определяется повышением требований к профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, в том числе и к поддержанию профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Цель работы: обосновать эффективность методики применения спортивных игр в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Задачи учебно-практического пособия:

- 1) изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
- 2) изучить имеющиеся методики проведения занятий по физической подготовке;
- 3) усовершенствовать методику, направленную на повышение физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел с использованием спортивных игр.

Проблема, на которую направлена данная работа – повышение уровня формирования физических качеств сотрудников органов внутренних дел.

На занятиях по физической подготовке формируются жизненно важные качества, без которых сотрудник полиции не сможет качественно выполнять свой долг. Быстрота и координационные способности – основополагающие качества сотрудника. Их формирование и совершенствование достигается во множестве спортивных игр, таких как футбол, баскетбол, волейбол и т. д.

Учебно-практическое пособие дополняет теорию и методику проведения занятий с применением спортивных игр новыми знаниями и представлениями об организационно-методических особенностях обеспечения эффективности воспитания специальных физических качеств у сотрудников органов внутренних дел, освещает данную проблему и обосновывает эффективность методики применения спортивных игр на занятиях по физической подготовке.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ

§ 1. Спортивные игры как средство физического воспитания сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации



Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования. В учебной работе – это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Во время самостоятельной подготовки, кроме названных, практикуется настольный теннис, бадминтон, хоккей, теннис и др.

Физическая подготовка позволяет людям достигать целей, связанных с оздоровлением, улучшением внешнего вида или повышением спортивной формы. Но для сотрудников силовых структур физическая подготовленность является инструментом служебно-боевой деятельности.

Только у этой категории людей от уровня физической подготовленности может зависеть жизнь как самого сотрудника, так и его сослуживцев и множества других людей.

Физическая развитость личности сотрудников органов правопорядка и показатели ее сформированности зависят от того, как хорошо они выполняют свои оперативно-служебные задачи, их способности умело применять физическую силу, боевые приемы борьбы, специальные средства при пресечении противоправных действий.



Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повыше-

ние ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни.

Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, во-вторых, развитием физических качеств и освоения жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне – от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны – «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Авторы раскрывают понятие педагогической технологии. Под «педагогической технологией» понимается совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса. «Технология» по определению ЮНЕСКО – это «системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования»¹.

В системе дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, дет-

¹ Истомина А. А., Разуваева И. Ю. Педагогические технологии в системе физического воспитания студентов с применением спортивных игр // Наука, техника и образование. – 2019. – № 11 (64). – С. 66–68.

ско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.п.

Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных. В игровых видах спорта спортивные игры также включаются в число средств общей и специальной физической подготовки.

Спортивные игры – это индивидуальные или командные виды игр, в которых действия соперников направлены на овладение и действия (определяемые правилами игры) с общим для всех участников предметом игры с целью достижения победы над соперником.

Средствами развития выносливости у сотрудников органов внутренних дел являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Спортивные игры в системе физического воспитания

В нашей стране большую популярность уже в первые годы советской власти набрали спортивные игры, и в частности баскетбол, они были включены в программу подготовки бойцов Красной Армии в организации Всевобуча, а несколько позже – и в программу общеобразовательных школ. После окончания Гражданской войны разнообразные спортивные игры превратились в массовые виды спорта и стали отличаться средним привлечением трудящихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Через секции и детские юношеские спортивные школы к спортивным играм потянулась учащаяся молодежь, так как спортивные игры были включены в нормативы всесоюзного комплекса ГТО. Наибольшее количество успехов представители игровых видов спорта начали добиваться в 50-х годах и стали постоянными участниками международных соревнований. Спортивные игры занимают ведущее место в стране. Они способствуют полноценному решению задач всестороннего массового воспитания. С помощью спортивных игр, выполняющих роль важнейшего средства и метода, успешно реализуются воспитательно-образовательные, оздоровительно-гигиенические, пропагандистические задачи.

Обучение спортивным играм позволяет значительно расширять двигательные возможности занимающихся, воспитывать у них ловкость, совершенствовать жизненно важные двигательные навыки. Спортивные игры – это незаменимое средство общей физической подготовки.

Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствует достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся. Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к инициативным действиям.

Коллективный характер развивает такие ценные морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы коллективу, взаимопомощь, уважение к партнерам и сопернику, чувство ответственности.

Спортивные игры отличаются прерывисто-переменным характером и в связи с этим люди способны сами регулировать степень своей активности, это создает благоприятные предпосылки для оздоровления сердечно-сосудистой и дыхательной систем и повышает их работоспособность. Тренировки и соревнования проходят в различных погодных условиях, что дает закаливающий эффект и укрепляет здоровье.

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов. На основе спортивных игр сформировались игровые виды спорта, занимающие достойное место среди других видов на всех уровнях, включая Олимпийские игры.

В структуре высшего образования в сфере физической культуры и спорта спортивные игры входят в цикл базовых физкультурно-спортивных дисциплин в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами.

Для занятий спортивными играми необходимо постоянно развивать и совершенствовать физические качества, так как они требуют особое внимание к силе, выносливости, координационным способностям, а также скоростно-силовым качествам.

Взаимосвязь в развитии физических качеств является весьма сложной, формирующейся в результате суммации самых различных биологических изменений в организме под влиянием мышечной работы. В процессе многолетней тренировки соотношение в развитии физических качеств претерпевает значительные изменения. Например, на этапе предварительной подготовки развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы приводит к повышению уровня развития и других физических качеств у сотрудников органов внутренних дел и особенно обучающихся образовательных организаций МВД России.

По мере роста подготовленности обучающихся возрастает значение рационального подбора упражнений и их оптимального сочетания на занятиях.

Экспериментальные исследования ученых показали, что результативность процесса физического воспитания необходимо оценивать не только по уровню развития отдельных физических качеств и функций, но и по способности индивида эффективно использовать их в конкретной двигательной деятельности. Это значит, что необходимо анализировать взаимосвязь функций между собой и по отношению к уровню показанных результатов.

Важное значение имеет также решение проблемы взаимосвязи в развитии физических качеств и формировании основного двигательного навыка. Большой интерес представляет проблема взаимосвязи скоростно-силовых качеств и двигательных навыков у сотрудников органов внутренних дел и обучающихся образовательных организаций МВД России.

Ученые также предприняли исследование взаимосвязи скоростно-силовых качеств и формирования двигательного навыка в возрастном аспекте.

Учет особенностей взаимосвязи скоростно-силовых качеств и формирования основного двигательного навыка во всех возрастных группах позволит более эффективно управлять этими сторонами двигательной деятельности, достигать оптимального их соотношения.

В процессе индивидуального развития человека (онтогенеза) происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям развитию в тренировочном процессе, но даже уровень их может снижаться.

Отсюда ясно, что в эти периоды онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться. Те возрастные границы, при которых организм обучающихся наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям преподавателя или тренера, называются «сенситивными» периодами.

Периоды стабилизации или снижения уровня физических качеств получили название «критических». По мнению ученых, эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей в ходе подготовки будет значительно выше, если акценты педагогических воздействий будут совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза.

Для решения проблем, связанных с физическими качествами, необходимо разрабатывать и использовать новые методы измерения и оценки уровня физических качеств человека, физической работоспособности при различных двигательных режимах.

Мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины в зависимости от вида выполняемой работы. Данный режим работы мышц называется статическим или изометрическим и с изменением длины в динамическом режиме. При уменьшении длины имеет место преодолевающий, или миометрический режим работы, при удлинении – уступающий, или плиометрический. Эта информация важна для понимания того, как формируются силовые и скоростные качества на уровне физиологии.

