

ГРИБАН Віталій Григорович, професор
кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ, доктор
біологічних наук, заслужений працівник
народної освіти України
ФОМЕНКО Андрій Євгенович,
кандидат юридичних наук, ректор
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

КООРДИНАЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ ДО ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Вдосконалення фізичних якостей та рухових навичок - серцевина фізичного тренування. Вирішальне значення для досягнення поставлених задач надається розробці та вдосконаленню методів спортивного тренування [1]. Спортивне тренування – це спеціалізований педагогічний процес, направлений на підвищення як загальної фізичної працездатності людини, так і спеціальної, забезпечуючи високі досягнення у вибраному виді спорту [2]. Велике інтерес в цьому аспекті викликає координаційне тренування.

У теорії і методикі спортивного тренування основна складовою координаційного тренування (КТ) розглядається перш за все ефективне формування та вдосконалення координаційних здібностей (КЗ)». Серед авторів [3,4,5,6] переважає стійка думка про те, що КТ є однією з найважливіших і невід'ємних частин комплексного навчально-тренувального процесу, але поряд з цим - найменш вивчене. У спортивній діяльності під КТ розуміють педагогічний процес, спрямований на формування КЗ як найважливіша передумова досягнення спортсменів у різних видах спорту. В системі ППФП студентів та курсантів до правоохоронної діяльності під координаційним тренуванням слід розуміти педагогічний процес, спрямованої на розвиток загальних, спеціальних і специфічних КЗ з метою розширення фонду рухових умінь і навичок.

В якості основних засобів (координаційних вправ) для розвитку КЗ застосовують різноманітні рухові дії:

- пов'язані з подоланням координаційних труднощів (вимагаючих прояви точності, швидкості, раціональності виконання складних рухових дій, а також винахідливості при виконанні цих дій в умовах, що змінюються);

- нові (незнайомі) для виконавця (навчання) технічні елементи);

- добре освоєні рухи, що потрібно виконувати в нових умовах або при зміні способу дії.

У координаційному тренуванні всі вправи діляться на загальні і спеціальні.

Загальні координаційні вправи:

- збагачують фонд життєво важливих навичок і умінь (нові вправи або варіанти вправ, рекомендовані в програмах для студентів і курсантів силових відомств);

- збільшують руховий досвід (одиначні та парні загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами (м'ячами, палицями, скакалками, обручами і ін.));

- загальні елементи гімнастики та акробатики, вправи під час бігу, стрибків і метання, рухливих і спортивних ігор з високими вимогами до координації рухів;

- з переважною спрямованістю на окремі компоненти КЗ, що забезпечують оптимальне управління та регулювання рухових дій.

Спеціальні координаційні вправи обумовлені специфікою обраного виду діяльності:

- сприяють освоєнню і закріпленню умінь і навичок, технічних і тактичних дій;

- розвивають специфічні координаційні здібності до орієнтування в просторі, диференціювання параметрів руху, ритму та ін. ;

- формують специфічні сприйняття (почуття часу, простору і ін.).

Загальні і спеціальні координаційні вправи потрібно чередувати і проводити у поєднанні з кондиційними, а також з техніко-тактичними

завданнями. Дані комплекси необхідно проводити в ігровій і змагальній формі, яка є дієвим засобом формування певних координаційних здібностей.

Відповідно до принципу переважного впливу на розвиток КЗ тренувальні засоби поділяються на аналітичні (спрямовані переважно на розвиток окремих КЗ) і синтетичні (спрямовані на виховання двох і більше КЗ). Ефективність застосування різних засобів на формування координаційних здібностей залежить від застосування відповідних методів, які поділяються на:

- *методи стандартно-повторних строго регламентованих вправ* для розучування нових, досить складних координаційних рухових дій, оволодіти якими можна лише після ряду повторень у відносно стандартних умовах;

- *методи варіативних вправ* - основні методи розвитку КЗ. Виділяють методи строго регламентованого і не строго регламентованого варіювання. Зокрема, за ступенем вибіркової впливу на КЗ можна говорити про методи вибірково спрямованих вправ з впливом переважно на окремі КЗ і методи генералізованих вправ (з загальним впливом на дві і більше КЗ).

Перспективним методом, що робить істотний вплив на прояв КЗ, називають метод спрямованого сполучення, який направлений на поєднання координаційних і кондиційних здібностей, координаційних здібностей і техніки рухів, технічної та фізичної підготовки. З цією метою використовують метод ідеомоторного тренування, ігровий і змагальний методи.

Для розвитку спеціальних КЗ в сучасній практиці все ширше використовують спеціалізовані засоби, методи і методичні прийоми. Основне їх призначення полягає в тому, щоб забезпечити відповідні зорові сприйняття і уявлення, дати об'єктивну інформацію про параметри виконуваних рухових дій, сприяти вдосконаленню окремих параметрів рухів у процесі їх виконання та впливати на ті органи чуття, які приймають участь в управлінні і регулюванні рухів. До названих вище спеціалізованих засобів і методів відносяться:

- кіноциклографічні і відеомагнітофонні демонстрації, що дозволяють аналізувати техніку рухових дій;

- метод ідеомоторної вправи, що полягає в спробі уявного відтворення окремого руху або відтворення чітких рухових дій в цілому, або окремих характеристик вправи перед виконанням руху;

- засоби і методичні прийоми, що дозволяють виконувати вправи під звукове або світлове супроводження, відтворювати просторові, тимчасові і ритмічні характеристики рухів і сприймати їх візуально, на слух або тактильно і т. д.;

- прийоми і умови спрямованого відчуття руху, засновані на застосуванні спеціальних тренажерних пристроїв, які дозволяють відчувати окремі елементи руху (просторові, динамічні, тимчасові або їх сукупність);

- деякі методи термінової інформації, засновані на використанні технічних пристроїв, засобів автоматично реєструючих параметри рухів і завчасно сигналізувати про порушення окремих з них.

Таким чином, основними засобами і методами координаційного тренування в процесі ППФП студентів, курсантів є загальні і спеціальні координаційні вправи, виконувані в стандартних і варіативних умовах з вибірково спрямованим впливом як на окремі, так і загальні координаційні здібності. При цьому більш перспективним є метод спрямованого поєднаного впливу основних компонентів ППФП: кондиційних і координаційних; координаційних і техніко-тактичних; техніко-тактичних і кондиційних.

Також слід зазначити, що оптимальний тренувальний ефект в розвитку тренуваності буде досягатися тоді, коли змінюється черговість вправ від заняття до заняття і підвищується їх складність [7] .

Посилання на літературу:

1. Мельников В.Л. Профессиональный спорт: Учебное пособие. – Уральск. 2016. 216 с.
2. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии спортивной тренировки. Издательство «Физкультура и спорт». - М., 1971. - 233 с.

3. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физ. культуры. -1995, № 11. - С. 1624.

4. Координационная тренировка в системе профессионально-прикладной физической подготовки к военно-профессиональной деятельности : учеб. пособие [М. В. Пузиков и др.] . - Минск: ВА РБ, 2012. - 203 с.

5. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеистов. Теория и практика профессионального спорта. Учебное пособие. – М., Академический проект, 2006

6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. – М., [Советский спорт](#), 2011

7. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.