

УДК 37.035:355.01

И.Ю. Михута, аспирант кафедры теории и методики физической культуры БГПУ;

В.Е. Васюк, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивной инженерии БНТУ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОСТРОЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ВОЕННОГО ПРОФИЛЯ

В структуре психофизической готовности и пригодности к профессиональной деятельности существенной связью психического и физического компонентов личности являются координационные способности (КС), представляющие собой сложную структурно-функциональную систему [1–2]. Под координационной тренировкой наиболее часто понимается педагогический процесс, направленный на формирование координационных способностей как важнейшей предпосылки достижения психофизической готовности в целом [2]. Современный подход к координационным способностям требует их трактовки не просто как совокупности конкретных психических и физических качеств, а как единого комплекса сознательно управляемых двигательных действий человека и собственно психофизического компонента готовности к успешной трудовой, в том числе и военно-профессиональной деятельности [3].

Практика подготовки специалистов военного профиля свидетельствует, что неправомерно ожидать прихода на воинскую службу контингента, профессиональная пригодность которого уже находится на должном уровне, а потому важно «выявить, строить, формировать» необходимые качества в процессе профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) [4–5].

Профессионально-прикладная физическая подготовка как подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности, представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии [6–7].

Иными словами, она предполагает такие моменты, как:

- целенаправленное развитие и поддержание на оптимальном уровне психических и физических качеств человека в соответствии с требованиями конкретной профессиональной деятельности;
- выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности;
- формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда [8].

В свете изложенного при формировании готовности к будущей военно-профессиональной деятельности возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания, предполагающего сочетание общей психофизической подготовки со специализированной профессионально-прикладной физической подготовкой.

Обобщенно можно сформулировать следующие задачи ППФП:

- направленное развитие физических способностей, специфических для военно-профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для военной деятельности психических качеств (воля, оперативное мышление, внимание, эмоциональная устойчивость, быстрота восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков, связанных с особыми внешними условиями будущей военно-профессиональной деятельности, в том числе сенсорных;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических (экстремальных) условий военной деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температу-

ра и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);

- сообщение специальных знаний для успешного освоения учащейся молодежью практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в будущей военной деятельности [6–9].

Ряд специалистов не ограничивают ППФП достижением лишь непосредственного прикладного эффекта и предполагают решение задач более широкого спектра. Так, Б.И. Загорский выдвигает «воспитание профессионально важных для данной деятельности волевых и других психических качеств; повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий труда» [10]; Р.Т. Равевский – «формирование профессионально важных свойств и качеств личности» [6]; В.И. Ильинич – «ускорение профессионального обучения, выполнение служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе» [8]; В.А. Кабачков и С.А. Полиевский – «сообщение учащимся знаний, необ-

ходимых для успешного применения приобретаемых умений, навыков и качеств в будущей трудовой деятельности» [11]. Как видим, независимо от подхода цель ППФП трактуется как формирование психофизической готовности к успешной трудовой, в том числе и экстремальной (в нашем случае военно-профессиональной) деятельности. Тем не менее эксперты, как правило, указывают на общие моменты процесса формирования профессионально-прикладной готовности, не уделяя должного внимания этапности указанного процесса.

В условиях перехода Вооруженных сил Республики Беларусь на контрактно-профессиональную основу ряды контрактников формируются из контингентов с разной степенью подготовки. В связи с этим требуется не только единство принципов включения субъекта в процесс ППФП, но и ориентация на конкретный момент (этап) формирования должного уровня его профессионально-прикладной готовности. Учитывая это, нами были предложены этапы и структурные компоненты ППФП специалистов военного профиля, представленные на рисунке.



Рисунок – Основные этапы ППФП специалистов военного профиля

Очевидно, что основой ППФП является прохождение именно этапа начальной профессионально-прикладной физической подготовки, что служит основой профессионально-совершенствования в целом.

В связи с вышеизложенным **целью исследования** является разработка модели построения и планирования координационной тренировки на начальном этапе профессионально-прикладной физической подготовки к будущей военно-профессиональной деятельности.

Целевая установка исследования, определившая наше особое внимание именно к начальному этапу ППФП, обозначила тем самым выбор объекта исследования.