В связи с этим важно будет отметить, что в зависимости от действий, которые выполняют обучающиеся, различные группы мышц работают в различных режимах.

Существует два вида режима работы мышц во время различных действий и движений: статический и динамический преодолевающий. Так, например, за статический режим работы отвечают мышцы, осуществляющие захваты за кимоно во время учебно-тренировочных схваток обучающихся образовательных организаций МВД России на занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Пример динамического преодолевающего режима: обучающийся управляет соперником, выполняя броски, мышцы при этом находятся в работе.

Считается, что эффективным для воспитания скоростно-силовых качеств является использование метода круговой тренировки с четко регламентированным временем выполнения упражнения и отдыха.

Спортивных игр, которые используются в тренировках, существует огромное множество. Одной из самых популярных игр среди спортсменов, занимающихся единоборствами, является регбол.

В связи с этим на тренировках по единоборствам существует отдельный игровой день, который расписан в тренировочном плане каждого спортсмена.

Тренеры по единоборствам постоянно совершенствуют спортивные игры, проводимые для спортсменов, в связи с этим спортсменам приходится выполнять более сложные технические элементы игровых упражнений.

Например, для дзюдоистов основной составляющей в успешной соревновательной деятельности являются специальные скоростно-силовые качества. Высокий уровень развития быстроты позволяет выполнять сложные координационные действия и технические элементы.

Применение игровых методов в тренировочном процессе оказывает положительное влияние на работоспособность, показатели физической подготовленности.

Конечно, помимо спортивных игр, существует множество вариантов подготовки сотрудников органов внутренних дел для выполнения ими служебно-боевых задач.

А в современном мире, когда усложняется обстановка выполнения специальных задач, требования к уровню индивидуальной физической и

психологической подготовленности сотрудников органов внутренних дел существенно ужесточаются.

Одной из дисциплин, необходимой для обучения и тренировки сотрудников является рукопашный бой. Его прикладная значимость крайне велика: во время тренировочного процесса по рукопашному бою происходит изучение и совершенствование большого числа двигательных действий, выполняемых в различных условиях и из различных положений. В результате изучения литературы, посвященной рукопашному бою, можно сделать вывод, что совокупность всех возможных действий и ситуаций, в которых может оказаться сотрудник во время прохождения службы, является неотъемлемой частью многих видов единоборств.

Одним из таких единоборств является самбо. Занимаясь борьбой самбо, военные люди могут существенно повысить уровень своей физической и психологической подготовки. И, что самое главное, самбо позволяет развить специальные навыки, необходимые в рукопашном бое (профильный вид единоборства для военных).

Программа ситуативных уроков самбо позволяет представителям спецслужб изучать элементы единоборств в ситуациях, приближенных к реальным (моделируемым ситуациям): захваты, соблюдение дистанции, действия защиты и нападения и др. Данные ситуативные уроки имеют место и в МВД России, так как все названные приемы самбо и рукопашного боя просто жизненно необходимы сотрудникам органов внутренних дел.

Совокупность всех возможных действий и ситуаций, в которых может оказаться сотрудник во время прохождения службы, является неотъемлемой частью многих видов единоборств.

Исходя из того, что самбо планируют включить в программу Олимпийских игр, нынешняя подготовка потребует улучшения методики подготовки как спортсменов – представителей основного состава сборной страны, так и сотрудников органов внутренних дел для более тщательной и качественной подготовки. После известия о планировании включения вида спорта «самбо» в программу Олимпийских игр стоит с уверенностью сказать, что популярность его однозначно возрастет. Всем, кто так или иначе связан с самбо, известно, что большинство спортсменов-самбистов, выступающих по самбо, также выступают по дзюдо. Представителям дзюдо легче выступать по самбо, так как правила борьбы дзюдо примерно одинаковы с правилами борьбы самбо. Что же касается самбистов, здесь стоит отметить, что им выступать по дзюдо сложнее относительно своего вида спорта. Такая особенность вызвана тем, что правила борьбы по самбо предусматривают борьбу с захватами ног, правила захватов, а также болевые приемы на ноги. Спортсменам-самбистам гораздо тяжелее перестроиться на правила спортсменов-дзюдоистов.

§ 2. Значение занятий спортивными играми

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение благодаря разнообразным естественным движениям, широкой возможности проведения их на свежем воздухе. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. Правильно организованные занятия с детьми содействуют формированию растущего организма, гармоническому развитию; сохранению здоровья и трудоспособности.

Спортивные игры имеют и большое образовательно-воспитательное значение. Они отличаются быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой происходят эти действия, постоянно изменяется, что требует от игроков быстрых, самостоятельных решений. Им часто приходится варьировать скоростью, направлением и интенсивностью передвижения, использовать двигательные навыки в различных связках и сочетаниях.

Спортивные игры являются хорошим средством развития у занимающихся быстроты, ловкости, выносливости, ориентировки, самостоятельности, инициативности и творческой активности. Действуя быстро в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, игрок должен видеть расположение своих партнеров и противников, наблюдать за движением мяча, шайбы, хорошо ориентироваться в отношении ворот, корзины, сетки.

Все это требует умения концентрировать внимание, правильно распределять и быстро переключать его. Хорошо организованные занятия спортивными играми и соревнования способствуют воспитанию таких положительных черт, как умение подчинять личные интересы воле коллектива, уважение противника, смелость, решительность, сознательная дисциплина, ответственность перед командой, трудолюбие и др. Не менее велико и агитационное значение спортивных игр.

Хорошо организованные соревнования по спортивным играм являются действенным средством пропаганды спорта. На развитие спортивных игр большое влияние оказывает качество подготовки преподавателей, тренеров и особенно учителей, так как основы спортивных игр закладываются на уроках физической культуры и во время внеклассной работы по спортивным играм в школе.

Спортивные игры как средство физического воспитания

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения от детей дошкольного возраста до пенсионеров.

Спортивные игры имеют широкое распространение в физическом воспитании и способны улучшать всевозможные физические качества человека.

Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных. В игровых видах спорта «другие» (по отношению к избранной игре) спортивные игры также включаются в число средств общей и специальной физической подготовки.

§ 3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр

Спортивные игры – это состязания в игровой форме между двумя командами или партнерами. Каждый вид соревнований подразумевает соблюдение свода правил. В нем описывается положение игроков на поле, правила ведения игры, критерии допуска экипировки, правила проведения соревнований и многое другое.

Правила разрабатываются спортивной федерацией, которой принадлежит тот или иной вид спорта.

В большинстве случаев одна спортивная федерация контролирует один вид спорта. Однако существуют исключения, когда одной федерации принадлежит сразу несколько смежных видов спорта. Например, футбол и мини-футбол, правила для которых сформулированы FIFA (Международной федерацией футбола).

Разные спортивные игры подходят для разных категорий возрастов и необходимы разные методы физического воспитания, которые описаны выше.

Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного результата.

Для характеристики возможностей человека выполнять двигательные действия в максимальном темпе применяется термин «скоростные качества». Скоростные качества постоянно необходимо воспитывать, выводя возможности организма на более высокий уровень. Но возможность организма повышать скоростные качества весьма ограничена. В процессе воспитания скоростных качеств и скорости движения максимальная скорость достигается не только воздействием на данное физическое качество, но и другими путями – посредством воспитания силовых и скоростно-силовых

способностей, а также скоростной выносливости и совершенствования техники движений¹.

Характеристика спортивных игр, их специфические признаки

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра – основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллек-

¹ Матвеева Л. М., Матвеев С. С. Воспитание скоростных способностей в процессе физической подготовки студентов на занятиях по физической культуре и спорту : сборник статей Всероссийского круглого стола / ред. С. Н. Баркалов [и др.]. – 2020. – С. 117–123.

