

діти, матері яких надто опікуються ними. Якщо у сім'ї часто бувають конфлікти, напружена атмосфера, то у дитини формується тривожний характер, виникають страхи. Щоби допомогти дитині, дуже важливо не боротись із конкретним страхом, а намагатись усунути основні причини підвищеної загальної тривожності, що, насамперед, повинні зробити самі батьки. Для цього вони повинні уважно придивитись до дитини, до себе, до ситуації в сім'ї в цілому. Необхідно переглянути свої вимоги до дитини, усвідомити дитячі можливості. Батьки повинні пам'ятати, що дуже важливо підвищити почуття впевненості дитини в собі, дати їй можливість пережити успіх, показати наскільки сильна дитина, як вона, доклавши зусиль, може подолати будь-які труднощі.

Дуже важливо переглянути методи заохочення та покарання. Намагатись застосовувати більше заохочень, спрямовувати їх на підвищення самоповаги, на підкріплення самооцінки дитини, на виховання впевненості та посилення відчуття безпеки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. — М.: Педагогика, 1986. — 112 с.
2. Ковалев Г.А. Психическое развитие ребенка и жизненная среда // Вопр. психол. 1993. — №1. — С.13–24.
3. Мир детства: Дошкольник / Под ред. А.Г. Хрипковой. — М.: Педагогика, 1987. — 256 с.
4. Психология дошкольника / Сост. Г.А. Урунтаева. — М.: Издат. центр "Академия", 1997. — 384 с.
5. Спиваковская А.С. Как быть родителями: (О психологии родительской любви). — М.: Педагогика, 1986. — 160 с.
6. Титаренко Т.М. Такие разные дети. — К.: Рад. шк., 1989. — 144 с.
7. Хоментausкас Г.Т. Семья глазами ребенка. — М.: Педагогика, 1989. — 160 с.
8. Эмоциональное здоровье вашего ребенка: Пер. с англ. — М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996. — 400 с.

Валерій ПЛІСКО

### ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХІВ І МОЖЛИВОСТЕЙ УПРАВЛІННЯ ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Професійна діяльність працівників правоохоронних органів часто пов'язана з умовами, у яких під час небезпеки необхідно проявляти такі спеціальні якості, як рухова сприйнятливість, чутливість; хвильова регенерація імпульсу сили руху, а також вміння розподілити власні зусилля і можливості в індивідуальному і колективному виконанні.

Аналіз навчальних програм, вимог з фізичної культури до курсантів чи співробітників правоохоронних органів вказує на відсутність науково-методичних розробок щодо формування вказаних якісних характеристик. Результати педагогічних досліджень дозволили скласти уявлення про деякі тонкощі та особливості методичного підходу до формування спеціально спрямованих якостей.

Однією з факторних ознак, яка впливає на організацію рухів співробітників у екстремальних ситуаціях, є темнота чи сутінки. Ці умови є домінуючими у службовій діяльності курсантів.

У будь-якій критичній ситуації успіх поєдинку з противником залежить від точності відтворюваних рухів. Точність окоміру у визначенні дистанції під час пересування (свого чи противника), у визначенні найкоротшого шляху прикладання фізичних зусиль у момент подолання перешкод, захватів, ударів і т.д. дозволяє тому, хто навчається, правильно виконувати розрахунки, а значить з максимальною точністю регулювати не тільки рухи, але й самі ситуації. "Чуттєвий зміст", закладений у людині природою. Він відображається у здібностях і розвитку їх у певній ситуації. Природно, він вимагає постійного удосконалення.

У регуляції положення тіла у просторі вирішальну роль відіграє чутливість. Чутливість від природи, підкріплена відпрацьованою спеціальною технікою, збільшує у багато разів активність м'язової дії. У складних критичних ситуаціях, коли співробітник обрав шлях і спосіб дій, задумане може не здійснитись через те, що у нього не вистачило точності у рухах чи свободи рухів, обрано неправильний напрямок прикладання зусиль.

