



Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС

Забора А. В., Сергієнко В. В.

Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, Україна

Анотація. Лонгітудінальним дослідженням встановлено роль та значення занять гирьовим спортом в процесі фізичної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України.

Ключові слова: курсант ВНЗ МВС України, гирьовий спорт, фізична підготовка, функціональна підготовленість.

Вступ. Одним з пріоритетних напрямків підготовки майбутніх поліцейських у вищих навчальних закладах системи МВС України є фізична підготовка. Професійна діяльність працівника поліції майже завжди пов'язана з високими фізичними та психоемоційними навантаженнями. Позитивне вирішення службових завдань в процесі професійної діяльності у більшості залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості [2, 3].

Базовою основою високого рівня в цілому службової підготовленості є: міцне здоров'я та відповідний рівень загальної працездатності, забезпечений розвитком функціональних показників серцево-судинних та дихальних систем.

Інша проблема пошуку ефективних засобів підготовки пов'язана з тим, що в останні роки значно зменшились фізичні та функціональні можливості абітурієнтів. Так, не дивлячись на те, що у 2017 та 2018 році вступні нормативи з фізичної підготовки наказами МВС №68 від 30.01.2017 та №28 від 17.01.2018 були знижені у 2018 році, успішно змогли здати комплексно-силову вправу 64,9%, біг на 100 м 64,2%, біг на 1000м 47,9% абітурієнтів.

Мета дослідження. У зв'язку з викладеним, перед даною працею поставлена мета: визначити доступний та ефективний засіб підвищення фізичної та функціональної підготовленості курсантів.

Методи та організація дослідження. Проведені лонгітудінальні дослідження з курсантами ХНУВС протягом чотирьох навчальних років з 2014 по 2018 рік.

Використані наступні методики: аналіз та узагальнення науково-методичної інформації, результатів вступних іспитів з фізичної підготовки, пульсометрія, тонометрія, спірометрія, астрометрія, визначення соматичного здоров'я за методом Апанасенко Л.Г., тестування комплексно-силової вправи, бігу на 100м, бігу на 1000м, та методи математичної статистики.

Враховуючи встановлені дані про ефективність занять гирьовим спортом при роботі з курсантами, його доступність, привабливість, можливість легко регулювати навантаження, мінімальні організаційні та матеріальні вимоги до тренувальних занять, дозволили зробити вибір у сторону гирьового спорту (класичного двобор'я) [4].



В дослідженні прийняли участь 11 курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ першого курсу 2014 року набору, які стали займатись в секції гирьового спорту протягом чотирьох років.

Тренувальний процес складався з трьох етапів.

I етап. Освоєння, закріплення техніки поштовху двох гир та ривку гирі.

II етап. Стабілізація освоєної техніки та підготовка до перших змагань (чемпіонат ХНУВС серед першокурсників, факультетів і т.п.).

III етап. Підготовка до змагань різного рівня.

Тренувальні заняття проходили в понеділок, середу, п'ятницю (спеціальна робота з гирями) та вівторок, четвер (загально-фізична підготовка – біг 3-8 км, силова робота). Підчас тренувань застосовувались повторний, динамічний метод, метод поетапного підвищення інтенсивності.

Результати дослідження. Проведені дослідження дозволили встановити, що багатолітні заняття гирьовим спортом значно впливають на функціональні показники та фізичну підготовленість курсантів (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка змін функціональної та фізичної підготовленості курсантів, що займаються гирьовим спортом

Показники	I к. (n-11)		% змін	Достовірність	
	Вересень 2014 рік	IV к. (n-11) Травень 2018 рік		t	P
ЧСС (Уд. мін ⁻¹)	72,64 ± 2,44	63,51 ± 1,86	14,3%	2,97	P<0,05
ЖІ (Мл.кг ⁻¹)	57,25 ± 2,72	63,46 ± 1,28	10,8%	2,28	P<0,05
Сист. давл. (мм. рт.ст.)	124,65 ± 3,63	115,38 ± 2,35	8,1%	2,14	P>0,05
Диаст. тиск (мм рт.ст.)	75,15 ± 2,16	71,54 ± 1,73	5%	1,31	P>0,05
Сомат. зд. (у.с.)	6,27 ± 0,87	9,41 ± 0,54	33,3%	3,04	P<0,05
Ком.сил. впр. (разів)	51,38 ± 2,12	62,71 ± 1,62	18%	4,24	P<0,01
100м (с)	14,21 ± 0,16	13,86 ± 0,11	2,5%	1,84	P>0,05
1000м (с)	235,48 ± 5,41	218,25 ± 4,19	7,9%	2,51	P<0,05

Так частота серцевих скорочень за вказаний час занять гирьовим спортом достовірно зменшилась по зрівнянню з вихідними даними. Зменшення склало 14,3%.



Життєвий індекс (відношення життєвої ємності та маси тіла) достовірно підвищився 10,8%.

Артеріальний тиск мав чітку тенденцію до зниження, як по систолічному 8,1%, так і по діастолічному 5% тискові.

Також позитивні функціональні зміни дозволили підвищити рівень соматичного здоров'я курсантів на 33,3%.

Рухові можливості курсантів також значно покращились. Найбільш виразно змінився показник комплексно-силової вправи. Даний показник підвищився на 18%. Бігові нормативи були виконані на відмінно. В бігу на 100м покращення склало 2,5%, а на 1000м – 7,9%.

Такі позитивні зміни функціональних та фізичних можливостей були підкріплені достатньо високими показниками в гирьовому спорті. Так, 3 курсанти виконали норматив кандидата в майстри спорту України, 5 досягли першого розряду та 3 другого розряду.

Таким чином отримані результати підтвердили данні Андрійчука В. [1] та Романчука С. [4] про те, що гирьовий спорт для курсантів доступний, підходящий та ефективний засіб фізичної підготовки.

Висновки. Багатолітні тренувальні заняття гирьовим спортом дозволили значно підвищити рівень функціональної та фізичної підготовленості курсантів, значно укріпити їх здоров'я, а також досягнути курсантами гарних спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень будуть направлені на визначення оптимального відношення між силовою та кросовою підготовкою у курсантів ВНЗ МВС України.

Список використаної літератури:

1. Андрейчук В.Я. (2007) Методичні основи гирьового спорту: навчально-методичний посібник., Львів, 500с.
2. Камаєв О.І., Забора А.В., Колесніков В. (2017), Шляхи оптимізації спеціальної фізичної підготовки поліцейських патрульної служби, Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наук.пр., ХНУВС, м. Харків, с 86 -89.
3. Моргунов А.А, Ярещенко О.А. (2017) Методика підготовки майбутніх співробітників національної поліції України до застосування заходів поліцейського примусу, Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наук.пр., ХНУВС, м. Харків, с 106 -111.
4. Романчук С.В., Пронтенко К.В. (2008), Організація фізичної підготовки курсантів ВНЗ з використанням засобів гирьового спорту: навч.метод.посіб., ЖВІНАУ, Житомир, 184с.
5. Наказ МВС України від 30.01.2017 №68 «Про внесення змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України».
6. Наказ МВС України від 17.01.2018 №28 «Про затвердження Змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України».