тивный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности. Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания и т. д.). Наряду со специфической игровой и соревновательной деятельности спортивные игры имеют ряд других особенностей. Игровые виды спорта широко представлены в программах Олимпийских игр, при этом с участием мужчин и женщин.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами – между игроками одной команды; между соперниками – игроками противоборствующих команд.

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных организациях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Игровая деятельность – управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность – игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация – групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры – командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры – характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов – индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере predetermined генетически.

Физические качества – отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка – воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка – вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка – педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки – совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка – составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность – совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки – исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка – составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий.

Спортивные соревнования – составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой – являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность – совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований.

Структура соревновательной деятельности – набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства.

Соревновательная нагрузка – объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре – разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление – процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений.

Планирование и контроль – основные функции управления. Планирование есть процесс выбора направления движения (траектории) системы подготовки спортсменов и определения средств и методов достижения конечной цели.

Контроль – процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки спортсменов с плановым заданием, координацию и коррекцию компонентов системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Отбор спортсменов – составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной игре.

Максимальная сила – основная способность, лежащая в основе других форм силы. Она оказывает положительное влияние на скоростную силу и силовую выносливость. Как произвольный регулируемый максимальный показатель силы она демонстрирует реальную работоспособность мышечной системы и является наибольшей силой, которую способна создать нервно-мышечная система.

Скоростная сила – способность человека преодолевать умеренное сопротивление с большей скоростью. От уровня развития скоростной силы мышц ног будет зависеть длина шагов в беге. При одной и той же скорости бега у квалифицированных спортсменов длина шагов больше, чем у менее квалифицированных. У бегунов одной квалификации скорость бега возрастает в довольно тесной взаимосвязи с возрастанием длины шагов.

Силовая выносливость – способность человека как можно дольше и эффективно преодолевать умеренное внешнее сопротивление. Человек выполняет физические упражнения и тратит энергию с помощью нервно-мышечного аппарата. Наибольший перенос силовой выносливости наблюдается в упражнениях, подобных по характеру работе нервно-мышечного аппарата.

Взрывная сила – способность человека проявлять наибольшее усилие за более короткое время. Она имеет решающее значение в двигательных действиях, требующих большой мощности напряжения мышц. Это в

первую очередь разнообразные прыжки и метания. Большое значение имеет взрывная сила в нанесении эффективного удара в боксе, выводе соперника из равновесия в борьбе.

Практические задания

1. Подберите подвижную спортивную игру, служащую эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.
2. Выучите определение понятий и терминов спортивных игр.
3. Придумайте по одной игре для оздоровительного значения и для физического воспитания сотрудника полиции.
4. Охарактеризуйте спортивную игру, используя различные классификации:
 - а) баскетбол;
 - б) футбол;
 - в) волейбол;
 - г) хоккей;
 - д) гандбол.
5. Придумайте свой свод правил для любой спортивной игры.
6. Дайте определение спортивным играм.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

§ 1. Методы развития физических качеств

Физические качества, развиваемые с помощью метода круговой тренировки

- Сила
- Быстрота
- Гибкость
- Ловкость
- Выносливость



Методы развития силы и скоростно-силовых качеств

Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнения, при котором обучаемый проявляет силу, наибольшую для него в данном тренировочном занятии.

Метод непрedefельных усилий – 30–50 % от максимальных, проявляемых при предельной скорости выполнения упражнений. Число повторений 10–16, число подходов 3–5, интервал отдыха – 2–3 мин.

Метод сопряженного (совмещенного) воздействия. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение приема игры с отягощением всего тела.

Круговая тренировка. Организуется 6–12 «станций». Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого обучаемого (по количеству раз, величине отягощения, по времени). Вначале начинают с 50–60 % максимальной нагрузки; по мере повышения уровня подготовленности нагрузку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

Вопросы подготовки сотрудников органов внутренних дел в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении занятий по физической подготовке.

Специальные физические качества напрямую влияют на дальнейший рост обучающихся, так как если заранее не распределить правильную нагрузку в период всего обучения, то в дальнейшем существует большая вероятность ухода со службы, так как в период обучения решается не только правильный подход преподавателей, но и процесс технической подготовленности, который позволяет достичь результатов на более высоком уровне.

В настоящее время определить готовность сотрудника к предстоящему выполнению служебных задач позволяет постоянный пристальный контроль преподавателей, а так же комплексный анализ экспериментальных методов исследования.

Тема физической культуры и спорта во все времена была актуальной для человечества, в современном мире спорт стал неотъемлемой частью международных отношений. В настоящее время существует достаточно обширный перечень проблем в области физической культуры и спорта, однако сейчас одной из самых острых является повсеместная пандемия COVID-19.

При этом важно обратить внимание на то, что пандемия COVID-19 затронула также профессиональный спорт: спортсменов, тренеров, инструкторов, административный персонал (сотрудники спортивных организаций), волонтеров, должностных лиц, задействованных в соревнованиях (судьи, члены делегаций), предприятия, в особенности микро- и малый бизнес (фитнес-клубы, тренажерные залы, розничные торговцы, организаторы мероприятий, маркетинговые агентства, производители спортивной продукции).

На основании вышеуказанного можно сделать вывод о том, что в долгосрочной перспективе общая схема организации образовательного процесса не должна как-либо измениться в связи с пандемией, однако текущая ситуация отчетливо показала зависимость деятельности преподавателей от желания посещать занятия по физической подготовке.

Для обучающихся занятия по физической подготовке в дистанционном формате проходят довольно тяжело, так как не хватает практики и усидчивости. Чтобы освоить весь материал занятия, нужно, помимо основного усвоения, много времени уделять самостоятельной подготовке, но не все этим обеспокоены, так как не хватает мотивации для данных занятий.

А для развития физических и скоростных качеств, которые так необходимы для сотрудников органов внутренних дел, особенно не хватает практических занятий.

На основании вышеуказанного можно сделать вывод о том, что непосредственно после пандемии возможен заметный рост интереса к сфере

спорта в связи с накопившимся спросом со стороны органов внутренних дел и повышенным вниманием граждан к состоянию своего здоровья.

Методы развития быстроты

Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Учитывая большую роль быстроты реакции в спортивных играх, следует отдельно выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту выполнения отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота – от 5 до 15–20 с. Период отдыха между упражнениями должен подготовить спортсмена к работе – он колеблется от 30 с до 5 мин в зависимости от характера упражнений и состояния обучаемого.

Увеличение скорости движущегося объекта. Например, при обучении задерживанию мяча (шайбы) вратарем.

Увеличение внезапности появления объекта. Например, прием мяча в волейболе, когда противоположная площадка закрыта шторой. Вначале мяч посылают передачей и по высокой траектории; затем траекторию снижают, а скорость полета мяча увеличивают; в дальнейшем мяч направляют подачей и, наконец, нападающим ударом.

Сокращение расстояния до движущегося объекта. Например, обучаемый ловит мяч на большом расстоянии; затем расстояние уменьшается, а скорость полета увеличивается.

Увеличение числа возможных изменений обстановки. Вначале обучаемый реагирует на два сигнала двумя ответными действиями, затем на три, четыре и т. д. Здесь незаменимы специальные устройства со световыми сигналами и т. п.

Метод сопряженного воздействия. Например, перемещения с отягощением и т. п.

Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т. п.

Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью. Например, бег под уклон.

Круговая тренировка. Упражнения подбирают так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялись быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.

Игровой метод. Выполнение упражнения на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Соревновательный метод. Выполнение заданий с предельной скоростью в условиях соревнования.

