

Тренування підлітків засобами спортивної боротьби позитивно вплинули на їх статокінетичну стійкість, особливо на статичну рівновагу, яка покращилась на 55,5 % порівняно з вихідними показниками. Динамічна рівновага після вестибулярних подразнень покращилась протягом навчального року на 38,5 %.

#### **Висновки.**

1. Всі показники фізичної підготовленості підлітків, внаслідок використання засобів спортивної боротьби, поступово покращувались від початку до кінця навчального року.
2. Бігові здібності збільшились на меншу величину.
3. Систематичні заняття підлітків з використанням засобів спортивної боротьби позитивно вплинули на їх статокінетичну стійкість, особливо на статичну рівновагу.

#### **Література**

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів : [Навч. посібник]. – Вінниця : ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
2. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка підлітків /В. Л. Волков. – К. : Різиграфіка, 2005. – 94 с.
3. Паламарчук Ю. Г., Бекас О. О. Корекція фізичного здоров'я підлітків 15-17 років заняттями боротьбою дзюдо. Актуальні проблеми функціональної морфології та інтегративної антропології. Прикладні аспекти морфології: матеріали науково-практичних конференцій з міжнародною участю. – Вінниця : ВНМУ, 2009. – С. 224-225.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
5. Чустрак А. П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. – Одеса : видавець Букаєв В. В., 2015. – С. 22-23.

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ УСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПОЛИЦЕЙСКИХ**

Ярещенко О.А.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

**Аннотация.** Указывается на значимость имеющейся в спортивной литературе обобщения опыта теоретического и методического обеспечения процесса обучения двигательным действиям, а также особенностям его

адаптації к требованиям специальной физической подготовки полицейских с целью успешного выполнения ими профессионально-служебных обязанностей.

**Актуальность.** Моделирование двигательных задач во время педагогического процесса на занятиях по физической подготовке с курсантами высших учебных заведений системы МВД Украины является необходимым условием повышения его эффективности. В профессионально-прикладных видах спорта, а особенно в ходе изучения приемов по специальной физической подготовке при обучении и совершенствовании техники обезоруживания и задержания правонарушителя, не говоря уже о защитных и контратакующих действиях, расходуется большое количество времени, а также психической и физической энергии занимающихся.

Данное обстоятельство требует от преподавательского состава кафедр специальной физической подготовки постоянного поиска новых подходов с целью дальнейшей оптимизации процессов обучения курсантов, эффективного применения приемов физического принуждения при задержании правонарушителя. Ввиду этого преподавателям кафедр специальной физической подготовки необходимо хорошо ориентироваться в таких понятиях как двигательные задачи, умения и навыки, а также разбираться в структуре данных понятий, что имеет для решения указанной выше проблемы очень большое значение. Особенно актуальным для полицейских является обучение их результативному выполнению различных вариативных задач в ходе выполнения ими профессионально-служебных обязанностей.

**Изложение основного материала.** Под двигательной задачей мы понимаем систему четких представлений об условиях, требованиях (критериях) к реализации поставленных целей, а также средствах их достижения и цене полученного результата. Данная задача может меняться или иметь различные подходы к своему решению в соответствии с отношением полицейского к той конкретной ситуации, в которой она решается. Кроме того, двигательная задача может быть поставлена перед занимающимся извне и заранее, а может возникнуть произвольно, спонтанно, в виде поставленных преподавателем смешанных вариантов действий и, таким образом, вызвать такие изменения параметров и условий ее выполнения и появления таких вариантов ее решения, которые не могли быть

предусмотрены. Вместе с тем мы считаем, что результативное решение профессиональной двигательной задачи больше всего зависит от наличия имеющейся у преподавателя/курсанта (полицейского) удовлетворительной информации о следующих обстоятельствах:

- 1) внешнее окружение (среда), в которой необходимо выполнить данную задачу, включая сюда природные силы – погоду и прочее;
- 2) состояние его психологической и физической готовности – состояние душевного и физического здоровья и т.п.;
- 3) объем и качество прошлого опыта, удовлетворительного разрешения (выхода) из аналогичных или подобных ситуаций, так как будущее решение во многом, хотя и не во всех случаях, формируется на основе текущего и прошлого опыта.

