

**МЕСТО КООРДИНАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО–
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ
ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ**

И.Ю. Михута¹, В.Е. Васюк², В.А. Барташ³

¹Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка, igor_michuta@mail.ru

²Белорусский национальный технический университет, avioragro@mail.ru

³Белорусский государственный университет физической культуры, ksbe@sportedu.by

Введение. В современных условиях военная профессия представляет собой совокупность относительно устойчивых форм воинской деятельности, требующих для своей реализации специальной военно–профессиональной подготовки. Результатом такой подготовки являются приобретенные военнослужащими специальные знания, умения, навыки и профессионально важные качества.

Военно–профессиональная деятельность своеобразна не только по содержанию, условиям, средствам, но и по своей структуре: целям, мотивам, способам, последовательности. Именно многогранность и многоаспектность военно–профессиональной деятельности предусматривает жесткие требования к уровню профессиональной подготовки, личностным способностям и качествам всех ее участников [2, 3, 11].

Каждый вид воинской деятельности имеет свою внутреннюю логику, содержание и предъявляет специфические требования к воинскому профессионализму. В исследованиях по этому аспекту [1, 3, 4, 5 и др.] для специалистов военной сферы выделяют пять блоков профессионально–важных качеств: личностные (психологические и социальные качества); интеллектуальные (конвергентные и дивергентные способности, обучаемость и познавательные стили); психофизиологические (нервно–эмоциональная устойчивость и устойчивость к утомлению); физиологические (адаптационная способность и работоспособность) и физические (общее физическое развитие и физическая подготовленность).

В условиях экстремальных ситуаций качественное выполнение оперативных задач невозможно без высокой устойчивости работы психомоторных процессов, сенсомоторных реагирований, точных ощущений и восприятий, двигательнo–координационных способностей, способности при возросшей нагрузке быстро и точно перерабатывать различную информацию. Воинская служба требует устойчивого внимания, воображения, наличия адекватных представлений, дающих возможность прогнозировать развитие событий, проявлять активность.

В этой связи, структура профессионально важных психофизических качеств характеризуется как совокупность психических (внимания, сенсомоторика) и физических (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость) качеств, имеющих системный характер и определяющих успешность двигательной деятельности в разных условиях временной и альтернативной неопределенности.

В структуре психофизической подготовленности весьма надежной связью между психическим и физическим компонентом являются координационные способности (КС) [12], которые следует определять как совокупность сознательно управляемых двигательных действий человека, и собственно психофизический компонент готовности к успешной военно–профессиональной деятельности.

Особую роль КС играют в профессионально–прикладной физической подготовке (ППФП) военных специалистов экстремального профиля в связи с влиянием сбивающих факторов и необходимостью оперативного реагирования на неожиданно возникающие раздражители. Не случайно при определении рассматриваемых способностей Л.П. Матвеев указывает, во–первых, на способность к быстрому освоению, согласованию, объединению в единое целое вновь изучаемых двигательных действий, а во–вторых на способность к перестройке, изменению уже освоенных двигательных действий в соответствии с меняющейся ситуацией [9].

Из вышесказанного следует, что профессиональная подготовка специалиста военной сферы должна включать в себя не только освоение определенной суммы знаний, умений и навыков, но и формирование определенной степени готовности к военно–профессиональной деятельности

предусматривающей высокий уровень развития профессионально важных компонентов психофизических качеств (психомоторных, кондиционных и координационных способностей).

Повышение уровня координационных способностей военных специалистов экстремального профиля в системе ППФП в последнее время стало рассматриваться одним из перспективных направлений, позволяющих существенно повысить эффективность профессиональной деятельности в условиях жесткого единоборства в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства. Высокая степень мобилизации и интеграции психических и моторных компонентов в структуре координационной подготовленности, обеспечивает эффективную и надежную психофизическую готовность к службе в подразделениях специального назначения Вооруженных Сил.

В этой связи, выбор **цели исследования** обусловлен выявлением места координационной тренировки в системе профессионально-прикладной физической подготовки специалистов военной сферы, чья деятельность проходит в экстремальных условиях.

Результаты исследования и их обсуждение.

Развитие профессионально важных психофизических качеств военных специалистов экстремального профиля по нашему мнению целесообразно осуществлять посредством координационной тренировки в рамках ППФП.

В нашем понимании, координационная тренировка – это специализированный педагогический процесс, направленный на развитие общих, специальных и специфических координационных способностей в сочетании с совершенствованием соответствующих двигательных умений и навыков. Именно, в основе координационной тренировки лежит процесс диагностики, развития и совершенствования профессионально важных координационных способностей как связующий компонент психофизической готовности к военно-профессиональной деятельности [10].

В этой связи задачами координационной тренировки в подготовке военных специалистов являются следующие:

- систематическое овладение новыми двигательными действиями (обще- и специально подготовительными координационными упражнениями), совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях;

- развитие общих и специфически проявляемых КС: способностей к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий, ориентированию, быстрому реагированию, ритму, равновесию, согласованию, а также способности к произвольному расслаблению мышц и других, которые особенно важны для соответствующих видов профессиональной деятельности;

- развитие психофизиологических функций (сенсорных, перцептивных, мнемических, интеллектуальных), связанных с развитием общих и специфических координационных способностей;

- совершенствование вышеназванных КС в сочетании с развитием кондиционных (скоростных, выносливости, гибкости) способностей.

Решение поставленных задач на этапах ППФП может осуществляться через общую и специальную координационную тренировку [10].

Общая координационная тренировка предполагает разностороннее развитие общих и специальных координационных способностей, определяющих готовность военнослужащих к оптимальному управлению и регуляции сходными и различными по происхождению и смыслу двигательными действиями [6, 7, 8].