Методы развития гибкости

Направлены на развитие подвижности в тех суставах, которые участвуют в выполнении приемов игры, на растягивание мышц и сухожилий.

Упражнения выполняют с большой амплитудой: различные наклоны, вращения, взмахи и т. д.

Упражнения для развития гибкости делят на активные и пассивные: активные выполняют без отягощений и с отягощениями, пассивные – с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения проводят сериями по 4–5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с освоением упражнений, для развития гибкости необходимо учить обучаемых умению расслабляться.

При выборе средств и методов физической подготовки необходимо учитывать возрастные особенности обучаемых и уровень их подготовленности.

§ 2. Содержание, организация и методика проведения занятий по спортивным играм

Секционные занятия по видам спорта в системе образования проводят преподаватели физической подготовки при областных региональных центрах физической культуры и спорта. Преподаватель спортивно-секционной подготовки, в отличие от тренера узкой специализации по боксу, дзюдо, футболу, тхэквондо и т. д., является спортивным специалистом широкого профиля. Наряду со знаниями физического воспитания, он должен владеть базовыми знаниями по игровым видам спорта и единоборств, в совершенстве владеть методикой преподавания с учетом возрастной психологии, физиологии человека.

Спортивно-секционная подготовка по видам спорта проводится по учебным программам и учебным планам.

Техническая подготовка и техническая подготовленность

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

- наличием двигательных представлений о приемах и действиях и попытками их выполнения;
- возникновением двигательного умения;
- образованием двигательного навыка.

Двигательное умение отличают нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи, значительная концентрация внимания при выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.

Характерными особенностями двигательного навыка, напротив, является стабильность движений, их надежность и автоматизированность.

Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх – это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие. Для хорошо освоенных движений типичны:

- а) стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;
- б) устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);
- в) сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;
- г) автоматизированность выполнения действий.

Баскетбол является универсальной подготовкой в физическом воспитании, и многие авторы утверждают, что «на достижение победы должны быть направлены согласованные действия всех игроков команды»¹.

В целях формирования физического воспитания с применением баскетбола нами разработан оптимальный комплекс упражнений:

1. Ведение двух мячей, по свистку обучающийся подбрасывает оба мяча, делает разворот на 360° и ловит оба мяча.
2. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
3. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
4. Штрафные броски в парах, один игрок совершает рывок до центральной линии и обратно к линии штрафной совершая бросок в прыжке, второй подбирает мяч и отдает его партнеру, мяч не должен коснуться пола (по 2 броска каждый).
5. Передачи мяча в парах: игрок должен поймать мяч в прыжке, развернуться на 360° приземлиться и сделать передачу.
6. Упражнение в тройках: серийные прыжки через скакалку, вращающиеся скакалку после каждого прыжка совершают разворот на 360°.
7. Ведение мяча зигзагом, по свистку выполняют кувырок вперед с мячом в руке.
8. Ведение мяча зигзагом спиной вперед, по свистку кувырок назад с мячом в руках.

¹ Платунов А. И. Баскетбол как средство физического воспитания // Проблемы педагогики. – 2020. – № 1 (46). – С. 86–88.

Возможно применять даже хоккей в качестве физического воспитания сотрудников. Хоккей – тяжело-функциональная командная игра, для нее необходимо обладать крепким строением тела и быть физически подготовленным.

Содержание игровых действий определяется местом, занимаемым игроком в команде, и его функциями. В течение игры хоккеисты выполняют большой объем физической работы, игровая деятельность требует от спортсменов большого нервного напряжения. Об этом свидетельствует тот факт, что при физической нагрузке игроки теряют до 5 кг веса.

Хоккей предъявляет высокие требования к восприятию, вниманию, мышлению, памяти, эмоционально-волевой сфере, скорости реакции спортсмена, требует от хоккеистов исключительной точности и избирательности движений.

С помощью правильно подобранных упражнений и методов можно влиять на анатомическое и физиологическое развитие организма.

§ 3. Комплекс упражнений

Задачи комплексов:

I. Совершенствование координационных способностей.

II. Развитие двигательных качеств.

Комплекс 1 (волейбол)

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8–10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.
4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2–3 м.
6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).
7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
9. Из упора о стенку бег на месте, с высоким подниманием коленей на носках, в быстром темпе.
10. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх-назад за счет очередного выпада вперед.

11. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы.

12. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.

13. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.

Комплекс 2 (волейбол)

1. Сидя на полу в упоре сзади, поднимать прямые ноги до прямого угла.

2. Броски по баскетбольному кольцу одной рукой от плеча в пределах штрафной площадки.

3. Ходьба с сохранением равновесия по узкой части перевернутой двойной скамейки.

4. Стоя на месте, жонглирование одновременно двумя теннисными мячами.

5. Опираясь руками на гимнастическую палку, поочередно выполнять равновесие на правой и левой ноге.

6. Сидя на скамейке, поднимать вверх и опускать через стороны вниз прямые руки с гантелями.

7. Челночный бег на отрезках прямой с ускорением к середине.

8. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев и на оборот.

9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.

10. Из положения лежа на спине, руки в упоре за головой вставить на «мост» и возвращаться в исходное положение.

11. Вращение вокруг туловища волейбольного мяча, чередуя вращение в правую и левую стороны.

12. Броски волейбольного мяча правой или левой рукой (в парах).

13. Выполнять один или несколько кувырков вперед и назад слитно.

14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх на прямых руках.

Комплекс 3 (футбол)

1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.

2. Верхняя передача в парах двумя руками из-за головы.

3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.

4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.

5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху), вращение в правую и левую стороны.

6. Передача мяча в парах пасом головы.

7. Сидя в упоре сзади, игра с футбольным мячом ногами между партнерами.

8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.

10. Бег прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.

11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.

12. Удерживать футбольный мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3–4 стоек и пасом партнеру.

14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.

15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.

Комплекс 4 (баскетбол)

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10–20 м.

2. Стоя ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча вокруг себя.

3. Переход через упор присев в упор лежа, с последующим возвращением в основную стойку.

4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.

5. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4–6 раз.

6. Сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8–10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с преследующей ловлей и повторением упражнения.

8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.

10. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.

11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками при помощи стенки.

12. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.

13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.

15. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку.

Комплекс 5 (баскетбол)

1. Броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча по кольцу в пределах штрафной площадки.

2. Подбрасывание и ловля малого мяча по замкнутому кругу в одну и другую стороны.

3. Перенос мяча поочередно правой и левой рукой, поднимая и опуская его.

4. Верхняя передача волейбольного мяча над собой на высоту 1–2 м, стоя на месте.

5. Стоя на месте, поднимать и опускать прямые руки с гантелями вверх через стороны.

6. Медленное ведение баскетбольного мяча без зрительного контроля по прямой.

7. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.

8. Верхняя передача мяча с отскоком от стенки на высоте 2–3 м.

9. Вышагивание с мячом в различных направлениях, имитируя передачу.

10. Стоя, руки за головой, ложиться перекатом на спину и вставать качем вперед, ноги скрестно.

11. Ходьба выпадами вперед с набивным мячом в руках.

12. Лежа на животе, броски и ловля мяча с отскоком от стенки.

13. Из полуприседа руки сзади прыжок с места в длину.

14. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит или мишень на дальность отскока и ловля его.

15. Стоя на месте, подбрасывание теннисной ракеткой мяча.

§ 4. Педагогический эксперимент для увеличения показателей ловкости

Ловкость как двигательное качество есть возможность быстро и своевременно совершать точные движения и двигательные действия, характеризующее координированность человека (способность осуществлять согласованные и соразмерные движения) и во многом зависящее от развития двигательной и вестибулярной сенсорных систем.