В Республике Беларусь на протяжении многих лет существует единственное учреждение образования – «Минское суворовское военное училище» (МСВУ), – обеспечивающее получение общего среднего образования с повышенным уровнем изучения отдельных общеобразовательных предметов для подготовки учащихся к поступлению в учреждения образования, осуществляющие подготовку кадров по специальностям военного профиля для Вооруженных сил, других войск и воинских формирований [12].

Организация образовательного процесса в МСВУ осуществляется в соответствии с учебными планами и программами, разрабатываемыми в училище на основе образовательных стандартов общего среднего образования.

Учет особенностей психофизической готовности суворовцев к будущей военно-профессиональной деятельности осуществляется в соответствии с учебными программами общеобразовательных дисциплин «Физическая культура и здоровье» (физическое воспитание) и «Допризывная (военная) подготовка». Указанные учебные дисциплины в силу своего прикладного характера мы предлагаем рассматривать как предметы военно-профессионального обучения и воспитания для суворовцев старшего школьного возраста в форме целостного процесса начального этапа профессионально-прикладной физической подготовки. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка может рассматриваться как педагогический процесс по обеспечению специализированной психофизической подготовки суворовцев к будущей военно-профессиональной деятельности.

Однако, несмотря на наличие определенного количества научных и методических ра-

бот по формированию профессионально-прикладной физической подготовленности [10] учащихся ПТУ [11; 13], студентов ссузов [14] и вузов [8; 15], курсантов МВД [16–17] и военных вузов [18–19], особенности технологии построения и планирования процесса профессионально-прикладной физической подготовки на начальном этапе становления профессионала в учреждениях образования военно-прикладной направленности изучены еще не достаточно полно. Именно суворовцы старшего школьного возраста, которые находятся в стадии профессионального становления, на наш взгляд, представляют собой наиболее перспективный контингент для исследователей с позиций прикладности формирования военно-профессиональной готовности к деятельности в экстремальных условиях и ведения отбора кадров для дальнейшего профессионального совершенствования. Обозначенные в таком ракурсе положения и должны стать предметом пристального внимания исследователей.

Результаты исследования. В качестве исходного момента исследования был принят тезис: координационная тренировка – специализированный педагогический процесс, направленный на развитие общих, специальных и специфических координационных способностей в сочетании с совершенствованием соответствующих двигательных умений и навыков.

Координационная тренировка подразделяется на общую и специальную координационную тренировку. Общая координационная тренировка предполагает разностороннее развитие общих и специальных координационных способностей, определяющих готовность индивида к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий, сходных и различных по их происхождению и смыслу. Специальная координационная тренировка характеризуется уровнем развития специфических координационных способностей, определяющих готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию [20].

Под моделью построения и планирования процесса координационной тренировки нами понимается совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на данный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспече-

ния занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Именно модель планирования определяет стратегию, тактику и технику организации процесса координационной тренировки.

При планировании тренировок, направленных на развитие КС в течение года (макроцикле, мезоцикле, микроцикле и в отдельной тренировке), следует учитывать [20–22]:

- координационные способности, имеющие наиболее важное значение для конкретной деятельности;
- подбор или разработку средств и методов их развития;
- сенситивные периоды развития КС;
- приемы индивидуально-дифференцированного подхода (индивидуальный уровень развития данных способностей);
- разработку специальных упражнений, сопряженно развивающих важнейшие координационные и кондиционные способности.

Варианты планирования координационной тренировки [21–22]:

1) равномерное воздействие на КС с помощью средств и методов на протяжении всего макро- или мезоцикла;

2) акцентированное воздействие на ведущие КС в подготовительном, соревновательном и подготовительном периоде;

3) направленная тренировка тех либо других КС в ходе 2–6 микроциклов;

4) использование упражнений повышенной координационной сложности;

5) использование специальных координационных тренажеров.

Первый и второй варианты тренировки больше подходят спортсменам относительно невысокой квалификации, для которых характерно одновременное (параллельное) решение задач координационной, кондиционной и технической подготовки. Третий вариант целесообразен главным образом для квалифицированных спортсменов. Однако все эти варианты требуют еще экспериментальных подтверждений.