Чутливість відтворюваних дій може частково втрачатись навіть при незначних змінах у природному положенні тіла. Наприклад, при виконанні різних рухів природне вертикальне положення голови — це запорука економного витрачання енергії, завдяки збереженню

природної функції вестибулярного апарату, що, в свою чергу, є обов'язковою умовою правильного вибору у вирішенні рухової задачі. Тому в період проведення навчальних поєдинків чи в умовах подолання різноманітних перешкод слід контролювати положення голови, оскільки незначна зміна (нахил її у бік, закидання назад і т.п.) може змінювати траєкторію заданого руху, точність і реакцію (особливо коли доводиться виконувати розвороти, обертання чи наносити ногою удари у будь-яких напрямках на рівні пояса і вище і т.д., тобто в умовах високої рухливості).

Сприйняття власних рухів тісно пов'язане із зором. У виробленні автоматизації рухів суттєво чергувати зоровий контроль з контролем м'язового почуття у виконанні рухів наосліп. Обмеження зорового контролю рухів чи повне його виключення (виконання дій із закритими очима) дозволяє значно підвищити чіткість м'язового сприйняття. Наприклад, умовою початкового навчання звичайно є зорово-рухова регуляція рухів. Дії, відпрацьовані за допомогою зорово-рухової регуляції певною мірою підвищують рівень підготовленості тих, хто навчається, але це ще не є гарантією подальшого удосконалення рухової чутливості. У жорстких умовах поєдинку (в сутінках чи темряві) ті, хто навчаються, відчувають на собі фактори додаткового збиваючого впливу: змінюється траєкторія рухів, з'являються скутість чи неправильний розподіл м'язових зусиль. Треба пам'ятати, що з часом м'язова чутливість притупляється, а відтворювані рухи віддаляються від ідеальних. Навички автоматизму складаються вже з різними дефектами і відхиленнями. У таких випадках пропонується відпрацьовувати елементи прийомів із зав'язаними очима, покладаючись на м'язове почуття рухів. Виконувати дії спочатку необхідно повільно, але без зупинок (хай це буде подолання перешкоди чи елемент бою без партнера), так, щоб була можливість відчути перехід від однієї траєкторії до іншої, а також інерцію і зусилля власного тіла. Потім те ж саме проводити з реальною природною швидкістю.

Перехід на регуляцію рухів за м'язовим почуттям спрощує контроль за їх виконанням, допомагає розковувати рухи так, як того вимагає природа. Однак відпрацьовання м'язової чутливості таким чином (із закритими очима) без урахування впливу зовнішніх збиваючих факторів не завжди відбиває ті критичні ситуації, які виникають у житті. Тому після того, як сформувалась рухова навичка в умовах відсутності власне зорового контролю, слід ускладнити відпрацьовання дій. У цьому ж плані, тобто в момент подолання перешкоди, доцільно імітувати різні шумові ефекти (наближення машини, яка рухається назустріч, постріли, крики і т.д.) чи відпрацьовувати елементи бою із збиваючими впливами партнера.

У момент виконання дії той, що навчається, протистоїть натиску "сенсорного шуму" і намагається утримати та розчленувати інформацію, спрямовану на підтримання м'язової чутливості зі своєчасним реагуванням на звук. Наприклад, відпрацьовуються захисні заходи від автомобіля, що рухається прямо на нього. Ставиться завдання із зав'язаними очима перестрибувати через вірвовку на висоті, 1м 10см + 10см, розігнавшись для цього з дистанції 6–7м. Дії супроводжуються шумовим ефектом — нібито від автомобіля, що рухається назустріч. У таких умовах той, що навчається, повинен без зупинки виконати точні розрахунки свого наближення до вірвовки і момент наближення до неї машини (найвищий рівень звуку). Розрахунки повинні включати рівень прикладеного зусилля у подоланні висоти, відповідної рівню висоти капоту машини (тобто висота натягнутої вірвовки). У момент стрибка ноги підтягнуті разом. Якщо моделювати таку ситуацію до кінця, то наступною дією після стрибка через вірвовку буде падіння. При цьому слід пам'ятати, що реально падіння відбувається через удар об капот чи лобове скло. Реконструкція дій у навчальному процесі послідовна, тобто спочатку навчаються техніки падіння із зав'язаними очима у різні сторони без подолання висоти. Потім дію слід виконувати в цілому, візуально контролюючи її, після цього — нетрадиційним способом. Таким чином ті, хто навчається, моделюючи і відпрацьовуючи ситуаційні моменти на заняттях, закладають у м'язову "пам'ять" розрахункові дані для виконання дій у автоматичному режимі.