В качестве средств общей (специальной) координационной направленности могут применяться упражнения способствующие развитию:

- всевозможных циклических и ациклических двигательных действий (циклические: ходьба, бег, ползание, лазание, плавание; ациклические: всевозможные прыжки в длину и высоту с места, прыжки боком и т.д.);

- психомоторных движений тела в пространстве (акробатические и гимнастические упражнения на снарядах);

- движений манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указывания, прикосновения, укола, обвода, контура и др.);

- движений перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъем тяжестей и др.);

- баллистических двигательных действий с установкой на дальность и силу (толкание ядра, метание гранаты и др.);

- метательных движений на меткость (метание различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование и т.п.);
- движений прицеливания (в условиях метания, стрельбы и др.);
- подражательных и копирующих движений (при попытках повторить движение по показанному образцу, копирование движений людей и др.);
- атакующих и защитных двигательных действий единоборств (броски, удары ногой и рукой, приемы нападения и защиты с оружием и др.);
- нападающих и защитных технических действий из многих подвижных и спортивных игр (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол и др.).

Специальная координационная тренировка характеризуется уровнем развития специфических координационных способностей, определяющих готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию [6, 7, 8].

В качестве средств разной специфической координационной направленности могут использоваться упражнения, предназначенные для развития:

- способности к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений: контрастного (например, чередование бросков мяча в кольцо с 6 и 4 м, с 4 и 2 м; принятие руками положений угла 90° и 45° др.) и сближенного задания (принятие руками положений угла 90° и 75° , 90° и 80°);
- способности к равновесию (например, ходьба (повороты на 180° , 360° , бег по узкой части скамейки, с выполнением поворотов, приседаний);
- способности к ритму (например, бег по обручам, через гимнастические палки, фишки (без и с ведением мяча, в прыжке с поворотом));
- способности к быстрому реагированию (например, реагирование на звуковой, зрительный, тактильный сигнал до выполнения задания);
- способности к ориентированию в пространстве (например, ходьба, бег ведение мяча (рукой, ногой) по линиям и разметкам; прыжки на точность и др.);
- способности к приспособлению и перестроению двигательной деятельности (например, оббегание стоек (лицом вперед, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперед) и др.);
- способности к согласованию (например, слалом без и с ведения одного мяча (футбольного, теннисного), двух мячей; жонглирование мяча и др.);
- способности к вестибулярной устойчивости (например, повороты на 360° в ходьбе, в беге, в прыжках; акробатические упражнения (кувырки и перевороты закрытыми глазами) и др.);
- способности к произвольному расслаблению мышц: координационная (например, упражнения направленные на быстрое переключение от напряжения к расслаблению), скоростная (упражнения с быстрым чередованием напряжения и расслабления) и тоническая (упражнения, на расслабления в виде свободных движений конечностями и туловищем и др.) напряженность.

На основании вышеизложенного представляется возможным сделать следующие **выводы**:

1. Определение места и значения координационной тренировки в системе профессионально-прикладной физической подготовки специалиста военной сферы позволит разработать технологию развития координационных способностей средствами различной координационной направленности специфичными для военно-профессиональной деятельности.

2. Повышение уровня координационных способностей военных специалистов на всех этапах профессионально-прикладной физической подготовки начинает рассматриваться одним из перспективных направлений, позволяющих обеспечить эффективную и надежную психофизическую готовность и пригодность военнослужащих к прохождению службы в подразделениях специального назначения Вооруженных Сил.

3. Научное обоснование построения процесса координационной тренировки в системе профессионально-прикладной физической подготовки должно осуществляться с учетом целенаправленного (акцентированного) воздействия на выявленные ведущие компоненты психомоторных, кондиционных и координационных способностей военнослужащих, определяющих эффективную деятельность при решении служебно-боевых задач.

Литература:

1. Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2001 – 511 с.

2. Военная профессиология: учебник / под общей ред. А.Г. Караяни, Ю.Г. Сулимова – М. : Военный университет, 2004. – 276с.
3. Военная психология / под общ. ред. М.И. Дьяченко, Н.Ф. Феденко. – М. : Воениздат, 1967. – 260 с.
4. Гордеев, А.Е. Профессиональные способности офицера–ракетчика, их выявление и учет в процессе обучения курсантов в высших военных училищах: учебно–метод. Пособие / А.Е. Гордеев. – Пермь, 1998, – 43 с.
5. Капустин, В.Б. Профессиональная компетентность офицерского состава (философско–социологический анализ): автореф. Дис ... канд. Филос. Наук. : / В. Б. Капустин. – М., 1993. – 20 с.
6. Лях, В. И. Координационная тренировка в футболе / В. И.Лях. З. Витковский. – М. : Советский спорт, 2010. – 216 с.
7. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И.Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
8. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. С. 40 – 47.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин–тов физ. культуры / Л. П.Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 543 с.
10. Михута, И.Ю. Теоретическо–методические предпосылки построения и планирования координационной тренировки на начальном этапе профессионально–прикладной физической подготовки будущих специалистов военного профиля / И.Ю. Михута, В.Е. Васюк // Вести БГПУ. – 2011. – № 4 – С.14–18.
11. Психология и педагогика. Военная психология: учебник для вузов / под ред. А.Г. Маклакова. – СПб. : Питер, 2005. – 464 с.
12. Туревский, И.М. Структура психофизической подготовленности человека: автореф. дис. ... докт.пед.наук : / И.М. Туревский. – М. : ТГПУ, 1998. – 50