Представляется возможным и такое построение тренировок в микроциклах, при которых стоят задачи сопряженного развития определенных кондиционных (например, скоростно-силовых или выносливости) и координационных способностей (например, способности к дифференцированию параметров движений, ритма или ориентации). Использование сопряженных упражнений по развитию кондиционных и координационных способностей среди детей школьного возраста оказалось достаточно эффективным [23–24].

Все КС равноценны по своей значимости. Для юных спортсменов Hartmann (1999) предложил модель координационной тренировки, в которой соблюдается очередность развития способностей к ориентированию, реагированию, согласованию, дифференцированию, ритму, равновесию, а также к приспособлению и перестроению двигательных действий. В данной модели тренировать способности к приспособлению и перестроению рекомендуется в последнюю очередь, так как она является связующим звеном всей структурно-функциональной системы координационной подготовленности.

Тренировка КС эффективна, когда она проводится в условиях конкретного вида деятельности. Оптимальный тренировочный эффект в развитии КС достигается тогда, когда от упражнения к упражнению постепенно меняется очередность и повышается их координационная сложность от занятия к занятию. Анализ тренировочной деятельности показывает, что некоторые тренеры год от года постоянно используют упражнения примерно одинаковой последовательности и координационной сложности, что приводит к стадии автоматизации или стабилизации смысловой структуры технико-координационной подготовленности и тем самым к координационному барьеру, что, в свою очередь, тормозит дальнейший переход на следующий этап генетико-фенотипического потенциала [25].

Для профессионально-прикладной физической подготовки воспитанников суворовских военных училищ нами предлагается модель координационной тренировки в следующем структурно-содержательном виде.

Содержание координационной тренировки при равномерном воздействии тренировочных средств на фоновые и ведущие КС в течение всего учебного года или четверти (60 КТ – 2700 мин.):

- теоретическая подготовка (180 мин.) – на каждую четверть отводится по одному академическому часу;
- общеподготовительный кондиционный компонент (405 мин.) – на 1-ю, 2-ю и 4-ю четверть отводится по 2 академических часа, а на 3-ю – 3 часа;
- общая базовая координационная тренировка (630 мин. – на каждую способность (10 КС) по 10 % от общего времени) – на 1-ю, 2-ю и 4-ю четверть отводится по 3 академических часа, а на 3-ю – 5 часов;
- специальная координационная тренировка (1305 мин. – на каждую способность (9 КС) по 11 % от общего времени) – на 1-ю и

2-ю четверть отводится по 7 часов, на 3-ю – 9, а на 4-ю – 6 часов;

- восстановительно-релаксирующий компонент (180–225 мин.) – на каждую четверть отводится по одному академическому часу, только в 3-й четверти можно варьировать до 2 часов.

Содержание координационной тренировки при акцентированном воздействии тренировочных средств на ведущие и в меньшей степени на фоновые КС в течение всего учебного года или четверти (60 КТ – 2700 мин.):

- теоретическая подготовка (180 мин.) – на каждую четверть отводится по одному академическому часу;
- общеподготовительный кондиционный компонент (405 мин.) – на 1-ю, 2-ю и 4-ю четверть по 2 академических часа, а на 3-ю – 3 часа;
- общая базовая координационная тренировка (540 мин. – на каждую способность (10 КС) в течение года акцентированно-ступенчато отводится от 5 до 15 % от общего времени) – на 1-ю и 2-ю четверть по 3 академических часа, на 3-ю – 4 часа, а 4-ю – 2 часа;
- специальная координационная тренировка (1395 мин. – на каждую ведущую способность (9 КС) в течение года акцентированно-ступенчато отводится от 11 до 21 % от общего времени, а на фоновые способности всего 5 %) – на 1-ю, 2-ю и 4-ю четверть по 7 академических часов, на 3-ю – 10 часов;
- восстановительно-релаксирующий компонент (180–225 мин.) – на каждую четверть отводится по одному академическому часу, только в 3-й четверти можно варьировать до 2 часов.

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

1. Необходимость поиска условий совершенствования на разных этапах профессионально-прикладной физической подготовки диктуется постоянно возрастающими требованиями к психофизической подготовленности будущих специалистов военного профиля.

2. Совершенствование начального этапа профессионально-прикладной физической подготовки должно учитывать сложность работы будущих специалистов военно-профессиональной деятельности и находить свое отражение в программах по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», «Допризывная подготовка» для общеобразовательных учреждений, а также внедрении во внеурочное время координационной тренировки как резервно-компенсирующих заня-

тий для единой целевой направленности начального этапа ППФП.