Ловкость является самым сложным и комплексным качеством, которое трудно измерить, поэтому специалисты дают разные ее определения, в которых нет противоречий, они лишь дополняют друг друга.

Важность воспитания ловкости определяется тем, что ловкость как физическое качество воспитывается медленно, объемы выполняемой рабо-

ты большие, а результаты незначительные, поэтому чтобы стать по-настоящему ловким надо научиться и уметь выполнять целый каскад сложных по исполнению двигательных действий, следовательно, воспитание ловкости – это многолетний тренировочный процесс.

Ловкость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности, и именно она определяет конечный результат, поэтому проблема воспитания у сотрудников органов внутренних дел ловкости с каждым годом становится особенно актуальной.

Следующим компонентом, обуславливающим ловкость, является точность движений. Поскольку движения характеризуются различными параметрами (протяженностью, временем движения, развиваемыми усилиями), то точность движений целесообразно рассматривать по отношению к каждому из этих параметров.

Итак, подытоживая вышесказанное, предлагаются следующие понятия: ловкость – психофизическое качество, под которым понимаются способность находчиво (рационально, быстро), точно совершать движения и адекватные двигательные действия. В координационные способности целесообразно включить понятия «двигательная обучаемость» и представить понятие следующим образом: координационные способности – это способность быстро и надежно осваивать, воспроизводить и изменять элементарные и сложные двигательные акты.

Ловкость у многих сотрудников органов внутренних дел проявляется в эмоциональной активности движений, но в умениях и навыках точно выполнять сложные двигательные действия присутствуют технические ошибки и брак, связанные с физическими особенностями и процессом воспитания и обучения.

Развитие способности быстро перестраивать свою деятельность при изменении обстановки во многом сводится к совершенствованию быстроты реакций и быстроты последующего движения. Для этого широко используются разнообразные упражнения с быстро меняющейся обстановкой, связанные с постоянной оценкой игровых ситуаций, выбором места на поле.

Развивая и совершенствуя ловкость, необходимо добиваться хорошего выполнения движений в обе стороны, обеими ногами. Воспитание ловкости и ее совершенствование необходимо вырабатывать на протяжении всего многолетнего учебного процесса, начиная со школьного возраста, учебы в образовательной организации МВД России, до прохождения службы в органах внутренних дел.

В связи с этим воспитывая у обучающихся физическое качество ловкости, мы должны научить осваивать новые движения быстро, от этого зависит в дальнейшем, в многолетнем учебном процессе быстрота переключения (изменения) в связи с быстроменяющейся ситуацией в игровых условиях.

Преподаватель, исходя из возрастных и физических особенностей обучающихся, должен целенаправленно применять средства и методы для эффективного воспитания их ловкости.

Молодые сотрудники более быстро осваивают элементы техники и приемы и выполняют на более качественном уровне от занятия до занятия.

Объем упражнений на воспитание ловкости на одном учебно-тренировочном занятии для возрастных сотрудников небольшой, это связано с быстрой эмоциональной возбудимостью и утомляемостью, но зато это можно компенсировать за счет проведения упражнений на каждом занятии вначале, когда еще организм не устал от нагрузок.

В первый день недельного микроцикла обучающимися выполнялись задания для совершенствования физических качеств, необходимых сотрудникам: силы, ловкости, выносливости, быстроты, а также задания для развития оперативного мышления.

Во второй и третий дни недельного микроцикла обучающиеся выполняли задания для совершенствования только на силу и ловкость, а также задания для развития оперативного мышления.

В каждый четвертый день недельного микроцикла обучающиеся участвовали в условных боях с противниками (спарринги). Отработка тактических действий проходила в условиях, максимально приближенных к реальным.

Для решения задачи экспериментальной проверки эффективности применения разработанной методики совершенствования физических качеств время занятий были проведены: межгрупповой анализ показателей до и после педагогического эксперимента, сравнительный анализ средних арифметических показателей до и после педагогического эксперимента.

Выводы

1. Ловкость может развиваться при применении различных видов спортивных игр, например, при применении футбола в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел. Футбол является игровым видом спорта, поэтому игра имеет свои требования к обучающимся, в процессе игры надо уметь выполнять упражнения, технические элементы, делать это точно. По тому, насколько это удастся обучающемуся, можно определить уровень его развития ловкости и координационных действий. Ловкость – специфическое качество, функция ловкости, в отличие от других физических качеств, более выражена в процессе подготовки при выполнении упражнений на быстроту реакций, на точность выполнения сложных элементов техники. Воспитание ловкости – это многолетний тренировочный процесс, но при условии всестороннего развития и систематических занятий и правильного подбора физических упражнений.

2. Средства, эффективные для воспитания ловкости у сотрудников органов внутренних дел – это упражнения и подвижные игры. Упражнения

должны быть разнообразными и с элементами новизны, а также упражнения в движении с мячом и без мяча.

Методы воспитания ловкости для сотрудников органов внутренних дел: самым оптимальным является игровой метод, также имеет место зеркальный метод выполнения упражнений, контрольный метод проверки уровня воспитания ловкости и координационных способностей.

3. Ловкость возрастных сотрудников зависит от следующих факторов: эмоциональности, двигательной активности, быстрой утомляемости под воздействием физических упражнений, недостатка силы и выносливости.

Практические задания

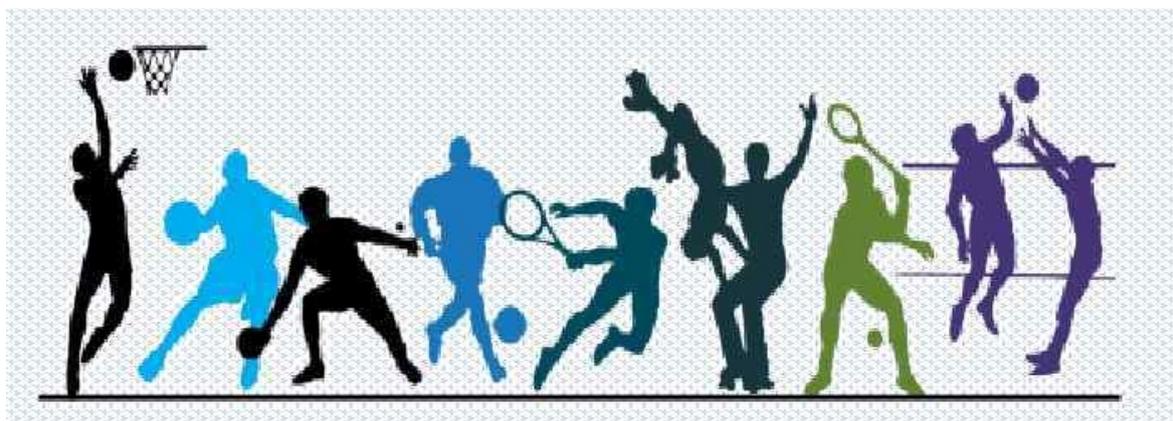
1. Расскажите, какие именно методы развития силы и скоростно-силовых качеств подходят конкретно вам и дайте им характеристику.

2. Придумайте свои методы развития гибкости.

3. Сделайте картотеку комплексов упражнений, не менее пяти для любой спортивной игры. Каждый комплекс упражнений оформите на отдельной карточке, указав цель и варианты проведения комплекса упражнений.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

§ 1. Анкетирование



Благодаря анкетированию, мы получали информацию от респондентов путем письменных ответов. Это позволило нам изучить их мнения для установления текущего состояния интеллектуального компонента на учебно-тренировочных занятиях. Нами были составлены вопросы, побуждающие опрашиваемых дать полные и правдивые ответы по волнующей нас проблеме (приложение 1).