Можливе навчання захисних дій у протистоянні з противником. Курсанти навчаються у відповідності з характеристикою і особливостями дій відчувати ходу кроку і специфіку звуку при нанесенні ударів, тобто небезпечне наближення партнера, напрям руху, часову паузу між підготовчими і основними діями.

Показники педагогічного експерименту дозволяють зробити висновки, що використання нетрадиційних методів навчання поряд з моделюванням ситуаційних епізодів сприяє стійкому формуванню професійних навичок. Так, порівняльні характеристики дій тих, хто навчається і використовує нову методику при демонстрації з "противником" у напівтемряві, тобто в одних умовах, з другою групою тих, хто навчається, відпрацьовує дії традиційним способом, відрізнялись своєчасною реакцією, стабільністю, впевненістю та точністю рухів.

Аналіз дій протиборствуючих сторін у реальних ситуаційних поєдинках показує, що вирішальну роль відіграють "вибухові" випереджуючі рухи швидкоплинного характеру. Відсутня концентрація рухів, в основному спостерігається хаотичний розподіл зусиль (5–8 рухів за 5–10 сек.). Однак, який би елемент поєдинку не взяли, чи то кидок, де вищий ступінь силового напруження, чи проведення ударів, чи демонстрація захисту — скрізь повинні домішуватися дії з вільним переміщенням ланок тіла, тобто своєрідна "хвиля", у кінці якої створюється максимальне зусилля для здійснення основної дії. Які ж сили виконують ці дії? Балістична хвиля імпульсу сили у гармонійному, тобто вільному русі, є аналогом ламінарного потоку (тієї ж хвилі). У таких рухах відсутні "тертя", скутість, закріпачення. Роботу ланок можна порівняти з принципом батога. Якщо надати батогу швидкості 15 м/с, то кінчик батога буде мчати із надзвуковою швидкістю (280 м/с). Тут спрацьовує закон збереження імпульсу сили. Загальмувавши рух батога, імпульс сили мчить вздовж нього. Батіг же має спадаючий переріз. І виходить, що початковому імпульсу з кожним сантиметром шляху доводиться перемішувати все меншу масу батога. Імпульс сили матеріалізується у швидкість.

Як, наприклад, утворюється хвиля імпульсу сили при нанесенні удару рукою? При правильному ударі у роботу включається все тіло від п'ят до кистей рук. У момент удару тіло заряджається кінетичною енергією кроку (підкроку), яка послідовно збільшується з опусканням стопи на землю і далі розподіляється по всіх ланках: гомілка, стегно, таз, плече, передпліччя, кисть. Перша ланка утворює групу м'язів, які охоплюють гомілковий суглоб. З різкою постановкою стопи на тверду опору і розкручуванням стегна вперед–назад починається утворення балістичної хвилі імпульсу сили, яка переміщується, посилюється за рахунок активності наступних ланок до того моменту, коли піднята рука, випрямляючись, контактує з об'єктом. Друга ланка утворена м'язами колінного суглобу, які переміщують тіло трохи вперед і вгору. Ця ланка ніби підхоплює імпульс попередньої ланки і посиляє його до третьої — потужних м'язів тазостегнового суглобу. Потім за допомогою розкручування тулуба вперед–назад триває передача до м'язів плечового і ліктьового суглобів. Остання ланка — кисть руки — при правильній організації всього руху матеріалізує енергію у різкий удар. Балістична хвиля імпульсу сили організує у максимально швидке і послідовне прискорення ланок тіла (від п'ят до кисті рук) за рахунок розрядження енергії попередньо напружених м'язів кожної з шести ланок. Ступінчасте і в той же час плавне прискорення ланок тіла можливе, якщо кожна ланка вступає у роботу в суворому порядку (не запізнюється і не випереджає устрій).

