

УДК 796.012.1

*И. А. Ганчук,
курсант факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Ю. В. Кривенков,
старший преподаватель кафедры
прикладной физической и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИНЦИПА СОПРЯЖЕННОСТИ В ВОСПИТАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ

Для достижения высокого уровня развития двигательных качеств сотрудников органов внутренних дел большое значение имеет оптимальное построение учебного процесса и применение эффективных принципов и методов воспитания физических качеств в рамках занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

Принцип сопряженности охватывает различные стороны и рассматривается в самом широком смысле как основа обеспечения готовности человека к двигательному действию, его части, к целостной структуре двигательной деятельности в различных условиях.

Особо специалистами отмечается роль принципа сопряжения, обуславливающего диалектическое единство организма и его взаимодействие со средой [1, с. 99].

Воплощение в практике принцип сопряженности получил в виде метода «сопряженной тренировки», используемого преимущественно на этапах освоения и совершенствования двигательных действий, формирующих основу конкретного вида практической деятельности [2, с. 17].

В основе практического применения принципа сопряженности в физическом воспитании лежит развитие эффекта переноса тренированности в сфере моторного и сенсорного компонентов двигательной деятельности обучающегося. Его сущность характеризовалась целостным выполнением соревновательного упражнения в условиях дополнительных нагрузок. При этом стимулировалось развитие специальных физических качеств одновременно с совершенствованием координационных структур соревновательного упражнения [3, с. 23].

Каждый занимающийся представляет собой неповторимую индивидуальность. Только знание и понимание сущности учебного процесса, закономерностей жизнедеятельности организма, вытекающих из них общих правил (признаков, подходов, способов) их индивидуализации позволят правильно выбрать

методические приемы решения тех или иных конкретных задач физического воспитания [2, с. 10].

Поэтому индивидуализация общих направлений и конкретных путей реализации принципа сопряженности видится как необходимое условие дальнейшего развития и успешного внедрения этого подхода в практику. Данный принцип выступает как общепедагогическое требование индивидуально опосредованного физического совершенствования обучающегося, учитывающее его индивидуально-типологические, возрастно-половые особенности и специфику физкультурной деятельности. При этом его следует рассматривать не в противопоставлении и даже не в отдельности друг от друга, а в органическом единстве, понимая, что подлинное воплощение сопряженности может быть достигнуто на основе соблюдения общих требований индивидуализации обучения и воспитания.

Таким образом, специфичность данного принципа заключается в том, что в процессе физической подготовки курсантов создается опережающий фундамент физических качеств, который обеспечивает необходимые компоненты готовности курсантов к физическому и техническому совершенствованию и обучению в целом.

1. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М. : Советский спорт, 2009. 200 с.: ил. [Вернуться к статье](#)

2. Масловский Е. А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. Минск, 1993. 49 с. [Вернуться к статье](#)

3. Дьячков В. М. Экспериментальное обоснование и разработка системы тренировки в скоростно-силовых видах спорта : дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. доклада. М., 1963 50 с. [Вернуться к статье](#)