Метод математической статистики. Первичная обработка полученных данных анкетирования произведена, принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики вычислялось среднее арифметическое значение и процентное соотношение.

В результате анкетирования были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1

Результаты анкетирования

№ вопроса	А	Б	В	Г	Д
1	10 %	70 %	10 %	10 %	—
2	50 %	20 %	30 %	—	—
3	40 %	30 %	30 %	—	—
4	50 %	10 %	10 %	10 %	20 %
5	20 %	10 %	30 %	20 %	20 %
6	60 %	20 %	20 %	—	—
7	10 %	20 %	70 %	—	—
8	20 %	20 %	60 %	—	—
9	90 %	10 %	—	—	—

По мнению 70 % опрошенных, для воспитания скоростных способностей эффективнее использовать соревновательный метод, 10 % считают, что повторный метод, 10 % считают, что игровой метод, 10 % применяют переменный метод.

По мнению 50 %, для воспитания скоростных способностей необходимо использовать спринтерский бег, 30 % считают, что игры с выраженными моментами ускорений, и 20 % склоняются к применению прыжковых упражнений.

По мнению 40 %, наиболее благоприятным периодом для воспитания скоростных качеств является возраст 18–20 лет.

Виды скоростных способностей, необходимые сотрудникам органов внутренних дел, по мнению 50 % респондентов являются быстрота реакции, по мнению 20 %, – скоростная выносливость, 10 % считают, что скорость выполнения отдельных движений, 10 % склоняются к улучшению частоты движений, 10 % – к улучшению стартовой скорости.

По мнению 30 %, наибольшее внимание необходимо уделять воспитанию частоты движений, 20 % считают, что быстроте реакции, 20 % – улучшению стартовой скорости, 20 % считают, что скоростной выносливости, 10 % полагают, что скорости выполнения отдельных движений.

Для воспитания реакции на движущийся объект, по мнению 60 %, необходимо постепенно увеличивать скорость движения объекта, по мнению 20 %, необходимо сокращать дистанцию между объектом и занимающимися, а 20 % считают, что уменьшать размеры движущегося объекта.

Для воспитания скорости выполнения одиночного движения, по мнению 70 % респондентов, необходимо применять быстрые движения руками и ногами, 20 % считают, что необходимо применить бег с отягощениями, 10 % – что бег под горку.

Для воспитания скоростных способностей необходимо использовать, по мнению 60 % тестируемых, упражнения, направленные на отдельные компоненты скоростных качеств, 20 % считают – что упражнения комплексного характера, 20 % склоняются к тому, что упражнения на скоростные и другие качества, 90 % респондентов полагают, что наиболее эффективнее развивать скоростные качества в первый день микроцикла, 10 % – что во второй день.

Выводы

1. В ходе анализа научно-методической литературы было выявлено, что развитие быстроты имеет отличия в связи с возрастными особенностями. Для развития быстроты подходящим периодом будет являться возраст 18–20 лет. Для воспитания и совершенствования скоростных качеств важно использовать оптимальные методы воспитания: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

2. После выявления средств и методов воспитания скоростных способностей было установлено, что для сотрудников органов внутренних дел

самый эффективный метод для воспитания скоростных качеств – это соревновательный метод, считают 70 % опрошиваемых. По мнению 50 %, для воспитания скоростных способностей необходимо использовать спринтерский бег. Необходимым видом скоростных способностей для сотрудников, по мнению 50 % респондентов, является быстрота реакции. Для воспитания реакции на движущийся объект, по мнению 60 %, необходимо постепенно увеличивать скорость движения объекта, 90 % считают, что наиболее эффективнее развивать скоростные способности в первый день микроцикла.

§ 2. Внутригрупповой анализ показателей ловкости в процессе педагогического эксперимента

В таблице 2 представлены результаты челночного бега 3×10 м в начале и по окончании эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 2

Результаты выполнения челночного бега (3×10 м)
до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах ($x \pm \delta$)

Ср. арифм.	Контрольная группа (сек.)		Экспериментальная группа (сек.)	
	НЭ (сек.)	КЭ (сек.)	НЭ (сек.)	КЭ (сек.)
	11,1 \pm 0,4	10,4 \pm 0,2	11,0 \pm 0,4	9,4 \pm 0,2
p	p > 0,05		p < 0,05	

Примечание: НЭ – начало эксперимента; КЭ – конец эксперимента;
p – достоверность исследований; x – среднее арифметическое значение;
 δ – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

Анализируя результаты челночного бега 3×10 м (представлены в таблице 2, диаграмме 1) видим, что до начала и после эксперимента результаты в контрольной группе были недостоверны ($p > 0,05$). В экспериментальной группе при втором тестировании результаты были лучше, и между экспериментами существуют достоверно значимые различия ($p < 0,05$). До эксперимента показан результат 11,0 \pm 0,4, после эксперимента – результат 9,4 \pm 0,2.

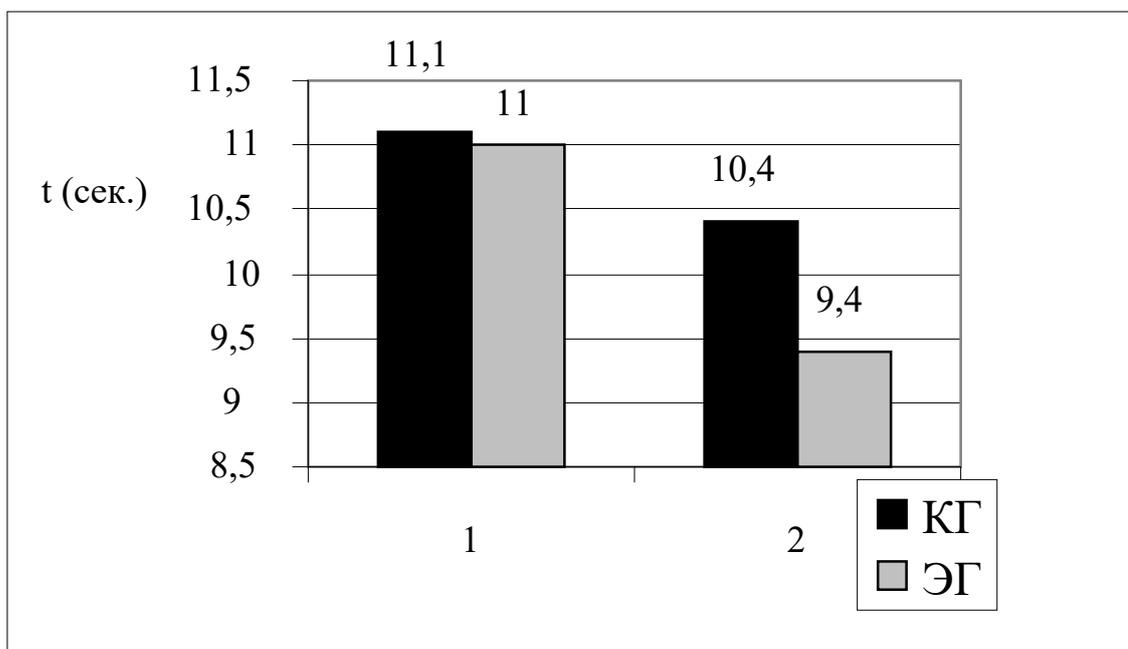


Диаграмма 1. Изменение результатов выполнения челночного бега (3×10 м) до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Примечание: 1 – результаты до эксперимента; 2 – результаты после эксперимента.