У процесі навчання слід враховувати ту обставину, що ідеально можна увесь цей комплекс відшліфувати до такого рівня, коли хвиля імпульсу буде посилятись одним коротким, миттєвим початковим рухом. На початковому етапі навчання ті, хто займається, вчать ся ніби ловити "хвилю" двох–трьох ланок, одночасно демонструючи широку хвилю розкачування. Пізніше, коли, утворився легкий, вільний, швидкий рух у цій манері, слід амплітуду розкачування ланок і напружування м'язів довести до мінімальної, аж до внутрішньої передачі за рахунок різкого непомітного викиду енергії руху. Якщо той, хто навчається, опанує вміння концентрувати таким способом енергію м'язів, то удар стає стрімким, непомітним і потужним. Надалі, з появою навички, необхідно ускладнити відпрацювання підвищенням динаміки вправ, особливо ациклічних, а також збиваючих впливів з боку партнера.

При виконанні захватів, кидків, захистів також необхідне вміння використовувати імпульс сили (силу і енергію руху) партнера. "Хвильове" переміщення ланок у момент кидка складається з двох імпульсів, які не руйнують один одного. Знизу переміщення починається з підкрокування і постановки ніг у напрямі вгору до тазу. "Виплюскування" енергії відбувається у період скручування, різкого розвороту чи виведення тазу і т.д. Вгорі імпульс сили передається від захвату (кисті рук), хвилеподібних ривкових рухів при виведенні чужого тіла з

рівноваги, від передпліч до плечей — з плечей на передпліччя (у зворотний бік). "Виплюскування" енергії відбувається через передпліччя, кисті рук.

Під час виконання руками захисних дій (блокування) переміщення ланок тіла і створений при цьому імпульс сили захисним дещо пом'якшують силу впливу нападаючого удару. Водночас підвищується чутливість, за допомогою якої той, що навчається, розподіляє свою силу для проведення основної дії і додатково до цього "ловить" зусилля та енергію, створені противником. Однак часто сила використовується на мимовільну витрату, на "закріпачення" рухів і розсіювання енергії.

Коли партнеру здійснюють протидію, надмірно вживається фізична сила, це присаджує, стопорить його активність. Так виходить у результаті неузгодженості швидкості рухів, від регуляції, що йде всупереч природному протіканню рухів. Наприклад, партнер наносить удар рукою, тому, хто навчається, необхідно провести захист (блок рукою) і виконати кидок. Якщо той, хто навчається, використовує назустріч нападаючій руці потужний силовий захист, то він ніби ламає рух партнера, який, у свою чергу, встигає знову згрупувати свої м'язи. Разом з цим він змінює дію з новим накопиченням енергії і витратою її для здійснення наступної дії. Зрозуміло, що після такого захисту (блоку) кидок не здійсниш. Можна виконати захист інакше: точно у темп піймати зусилля м'язів руки партнера у русі, підстроїти йому свою хвилю імпульсу сили і вже у ході руху нападаючої руки перейти на кидок. У практичній діяльності дану технічну дію слід розуміти так: у ході руху нападаючої руки той, хто захищається, відводить її блокуючою рукою (дуже м'яко, але швидко) трохи вбік від цілі (голови, тулуба), але так, щоб не заважати своєму дію подальшому пересуванню (удару). Потім включає імпульс сили, направлений знизу догори (від ніг до тазу), тобто відбувається скручування чи розворот тазу у напрямку удару — власне кидок.

