

УДК 796.012

ДВИГАТЕЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ И РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ

П. А. Корнаушенко

курсант 4 курса факультета милиции

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Научный руководитель: Ю. В. Кривенков,

заместитель начальника

кафедры служебно-прикладной подготовки

Могилевского института МВД Республики Беларусь

В основе эффективного технического действия лежит, во-первых, рациональность распределения усилий и амплитуды движений, во-вторых, взаимокордминистрация движений в своей совокупности. Чтобы оценить рациональность технического действия, следует проанализировать, насколько они эффективны соответственно задачам, а также насколько экономичны. Если при выполнении движения возможно полностью реализовать свои сильные стороны и это движение оказывает максимальное воздействие на противника, то это движение является эффективным. Если при выполнении движения возможно оказать на противника необходимое воздействие, затратив при этом минимум усилий, то это движение является экономичным [1]. Двигательные навыки являются индивидуально приобретенными движениями, сформированными на базе механизма временных связей. Согласно Н. А. Бернштейну, двигательный навык — это многоуровневая координационная структура, посредством которой реализуется двигательная задача [2].

Физиологическим базисом, определяющим сроки обучения движениям, является пластичность нервной системы и адаптивность сенсорных систем.

Определенное количество двигательных навыков, сформированных в результате обучения, не может обеспечить всего разнообразия движений. Значительная часть этих движений реализуется благодаря способности нервной системы к экстраполяции. В основе этого механизма лежит ее способность правильно решать двигательные задачи на основе индивидуального опыта. На основе ранее развитых нейронных связей человек способен решать двигательные задачи, близкие по структуре к ранее освоенным движениям.

Таким образом, опираясь на уже имеющийся спектр навыков, сотрудник органов внутренних дел приобретает способность правильно выполнять большое количество вариантов. Чем сложнее движение, тем выше требования к координационной подготовленности нервно-мышечного аппарата. Более развитая координация движений раскрывает дополнительные возможности

для экономизации сил и более эффективного и рационального применения физической силы.

1. Леонов В. В. Повышение адаптированности курсантов к будущей профессиональной деятельности (на примере обучения технике единоборства) // Адаптация к профессиональной деятельности как психолого-педагогическая проблема: методологические основания, пути и способы решения : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. / Баранович. гос. высш. пед. колледж. Барановичи, 2003. С. 111–114.

[Вернуться к статье](#)

2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М. : Медицина, 1966. С. 35–80. [Вернуться к статье](#)