В таблице 3 представлены результаты выполнения подтягиваний на перекладине в начале и по окончании эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 3
Результаты выполнения подтягиваний на перекладине до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах ($x \pm \delta$)

Ср. арифм.	Контрольная группа (кол-во раз)		Экспериментальная группа (кол-во раз)	
	НЭ (кол-во раз)	КЭ (кол-во раз)	НЭ (кол-во раз)	КЭ (кол-во раз)
	4,5 \pm 1,5	5,1 \pm 1,5	4,3 \pm 1,4	8,2 \pm 1,2
p	p > 0,05		p < 0,05	

Примечание: НЭ – начало эксперимента; КЭ – конец эксперимента; p – достоверность исследований; x – среднее арифметическое значение; δ – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

Результаты анализа (представлены в таблице 3, диаграмме 2) в контрольной группе показали, что до эксперимента и после эксперимента в данной группе достоверно значимых различий не было выявлено ($p > 0,05$). До эксперимента результат составлял $4,5 \pm 1,5$, после эксперимента – $5,1 \pm 1,5$. В экспериментальной группе при втором тестировании результаты были лучше, и между экспериментами существуют достоверно значимые различия ($p < 0,05$). До эксперимента показан результат $4,3 \pm 1,4$, после эксперимента – результат $8,2 \pm 1,2$.

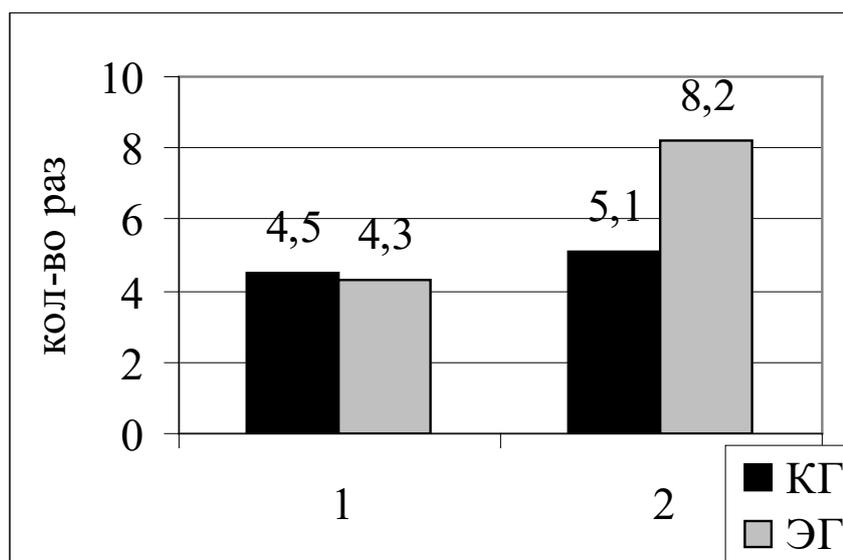


Диаграмма 2. Изменение результатов выполнения подтягиваний на перекладине до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Примечание: 1 – результаты до эксперимента; 2 – результаты после эксперимента.

В таблице 4 представлены результаты выполнения ведения мяча (слалом) вокруг стоек 30 м в начале и по окончанию эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 4

Результаты выполнения ведения мяча (слалом) вокруг стоек 30 м до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах ($x \pm \delta$)

Ср. арифм.	Контрольная группа (сек.)		Экспериментальная группа (сек.)	
	НЭ (сек.)	КЭ (сек.)	НЭ (сек.)	КЭ (сек.)
	$7,0 \pm 0,3$	$6,4 \pm 0,2$	$7,1 \pm 0,2$	$5,5 \pm 0,2$
p	$p > 0,05$		$p < 0,05$	

Примечание: НЭ – начало эксперимента; КЭ – конец эксперимента;
р – достоверность исследований; \bar{x} – среднее арифметическое значение;
 δ – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

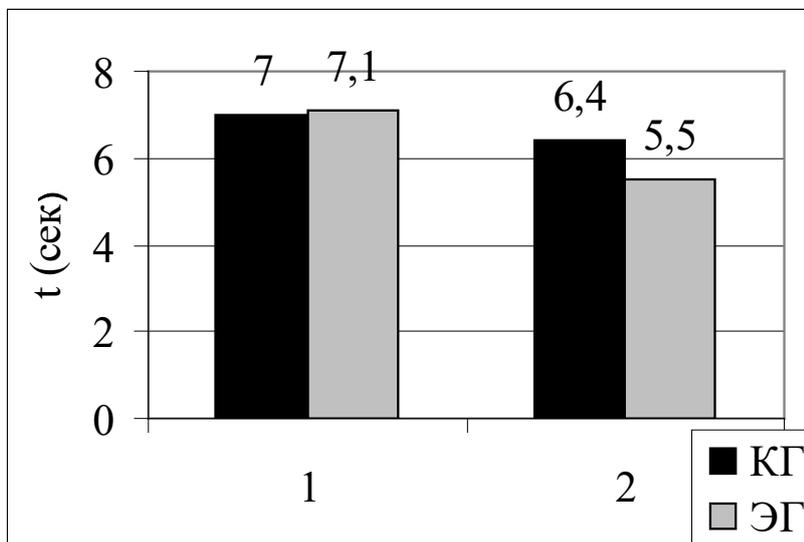


Диаграмма 3. Изменение результатов выполнения ведения мяча (слалом) вокруг стоек 30 м до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Примечание: 1 – результаты до эксперимента; 2 – результаты после эксперимента.

Анализируя результаты выполнения ведения мяча (слалом) вокруг стоек 30 м (представлены в таблице 4, диаграмме 3), видим, что до начала и после эксперимента результаты в контрольной группе были недостоверны ($p > 0,05$). В экспериментальной группе при втором тестировании результаты были лучше и между экспериментами существуют достоверно значимые различия ($p < 0,05$). До эксперимента показан результат $7,1 \pm 0,2$, после эксперимента – результат $5,5 \pm 0,2$.

§ 3. Межгрупповой анализ показателей ловкости в процессе педагогического эксперимента

До начала педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено первое тестирование, результаты которого представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты тестирования
до начала педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ $x \pm \delta$	КГ $x \pm \delta$	Достоверность р
Челночный бег 3×10 м/сек	11,0±0,4	11,1±0,4	$p > 0,05$
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	4,3±1,4	4,5±1,5	$p > 0,05$
Ведение мяча (слалом) вокруг стоек 30 м /сек	7,1±0,2	7,0±0,3	$p > 0,05$

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; x – среднее арифметическое значение; δ – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

Анализируя полученные данные (представлены в таблице 5) можно судить о недостоверности различий между контрольной и экспериментальной группой ($p > 0,05$).

В таблице 6 представлены результаты тестирования уровня воспитания ловкости у сотрудников органов внутренних дел после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 6

Результаты тестирования по окончании
педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ $x \pm \delta$	КГ $x \pm \delta$	Достоверность р
Челночный бег 3×10 м/сек.	9,4±0,2	10,4±0,4	$p < 0,05$
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	8,2±1,2	5,1±1,5	$p < 0,05$
Ведение мяча (слалом) вокруг стоек 30 м/сек.	5,5±0,2	6,4±0,2	$p < 0,05$

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; x – среднее арифметическое значение; δ – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

Из таблицы 6 видно, что после педагогического эксперимента, в котором тестировался челночный бег 3×10 м, подтягивание на перекладине,

ведение мяча (слалом) вокруг стоек 30 м, результаты между контрольной группой и экспериментальной группой достоверны ($p < 0,05$).

Таблица 7

Корреляционный анализ между специальными физическими качествами и функциональным состоянием экспериментальной и контрольной групп (r_s)

	экспериментальная		контрольная	
	Скоростная	Скоростно-силовая	Скоростная	Скоростно-силовая
Гарвардский степ-тест	0,34	0,6	0,99	0,99
МПК	0,5	0,4	0,95	0,96
Проба Штанге	- 0,28	0,25	0,80	0,94
Проба Генча	- 0,17	0	0,79	0,89

Примечание: (r_s) – коэффициент корреляции Спирмэна, проба с задержкой дыхания – проба Штанге и проба Генча.