Спритність починається з усвідомлення образу ситуації, образу вирішуваної задачі, де починається шлях рухів. Спритні рухи сприяють виконання складної рухової задачі раціонально і економно, а значить суттєво скорочують час виконання всієї дії. Той, хто навчається, володіючи такою якістю, мітко підбудовується своїми рухами під мінливу ситуацію чи дію. Спритність і пластичність рухів проявляються у різних умовах: при виконанні захисту, атак, подолання перешкод. Особливо необхідні ці якості, коли той, хто навчається, змушений переучуватись, створюючи нові рухові навички.

Щоб навчитись спритності — виділити лінію найменшого опору своїм рухам — не обов'язково засвоювати дію в цілому, від початку до кінця. Можна розчленувати її на елементи і в кожному з них створювати додаткові складності. Наприклад, на практичних заняттях відпрацьовується переслідування "противника", яке вимагає зусиль до подолання перешкод. Спочатку пропонується пробігти певну дистанцію, тобто відчутти шлях в цілому як "противнику", так і переслідуючому. Але, так як при тривалій пробіжці, подолання перешкод суттєво впливає на зміну координації і точності рухів, згодом необхідно розділити на ділянки всю дистанцію і вчитись долати їх окремо.

Відпрацьовуючи техніку рухів у подоланні перешкод, необхідно добиватись пластичності, вільного, м'якого наповнення, спочатку у повільному темпі, а потім на час, з максимальною швидкістю. Досягнувши оптимальних характеристик у діях, можна переходити до подолання перешкод, роблячи акцент на красі рухів — своєрідного показника пластичності. Потім ускладнюємо подолання, включаючи до і після виконання вправи різні перекиди і т.п. У результаті натренованості перешкоди, які виникають у реальності, не ускладнюють курсантам досягнення основної мети.

У службовій практиці співробітників правоохоронних органів часто виникають ситуації, коли доводиться тривалий час (чи інтенсивно) переслідувати злочинця. Буває так, що психологічне і фізичне напруження, нераціональний розподіл сил призводять до того, що, наздогнавши противника, співробітник вже не може вступити у поєдинок чи ефективно виконати затримання.

Виконуючи роботу, пов'язану з психологічним і фізичним навантаженням, людина може перебувати у трьох функціональних режимах діяльності:

Перший режим — діяльність, при якій частота пульсу досягає 170–180 ударів на хвилину, вважається оптимальним.

Другий і третій режим визначаються частотою серцевих скорочень, яка не перевищує оптимальну частоту. Зрозуміло, що при оптимальній частоті пульсу працездатність збільшується, але близька до критичної точки. Тому в період переслідування противника на великій відстані чи з перешкодами і постійним напруженням довго в цьому режимі перебувати неможливо. Як же зберегти сили для основної дії і виконати поставлене завдання?

М'язова робота, виконувана у стані критичної точки (170–180 ударів), призводить до свідомої регуляції витрачання енергії. В цей період можна досягти непоганих результатів і, якщо той, хто навчається, знає наскільки його "вистачить" працювати у оптимальному режимі, він підходить до моменту основної дії з найбільшою ефективністю. Однак подальше збільшення частоти пульсу різко знижує інтенсивність м'язової роботи, тобто напруженість збільшується, а інтенсивність знижується. Механізм відновлення витраченої енергії майже не працює чи працює з перенапруженням. І якщо той, хто навчається, перейшов критичну точку, то відновитись протягом короткого часу неможливо. Переслідування необхідно здійснювати так, щоб одночасно відбувся процес накопичення і витрачання енергії, у спортивній практиці встановлено, що частота пульсу у діапазоні від 102 до 120 ударів на хвилину показує найкращу готовність для здійснення дії. У цей період відбувається накопичення енергії, яка повинна витратитись на основну дію до критичної точки.