3. Разработанная модель построения и планирования процесса координационной тренировки в системе ППФП с учетом равномерного и целенаправленного (акцентированного) воздействия на выявленные ведущие и фоновые компоненты психомоторных, кондиционных и координационных способностей позволит существенно повысить эффективность процесса профессионально-прикладной физической подготовки воспитанников старшего школьного возраста суворовских военных училищ и, соответственно, уровень психофизического потенциала будущего специалиста военно-профессиональной сферы.

ЛИТЕРАТУРА

- Туревский, И.М. Структура психофизической подготовленности человека: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / И.М. Туревский. – М.: ТГПУ, 1998. – 50 с.
- Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 16–23.
- Зуев, С.Н. Педагогические и психологические основы отбора в специальные учебные заведения (на примере таможенной службы): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С.Н. Зуев. – М., 1999. – 50 с.
- Белов, А.К. Влияние образования в сфере физической культуры на формирование профессионально важных качеств курсантов военного вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.К. Белов. – Ставрополь, 2004. – 25 с.
- Психология и педагогика. Военная психология: учеб. для вузов / под ред. А.Г. Маклакова. – СПб.: Питер, 2005. – 464 с.
- Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
- Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
- Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. – М.: Высш. шк., 1978. – 144 с.
- Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
- Загорский, Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания / Б.И. Загорский. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 28 с.
- Кабачков, В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М.: Высш. шк., 1991. – 222 с.
- Инструкция о порядке организации образовательного процесса в учреждении образования «Минское суворовское военное училище» / утверждено Постановлением Министрства обороны Республики Беларусь 27.10.2006 № 48.
- Андреев, В.И. Профессиональная направленность физической подготовки курсантов пожарно-технических училищ МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Андреев. – М., 1995. – 24 с.
- Михеев, П.П. Методика обучения физической подготовке в средних специальных учебных заведениях МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.П. Михеев. – Смоленск, 1998. – 24 с.
- Новосельцев, О.В. Непрерывное физическое воспитание кадетов и студентов на этапе начального профессионального ста-

- новления спасателей на воде / О.В. Новосельцев, И.В. Пыжова // Ученые записки. – 2006. – Вып. 22. – С. 46–51.
16. Дружинин, А.В. Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Дружинин. – Екатеринбург, 2003. – 25 с.
17. Медведев, И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.М. Медведев. – Волгоград, 1999. – 25 с.
18. Бородин, Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю.А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харшв: ХДАДМ. 2003. – Вып. 11. – С. 68–83.
19. Заярін, Г.О. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: Навчальний посібник / Г.О. Заярін, О.М. Несін, Г.Б. Мельніков. – Донецьк: ДВС, 2001. – 240 с.
20. Лях, В.И. Координационная тренировка в футболе / В.И. Лях, З. Витковский. – М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.
21. Ljach, W. Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sportspielen der Manschaften / Science in Sports Team Games. Ed. J. Bergier. Instytut Wych. Fiz. I Sportu. – Biala Podlaska, 1995 – S. 140–154.
22. Садовский, Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е. Садовский. – Белая Подляска, 2003. – 384 с.
23. Hirtz, P. Koordinationstraining gleich Techniktraining? / Sportliche Leistung und Training. Hrsg. J. Krug / H.-J. Minow. – Sankt Augustin: Academia-Verl., 1995. – S. 205–210.
24. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 192 с.
25. Hartmann, C.H. Ausbildung der koordinativen Fahigkeiten // Sport verstehen -Sport erleben. Teil 2 / Trainingstethodische Grundlagen. – Freistaat Sachsen, 1999. – S. 322–347.

SUMMARY

Need to find better conditions at various stages of professional-applied physical preparation is dictated by the ever-increasing demands for psycho-physical preparedness, future professional military profile.

The developed model of building and planning coordination training taking uniform and of targeting leading back-end components have been identified and psychomotor, conditioning and coordination abilities will significantly improve the process of professional-applied physical preparation of pupils of the suvorovc military schools, and consequently the level of psychophysical capabilities of the future specialist military training areas.

Поступила в редакцию 11.10.2011 г.