

вдалими рисами щодо адаптації курсантів – першокурсників є риси циклотімного, екзальтованого та емотивного типів характеру.

Список бібліографічних посилань

1. Харченко С. В. Самоактуалізація та особистісна зрілість як фактори успішної соціально-психологічної адаптації курсантів-першокурсників до умов навчання у вузі системи МВС // Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС : матеріали наук.-практ. конф. Харків : Вид-во ХНУВС, 2008. С. 78–82.

2. Лефтеров В. О. Психологічні аспекти проблеми адаптації курсантів до навчального простору. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. № 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_23 (дата звернення: 19.11.2019).

Одержано 30.11.2019



УДК [796.0/2.2:796.853.26](477.54)

Поліна Володимирівна ІВАНЧУК,

курсант групи Ф2-203 факультету № 2

Харківського національного університету внутрішніх справ;

Анастасія Павлівна ПУСТОВІТ

курсант групи Ф2-203 факультету № 2

Харківського національного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Олег Артурович ЯРЕЩЕНКО,

доцент кафедри тактичної та спеціальної

фізичної підготовки факультету № 2

Харківського національного університету внутрішніх справ,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У КУРСАНТІВ ХНУВС, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ-ДО «ШОТОКАН»

Протягом останніх десятиліть в карате стрімко сформувалося і продовжує активно розвиватися спортивний напрям, що одержало в спеціальній літературі назву «спортивне карате-до «Шотокан»». Спортивне карате-до включає

в себе дві спеціалізації: формальні вправи (ката) і вільні поєдинки («джуміте»).

Кожна з цих спеціалізацій має основними ознаками самостійного виду спорту: технічним арсеналом, правилами змагань і розрядними нормативами. При цьому спеціалізації відрізняються особливостями: формальні вправи («ката») характерні практично необмеженим технічним арсеналом і майже повною відсутністю тактичних прийомів; вільні поєдинки («джуміте»), навпаки, містить строго обумовлений правилами змагань набір технічних прийомів і необмежений склад тактичних дій.

Дійсно, вимоги к руховим здібностям, особливо координаційним, представників зазначених спеціалізацій карате-до нерівнозначні. Якщо для спеціалізації «ката» найбільш прийнятними є види координаційних здібностей (спритності), що забезпечують оволодіння складними технічними прийомами і їх виконання в строго обумовлених поєднаннях, то для спеціалізації «джуміте», крім того, необхідні ще й такі види спритності, без яких неможливий вибір і застосування техніко-тактичних дій, адекватних ситуації, що склалася під час поєдинку.

Якісне рішення проблем техніко-тактичної підготовки спортсменів карате-до (також як спортсменів-єдиноборців інших спеціальностей, працівників правоохоронних органів та інших силових структур) можливо лише при суворому виконанні рекомендацій спортивної науки щодо вибору відповідних засобів і методів вдосконалення координаційних здібностей (спритності) [1, с. 11]. Однак, на думку більшість авторів, серед факторів, оптимізуючих підготовку спортсменів, основне місце займає не стільки власне-тренувальні засоби, скільки різні засоби і методи відновлення та підвищення спортивної працездатності [2, с. 209].

За визначенням Н. А. Бернштейна, «спритність є здатність рухово вийти з будь-якого положення, впоратися з будь-яким руховим завданням: 1) правильно (тобто адекватно і точно); 2) швидко (тобто скоро та споро); 3) раціонально (тобто доцільно і економічно); 4) винахідливо (тобто вивертки і ініціативно)» [3, с. 61].

Спортивна література містить і інші визначення спритності, в яких автор, як правило, перераховують види координаційних здібностей. На наш погляд, досить повну характеристику спритності як рухового якості дає В. А. Романенко.

Він вважає, що в методологічних підходах до вивчення структури і механізмів координаційних здібностей спостерігаються відмінності, проте оптимальним варіантом визначення поняття «спритність», на його думку, є наступне. «Спритність – це здатність керувати тілом та (або) його частинами по просторово-тимчасовим і динамічними характеристиками. Спритність є комплексним. Інтегральна властивість організму, в основі якого лежать такі здібності: 1) до орієнтації в просторі і часі; 2) до диференціювання (розрізнення) динамічних зусиль» [4]

Спритність органічно пов'язана з фізичними якостями, силою, швидкістю, витривалістю та гнучкістю. Розвиток цих якостей, до того ж теж пов'язаних з координацією рухів, сприяє поліпшенню спритності.

Практики зі східних єдиноборств вважають, що оптимальним віком для засвоєння техніки з карате є вік з 9–10 років до 13–14 років. У цей період спостерігається різке зростання показників розвитку рухового аналізатора. В процесі розвитку всі недоліки координаційно-рефлекторних процесів у дітей і підлітків, які займаються в системі карате-до гармонійно змінюються і зникають. Виникає досконалість координаційних процесів у тих, хто тренується, досягнувши віку 18–19 років.

Висновки. Отже, спритність – це здатність швидко і найбільш абсолютно вирішувати рухові завдання, що особливо виникають несподівано, коли на роздум не має і секунди часу. Спритність – це вища здатність спортсмена координувати свої рухи.

Практика занять карате переконливо показує, що спортсмен, який володіє значним руховим досвідом, легко і швидко будувати ті рухи і захисні дії, що є необхідні в даний момент. Крім того, слухняність всього накопиченого рухового досвіду, всіх визначальних його навиків дозволяє спортсмену без особливих зусиль імпровізувати в своїх рухах і технічних діях, створювати все нові і нові комбінації з них.

Список бібліографічних посилань

1. Баранов М. В. Маляренко А. Т., Яреценко О. А. Теоретическое обоснование подходов к выбору специализации в спортивном каратэ-до // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. ст. VIII междунар. науч. конф., 3 февр. 2012 г. Белгород ; Харьков ; Красноярск : ХГАДИ, 2012. С. 11–13.

2. Берштейн Н. А. О ловкости и ее развитии текст. М. : Физкультура и спорт, 1991. 288 с.

3. Моргунов А. А. Дифференцированный подход к определению спортивно-важных координационных способностей тайского боксера // Сучасні підходи удосконалення спеціальної фізичної підготовки правоохоронців : зб. тез наук.-практ. семінару / МВС України, АВВ МВС України. Харків, 2011. С. 60–65.

4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.

Одержано 30.11.2019



УДК 343.97

Софія Анатоліївна ЛИТВИНЕНКО,

курсант групи Ф2-104 факультету № 2

Харківського національного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Ніна Володимирівна ГРИЦЕНКО,

доцент кафедри соціальних та економічних дисциплін

факультету № 2 Харківського національного

університету внутрішніх справ,

кандидат філософських наук, доцент

ЄВРОПЕЙСЬКІ ДЕОНТОЛОГІЧНІ СТАНДАРТИ ПОЛІЦЕЙСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Досвід розвинених європейських країн свідчить, що основним критерієм оцінювання діяльності поліції є рівень довіри населення. Зростання рівня довіри населення безпосередньо залежить від того, наскільки відповідає сучасний поліцейський закріпленому у суспільній свідомості ідеальному образу правоохоронця-професіонала. За цих обставин важливого значення набуває деонтологічна складова професійної підготовки працівників поліції в Україні. Термін «деонтологія» (від грец. deontos – «належне», logos – «вчення») застосовується для визначення вчення про належну поведінку, розуміння професійного обов'язку, вчинки та дії людини. Говорячи про європейський простір, до якого прагне інтегрувати Україна, варто зазначити, що Рада Європи розробила низку загальних