Переслідуючи "противника", курсант регулює свій стан і тактично вибудовує свої дії. Припустимо, переслідування відбувається на дистанції до 3 км (і більше) з різноманітними перешкодами. Напруженість ситуації, звичайно, впливає на стан противника. Для того, щоб уникнути покарання, він мобілізує всі можливості і резерви організму. Противник звичайно рухається у оптимальному режимі, оскільки перебуває у психологічному стані, що підганяє свідомість до дій типу "втрачати нічого". Для курсанта, навпаки, непередбачуваність ситуації певною мірою впливає на функціональний режим діяльності так, що ще до включення активних дій пульс вже відрізняється підвищеними показниками, відбувається інтенсивна витрата енергії. Такий стан природний для багатьох співробітників у період їх перебування у критичних ситуаціях. Той, що навчається, передусім повинен знати, якими функціональними можливостями він володіє і на підставі цих якісних сторін уміло регулювати власний стан. Навчитися цього можна тільки завдяки цілеспрямованим заняттям. Для того, хто навчається важливо досягти у період пересування чуттєво (а не технічно) визначати показники пульсу. Так, при переслідуванні найкраще розвивати максимальну швидкість у попередньо зорієнтованому шляху. Якщо маневр "противник" помітив, він намагається змінити траєкторію і шлях пересування. Цей період зручний для курсанта. Він використовує легкий біг. Трохи зменшується пульс, накопичується енергія індивідуально за часом. Потім, знову з максимальною швидкістю, продовжується переслідування, знову обирається найкоротша траєкторія пересування і т.д. Виходить, що противник рухається у граничному режимі і довгою дугою пересування, а той, хто навчається, рухається помірно, з інтервалами у нарощуванні швидкості за найкоротшими траєкторіями, вміло витрачаючи енергію. Звичайно, розвиваючи максимальну швидкість, курсант повинен залишати сили "про запас" на той випадок, якщо противник неочікувано зупиниться і почне атаку.

Підвести свій функціональний стан до оптимального для здійснення основної дії можливо і в інших ситуаціях: в умовах рукопашної сутички, в період переслідування "противника" маршовими сходами і т.д. Наприклад, переслідуючи противника в умовах багатопверхового будинку, швидкість слід збільшувати при підніманні сходами, а при проходженні проміжних площадок сходів переходити на крок і т.д.

Велику допомогу у виробленні вміння регулювати власні сили здійснюють спеціалізовані смуги перешкод. Вони виробляють вміння відчувати час оптимальної роботи, почуття відстані, контроль процесу відновлення і т.д. Критерій ефективності подолання смуги перешкод — здатність того, хто навчається, проводити сутичку з противником після її подолання, вести влучну стрільбу чи оперативно сприймати сигнали, правильно вирішувати задачі на кмітливість.

Під час навчання курсантів дій у критичних ситуаціях виникає проблема сумісності функціональних, технічних і фізичних можливостей кожного з них. Водночас небезпечність ситуацій вимагає синхронних дій групового впливу, особливо, коли навчальний процес

насичений моделями екстремальних ситуацій, психологічної сумісності між самими учасниками і викладачем, що вважається визначальним.

Важливою ланкою у системі взаємодії між керівником групи і тими, хто навчається, в період виконання умов бойового завдання є психологічна установка. Вона сприяє мобілізації на успішне виконання роботи. Установка сприймається краще, коли між тими, хто навчається, і керівником існує тісний контакт у спілкуванні, в колективному обговоренні завдання. Рівень спілкування і взаєморозуміння залежить від рівня усвідомлення всіма учасниками виконання завдання. Якими способами можна згрупувати курсантів, підвищивши єдність психологічної установки?

1. Формування особистісного поняття про досягнення мети тісно пов'язане з буденним усвідомленням, яке складається у них на основі певних вражень про екстремальні ситуації, почерпнутих з досвіду і оповідей інших курсантів, демонстрацій фільмів і т.п. Можливі випадки, коли з цієї причини можуть виникнути розбіжності між тими, хто навчається, і керівником групи, з'явиться недовіра чи "бар'єри" через те, що керівник не враховує думку інших, нав'язує тільки свою концепцію поведінки у критичній ситуації. Тому для подолання такої недовіри чи випрямлення психологічної установки слід активно використовувати досвід співробітників, які перебували у реальних ситуаціях. Здатність до використання асоціацій, до пов'язування особистого досвіду з логікою рухів і дій, уява самих співробітників дозволяють швидше знаходити правильний шлях у ліквідації умов небезпечної обстановки.