Согласно М.М. Богену (1985 г.) изучаемый материал (то или иное двигательное действие) может быть освоен на четырех уровнях. На первом уровне формируются умения и навыки распознавания и классифицирования двигательных действий. Обучаемый усваивает смысл и характерные признаки действия, овладевает умениями и навыками узнавания действия, но не пробует выполнить его практически, на втором – усваивает изучаемый вариант действия и способен выполнить действие в стандартных условиях. На третьем уровне обучаемый способен выделить в действии закономерности решения задач данного класса, что позволяет решать двигательную задачу не только в стандартных, но и в вариативно изменяющихся условиях, включая экстремальные (соревнования, экзамен, жизненно опасная ситуация), а также самостоятельно обнаруживать и исправлять ошибки. На четвертом – формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий, т.е. самостоятельно формулировать двигательные задачи (на предыдущих уровнях занимающийся решал задачи, сформулированные преподавателем). Владение двигательным действием на четвертом уровне – основа проявления двигательной находчивости и ловкости.

На этой основе развивается двигательная вариативность, т.е. способность изобретать принципиально новые классы двигательных задач и методов их решения. Обучение двигательным действиям в процессе физической подготовки курсантов требует планирования их

усвоєння на четвертому рівні, оскільки тільки цей рівень дозволяє поліцейському ефективно організовувати свою рухову діяльність в різних професійно-службових ситуаціях.

По своїй сутності модель рухової задачі є понятійно-чуттєво-операційною, а по вмісту – суб'єктивним оператором рухової дії. Крім того, з понятійно-смысловим вмістом вона включає в себе сенсорно-перцептивну інформацію, що відображає фізичні властивості дійсного дієвості і забезпечує можливість регуляції рухів (операцій) за їх силою, амплітудою і тривалістю. Рухова задача як би «матеріалізується», т.е. кодується на мові моторики («думки пропускаються через м'язи»). В результаті формується програмувальний оперативний образ рухової дієвості, де займаючийся реалізує функцію конструювання рухової рішення, оцінює свої дієвості як реалізовуючі засоби досягнення поставленої меті.

Таким чином, процес навчання навичкам і навичкам фізичної підготовки набуває рис співпраці викладача і займаючогося в питанні активного творчого рішення внутрішньої рухової задачі курсанта/поліцейського. При оволодінні і вдосконаленні рухових дій у курсантів формуються різні віддзеркально-регуляторні механізми, пов'язані з рішенням різних, варіативних, завдань. Це обставина і надає можливість для успішного досягнення ними поставлених викладачем навчальних цілей, які мають професійне значення. Оскільки весь наявний практичний досвід поліцейської службової діяльності свідчить, що без досягнення курсантами відповідного рівня спеціальної фізичної підготовленості успішне виконання служби неможливо, оскільки його відсутність веде до отримання поліцейськими небезпечних для збереження життя і здоров'я професійних травм.

#### Література

1. Боген М. М. Навчання руховим дієвостям. – М. : Фізкультура і спорт, 1985.
2. Оптимізація навчально-методичного забезпечення підготовки поліцейських: пропозиції та рекомендації за результатами проведення круглого

**«Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини»  
I Міжнародна інтернет-конференція**

столю (16 грудня 2016 р., м. Харків) / МВС України, Харків. нац. внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2017. – 16 с.

3. Моргунов А. А. Методика підготовки майбутніх співробітників Національної поліції України к применению мер полицейского принуждения / А. А. Моргунов, О. А. Ярещенко // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. матер. / МВС України, Харків. нац. внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2017. – С. 106-111.

4. Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1982.

5. Ярещенко О. А. Пути повышения качества підготовки слухателей патрульної поліції к применению ими мер полицейского принуждения / О. А. Ярещенко, В.В. Сергиенко / Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. матер. I міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 20 травня 2016 р. / МВС України, Департамент патрул. поліції України; Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2016. – 170-174.