

Андрій ФОМЕНКО, ректор ДДУВС,
кандидат юридичних наук, Заслужений
юрист України, полковник поліції

Віталій ГРИБАН, доктор біологічних
наук, професор ДДУВС, Заслужений
працівник народної освіти України

Володимир МЕЛЬНИКОВ, кандидат
біологічних наук, доцент,
Західноказахстанський
державний університет, м.Уральск

Дмитро КАЗНАЧЕЄВ,
кандидат юридичних наук,
доцент ДДУВС

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ

На теперішній час велике значення для розвитку та вдосконалення фізичних якостей та рухових навичок велике значення надається розробці та вдосконаленню методів тренування [1]. Спортивне тренування – це спеціалізований педагогічний процес, направлений на підвищення як рипто ва фізичної працездатності людини, такі спеціальної, забезпечуючий високі досягнення у вибраному виді спорту [2]. Велике інтерес у фізичному тренуванні викликає тренування координаційних здібностей.

У теорії і методикі фізичного виховання і спортивного тренування ефективно використання координаційних здібностей (КЗ) розглядається перш за все як основна складова «координаційної тренування (КТ)». Серед авторів [3-6] переважає стійка думка про те, що КТ є однією з найважливіших і невід'ємних частин комплексного навчально-тренувального процесу, але поряд з цим найменш вивчена . У спортивній діяльності під КТ розуміється рипто гічний 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 вдосконаленням слід розуміти спеціалізований педагогічний процес у вигляді рипто ваційної підготовки, 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 (рипто ва прояви точності, швидкості, раціональності виконання складних рухових дій, а та-

кож винахідливості при виконанні цих дій в умовах, що змінюються);

- нові (незнайомі) для виконавця (навчання) нові 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 рипто валют а ічн 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 передувати 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 рипто валютні 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 рипто валютного варіювання. Зокрема, за ступенем вибіркової впливу на КЗ можна говорити про методи вибірково спрямованого вправи з впливом переважно на окремі КЗ і методах генералізованого вправи (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

рипніки рухів, технічної та фізичної підготовки. З цією метою застосовують метод ідеомоторного тренування, ігровий і змагальний методи.

Для розвитку спеціальних КЗ в сучасній практиці все ширше рипто втовують 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 всі 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 риптно і т. д .;

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

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

Таким чином, основними засобами і методами розвитку КЗ 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.

На нашу думку 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] ..

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, рипто, экспериментальные исследования // Теория и практика физ. Культуры. -1995, № 11. — С. 1624.

4. Координационная тренировка в системе профессионально-прикладной физической рипто вал к военно-профессиональной деятельности : учеб. пособие [М. В. Пузиков и рип.] . — 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.

Христина ДАНИЛЮК,
викладач кафедри
тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ЩО ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДОМЕДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

В Україні протягом останніх років значно зросла кількість мікросоціальних конфліктів: терористичні акти, військові дії, кримінальні «розбірки» і злочини, в результаті яких загинули та отримали поранення велика кількість людей.

У наданні першої медичної допомоги постраждалим в мікросоціальних конфліктах важлива роль лягає на плечі полісмена, так як вони в силу службових обов'язків перебувають в зоні підвищеного ризику і можуть в перші хвилини після травми виконати необхідні дії, які дозволяють запобігти загрозі життю та здоров'ю пораненим. Отже, знання та навички з надання домедичної допомоги є вкрай необхідними у професійній діяльності поліцейських [2, 3, 5].

Домедична допомога є одною з основних дисциплін, які включено до навчальної програми закладів вищої освіти МВС [1]. Якісне та ефективне опанування рипто валю матеріалу в умовах сьогодення є можливим лише за рахунок впровадження інноваційних методик, які дозволять майбутнім поліцейським набути професійних навичок у наданні реанімаційних заходів, заходив невідкладної допомоги при кровотечах, проблемах з серцево-судинною системою, наданню допомоги при переломах тощо. Ефективним заходом є проведення занять з домедичної допомоги шляхом моделювання, алгоритмізації та раціоналізації першої допомоги при травмах і невідкладних станах. Доцільно на заняттях деяку частину часу відводити на відпрацювання ситуацій, в яких потрібне не тільки вміння надавати першу медичну допомогу, а також відпрацювання уміння контролювати свій психологічний стан та стан потерпілих або заручників, що були поранені під час виконання операції.

Процес навчання, як відомо, складається з декількох стадій. Одною зі