Из таблицы 7 видно, что средняя корреляционная взаимосвязь обнаружена только между показателем скоростно-силовой выносливости и физической работоспособностью (гарвардский степ-тест).

При рассмотрении показателей функционального состояния и специальных физических качеств в экспериментальной группе можно наблюдать, что структура корреляционных показателей функционального состояния и специальных физических качеств изменилась.

Анализ структуры корреляционных показателей между функциональным состоянием и специальными физическими качествами позволил выявить слабые статические взаимосвязи и, в одном случае, сильную статическую взаимосвязь.

При рассмотрении тех же показателей в контрольной группе можно наблюдать, что структура корреляционных показателей функционального состояния и специальных физических качеств состоит из сильных статических взаимосвязей.

Анализ структуры показателей взаимосвязи между функциональным состоянием и специальными физическими качествами позволил выявить все сильные статические взаимосвязи.

Выявленные статические значимые взаимосвязи свидетельствуют о том, что результаты в целом зависят от функционального состояния организма.

Выводы

Были определены тесты на функциональные состояния: на физическую работоспособность (гарвардский степ-тест); на основной показатель, отражающий функциональные возможности ведущих систем организма, общий уровень подготовленности (проба с задержкой дыхания). Были выявлены тесты для определения специальных физических качеств: для определения скоростно-силовой выносливости и скоростной выносливости.

При рассмотрении показателей состояния организма были выявлены слабые взаимосвязи между функциональным состоянием и специальными физическими качествами и в одном случае сильная статическая взаимосвязь у экспериментальной группы.

У контрольной группы показатели состояния организма позволили выявить все сильные статические взаимосвязи.

Практические задания

1. Составьте анкету для проведения опроса среди обучающихся, не менее десяти вопросов.
2. Проведите тестирование с целью выявления наивысшего показателя одного из физических качеств.
3. Составьте план-конспект проведения спортивной игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами были подготовлены оптимальные комплексы упражнений для формирования физического воспитания в органах внутренних дел. Усовершенствована методика проведения занятий по физической подготовке с применением спортивных игр.

Обоснована эффективность методики применения спортивных игр в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Решены следующие задачи:

1. Изучена научно-методическая литература по данной теме.
2. Изучены имеющиеся методики проведения занятий по физической подготовке.
3. Усовершенствована методика, направленная на повышение физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел с использованием спортивных игр.

Решена проблема повышения уровня формирования физических качеств сотрудников органов внутренних дел – различные методы для повышения уровня формирования физических качеств расписаны во второй главе. Важно при выборе средств и методов учитывать возрастные особенности обучаемых и уровень их подготовленности. А также необходимо увеличить количество практических занятий.

В результате рассмотрения данной проблемы обоснована эффективность методики применения спортивных игр на занятиях по физической подготовке.

Педагогический эксперимент показал, что занимающиеся по нашей методике достигли больших физических показателей.

Полученные результаты подтвердили необходимость совершенствования у сотрудников органов внутренних дел физической подготовки и дали основание считать целесообразным использование данного учебно-практического пособия в образовательном процессе по дисциплине «Физическая подготовка».

Таким образом, широкий выбор упражнений для совершенствования физической готовности и методические возможности занятий спортивными играми позволяют в рамках физической подготовки, помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования, решать множество частных задач: коррекцию фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие выносливости, ловкости, гибкости и другие, которые необходимы обучающимся образовательных организаций МВД России и сотрудникам органов внутренних дел.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

I. Нормативные правовые акты

1. **Российская Федерация. Законы.** О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru/> (дата обращения: 12.01.2022). – Текст : электронный.

2. **Российская Федерация. Законы.** Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 1 июня 2017 г. № 450 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/> (дата обращения: 12.01.2022). – Текст : электронный.

II. Основная литература

1. **Истомин, А. А., Разуваева, И. Ю.** Педагогические технологии в системе физического воспитания студентов с применением спортивных игр // Наука, техника и образование. – 2019. – № 11 (64). – С. 66–68. – Текст : непосредственный.

2. **Ким, В. О.** Особенности воспитания выносливости при подготовке к служебному биатлону у обучающихся образовательных организациях МВД России / В. О. Ким, А. С. Матвеев // Физическое воспитание и спорт : актуальные вопросы теории и практики : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. А. А. Тациян, В. М. Баршай, Т. А. Степанова. – 2020. – С. 72–77. – Текст : непосредственный.

3. **Матвеев, С. С.** Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума : дис. ... канд. социол. наук : 22.00.04 / С. С. Матвеев. – Уфа, 2007. – С. 124. – Текст : непосредственный.

4. **Матвеева, Л. М., Матвеев, С. С.** Воспитание скоростных способностей в процессе физической подготовки студентов на занятиях по физической культуре и спорту // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола / ред. С. Н. Баркалов [и др.]. – 2020. – С. 117–123. – Текст : непосредственный.

5. **Платунов, А. И.** Баскетбол как средство физического воспитания // Проблемы педагогики. – 2020. – № 1 (46). – С. 86–88. – Текст : непосредственный.

АНКЕТА

1. Какой метод, по вашему мнению, лучше всего использовать для воспитания скоростных способностей:

- а) повторный;
- б) соревновательный;
- в) игровой;
- г) переменный?

2. Какие, по вашему мнению, упражнения эффективнее всего использовать для воспитания скоростных способностей:

- а) спринтерский бег;
- б) прыжковые упражнения;
- в) игры с выраженными моментами ускорений?

3. Какие, по вашему мнению, возрастные периоды наиболее благоприятны для воспитания скоростных качеств у сотрудников органов внутренних дел:

- а) 18–20 лет;
- б) 20–22 года;
- в) 22–25 лет?

4. Какие виды скоростных качеств необходимы сотрудникам органов внутренних дел:

- а) быстрота реакции;
- б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений;
- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость?

5. Каким видам скоростных качеств необходимо больше уделять внимание:

- а) быстрота реакции;
- б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений;
- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость?

6. По вашему мнению, что необходимо для воспитания реакции на движущийся объект:

- а) постепенно увеличивать скорость движения объекта;

- б) сокращать дистанцию между объектом и занимающимися;
- в) уменьшать размеры движущегося объекта?

7. Какие средства наиболее целесообразно применять в тренировочном процессе для воспитания скорости:

- а) бег под горку;
- б) бег с отягощениями;
- в) быстрые движения руками и ногами?

8. Что целесообразнее использовать для воспитания скоростных качеств:

- а) упражнения, направленные на отдельные компоненты скоростных качеств;
- б) упражнения комплексного характера;
- в) упражнения на скоростные и другие качества?

9. В какой день микроцикла эффективнее всего применять упражнения для развития скоростных качеств:

- а) в первый;
- б) во второй;
- в) в третий?

Учебное издание

Матвеев Андрей Станиславович
(б/с, б/з)

Степанов Гаврил Иванович
(кандидат педагогических наук, доцент)

Кубеев Алибек Жанабаевич
(б/с, б/з)

Муллагалиев Айнур Наилевич
(б/с, б/з)

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ЭЛЕМЕНТ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебно-практическое пособие

Редактор Р. Р. Гафарова

Подписано в печать 24.06.2022

Гарнитура Times

Уч.-изд. л. 2,8

Тираж 35 экз.

Выход в свет 30.06.2022

Формат 60x84 1/16

Усл. печ. л. 3

Заказ № 30

*Редакционно-издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*

*Отпечатано в группе полиграфической и оперативной печати
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*