2. Захопити особистим прикладом. Припустимо, викладач керується загальноприйнятою точкою зору, як найбільш ефективно знешкодити противників, які сховались чи уникають переслідування. Надалі, орієнтуючись на особисту підготовку підлеглих, він практично сам починає дії, які співпадають із завчасно викладеним ним ходом переміщень.

3. Повчання як процес словесного впливу на підвищення результативності дій. Особливо необхідне повчання, коли той, хто навчається, втомлений, відчуває розгубленість, страх, втрачає контроль над собою. Часто на заняттях з рукопашного бою можна бачити як в період спарингу (поєдинку) менш підготований співробітник "занепадає" перед авторитетом іншого. Однак, може настати перелом, якщо викладач переконає більш слабкого: "проводь поєдинок сміливіше і впевненіше, будь рішучим і завзятим, на кожну дію партнера відповідай і т.д.". І картина може змінитись.

Повчання як спосіб впливу розраховане на некритичне, безвідмовне і неухильне сприйняття інформації і, відповідно, наступну за нею дію. Необхідні переконливість, оптимізм і "мажорність" настрою викладача.

4. Новизна у вирішенні поставленої задачі, особливо тоді, коли вона неочікувана і смілива. Ці фактори з урахуванням рівня підготованості та точності у виконанні поставлених задач значно впливають на психологічний стан протистоячих сторін і завжди приносять у кінцевому підсумку позитивний результат.

5. Доказовість (аргументація) запропонованої системи роботи у локалізації небезпечної обстановки. У цьому можна спертись на власний досвід участі у попередніх подіях, їх аналогію. Силою факту позитивного результату у аналогічних ситуаціях легко переконати тих, хто навчається, у необхідності запропонованої установки.

Велику роль у загашуванні критичної ситуації відіграють вміло скоординовані дії групи курсантів, які приймають участь у завданні. Є ситуації, у яких важко попередити напрям подій, що ускладнює видачу установки "як діяти". Якщо ті, що навчаються раніше моделювали на практичних заняттях різноманітні ситуації і відпрацьовували колективні дії в цих умовах, можуть легко (на відстані — жестами, мімікою чи з напівслова) зрозуміти один одного. Такий контакт між ними особливо важливий у складних ситуаціях, коли кожна секунда дорога для зайняття своєчасної позиції чи проведення синхронних, але різних за динамікою атакуючих чи збиваючих дій. Багато в чому визначає стійкість колективу рівень розвитку взаємовідносин і взаємодії між його членами, згуртованість, психологічний мікроклімат і сумісність, рівень спеціальної і фізичної підготовки. Зміцнюють згуртованість і взаєморозуміння заняття з спеціальної фізичної підготовки з подоланням різноманітних перешкод. Організація спільної діяльності, реалізація мети будується на чіткій взаємодії та взаємодопомозі.

Важливий також процес нормування спеціальних підрозділів, коли курсанти добираються за психологічною та функціональною сумісністю. Остання визначається швидкістю процесів мислення, сприйняття і колективних дій. Великі відмінності у якісних і кількісних показниках у спецрозділах можуть ускладнити процес згуртування групи через різні ступені готовності: один партнер володіє кращою руховою активністю і може випереджати події, інший може переважати його у організації тактичного задуму дій. Для доброї "притирки" партнерів необхідно багато часу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Клименко В.В. Влияние задачи действия на эффективность выполнения двигательных актов баллистических движений // Вопросы физического воспитания и спорта. — К., КГИФК, 1976. — С.75–77.
2. Омеляненко В.И. Метод обучения двигательным навыкам // Теория и методика физической культуры. — №11, 1990. — С.47–48.
3. Щодро М.В. О влиянии некоторых средств физической культуры и спорта на показатели сферы обеспечения деятельности курсантов // Теория и практика физической культуры. — 1991. — №2. — С.18–34.