

**ГРИБАН В. Г.,**  
професор кафедри фізичного виховання  
та тактико-спеціальної підготовки,  
Заслужений працівник народної освіти України,  
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,  
доктор біологічних наук, професор  
**СКРИПЧЕНКО І. Т.,**  
завідувач кафедрою фізичного виховання  
та тактико-спеціальної підготовки,  
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
(м. Дніпро)

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Hryban V. G. Skrypchenko I.T. Physical Education as one of the Main Means of Forming Law Enforcement Specialists.*

*Keywords: coordination training, coordination abilities, effectiveness of various means and methods.*

Вдосконалення фізичних якостей та рухових навичок – серцевина фізичного тренування. Вирішальне значення для досягнення поставлених задач надається розробці та вдосконаленню методів спортивного тренування. Спортивне тренування – це спеціалізований педагогічний процес, направлений на підвищення як загальної фізичної працездатності людини, так і спеціальної, забезпечуючи високі досягнення у вибраному виді спорту. 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 [1-3] 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 [3].

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 вибіркості 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 [4].

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 тощо;

- прийоми і умови спрямованого відчуття руху, засновані на застосуванні спеціальних тренажерних пристроїв, які дозволяють відчути 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 [5].

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.

#### *Список використаних джерел:*

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

2. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. К.: Освіта України, 2014. 420 с.

3. Чоботько М., Чоботько І., Счастливец В. Викориснання фітболів в спортивних іграх дзюдо. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи*. Том VIII: діалог у розвитку науки та освіти / ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький. Конін–Ужгород–Київ–Херсон: Посвіт, 2020. С. 377.

4. Трішин К.О., Головка В.М. Роль спортивних ігор для вдосконалення координаційних здібностей курсантів ОДУВС МВС України. *Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць*, Одеса, / редкол. О.І. Форостя та ін. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 114-117.

5. Савчук П. К., Шестерова Л. Є. Розвиток координаційних здібностей під час навчально–тренувальних занять зі СФП правоохоронців МВС України. *Олімпійський спорт, фізическая культура, здоровье нации в современных условиях*. 2012. С. 330.

**ГРИБАН В. Г.,**  
*професор кафедри фізичного виховання  
та тактико-спеціальної підготовки,  
Заслужений працівник народної освіти України,  
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,  
доктор біологічних наук, професор  
(Україна)*

**МЕЛЬНИКОВ В. Л.,**  
*доцент кафедри природно-наукових дисциплін,  
Західно-Казахстанський інноваційно-технологічний університет,  
кандидат біологічних наук, доцент  
(Казахстан)*

## **ВИМОГИ ДО ФАХІВЦЯ ТА ПРИНЦИПИ, НА ЯКИХ ГРУНТУЄТЬСЯ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

*Hryban V.G. Melnikov V.L. Expert requirements and principles on which physical education is based.*

*Keywords: principles, physical education.*

Фахівець фізичного виховання повинен знати і вміти застосовувати на практиці:

- норми раціонального рухового режиму осіб усіх категорій;
- медико-біологічне обґрунтування використання засобів і методів фізичного виховання;
- педагогічні і медичні методи контролю за процесом фізичного виховання і фізичної підготовки;
- механізми розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок;
- особливості проведення занять фізичною культурою з особами різного віку, статі, соціального стану, фізичного розвитку тощо;