


УДК 796.011.3

А. С. КИЙКО,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-6248-3576>;


В. В. КОЛІСНІЧЕНКО,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0003-4896-7889>;

К. В. БУТЕНКО,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-4771-8883>

ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ

Статтю присвячено проблемі вдосконалення фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. Автор пропонує використовувати вправи з подолання спеціалізованої смуги перешкод для розвитку та вдосконалення фізичних якостей курсантів.

Ключові слова: поліція, фізична підготовка, спеціалізована смуга перешкод, розвиток фізичних якостей.

Вступ. Для захисту правопорядку в сучасному суспільстві співробітники МВС України повинні володіти високою професійною підготовленістю. Професійний обов'язок зобов'язує поліцію негайно приходити на допомогу кожному, хто потребує її захисту від злочинних та інших протиправних посягань. Тому до формування їх професіоналізму і фізичної підготовленості необхідно підходити з підвищеними вимогами, що визначаються сучасними світовими стандартами [1, 2].

Протягом досить тривалого часу багатьма вченими розглядалося це питання. Вивченню формування фізичних якостей присвятили свої наукові праці такі вчені, як А. Д. Новиков (1946); В. С. Фарфель (1960–1977); В. М. Заціорський (1969); В. І. Філіппович (1973–1980); Є. П. Іл'їн (1981); Ю. Ф. Подліпняк (1986); Ю. В. Верхошанський (1988); Н. А. Бернштейн (1991); Л. П. Матвеев (1991). Кожен з них доповнював й удосконалював попередні знання і сьогодні первісна підготовка є найбільш відповідальним етапом професійного навчання співробітника. Після її проходження поліцейський вже повинен володіти знаннями, вміннями і навичками необхідними для його подальшої служби. В даний час в закладах освіти МВС України особлива увага приділяється діяльності, яка спрямована на оптимізацію фізичної підготовки майбутніх співробітників поліції, пошуку засобів та методів комплексного професійно спрямованого розвитку фізичних якостей.

Умови, в яких співробітники поліції несуть службу, виконують оперативно-службові та службово-бойові завдання, вимагають швидко і чітко діяти, як в стандартних, так і в несподівано виникаючих ситуаціях. Ведучи пошук, переслідування правопорушників, виконуючи його силове затримання, співробітники поліції виконують різні рухові дії, долають природні та штучні перешкоди, використовуючи всі фізичні якості, а саме: витривалість, силу, швидкість, гнучкість і спритність (координацію). Службова діяльність співробітників поліції нерідко проходить в екстремальних ситуаціях на тлі стресових явищ і психологічної напруги, а чинники, пов'язані з негативними емоційними навантаженнями, призводять до погіршення координаційних здібностей, втрати орієнтації в просторі і зниження працездатності [3].

Враховуючи специфіку професійної діяльності та характер фізичних навантажень доцільним є застосування занять (тренувань) з подолання спеціалізованої смуги перешкод як засобу комплексного розвитку фізичних якостей і елементу психофізичної підготовки майбутніх співробітників поліції та впровадження в систему фізичної підготовки курсантів та слухачів закладів вищої освіти МВС України.

Метою статті є визначення особливостей при тренуванні курсантів закладів вищої освіти МВС України під час використання спеціалізованої смуги перешкод.

Відомо, що застосування спеціалізованої смуги перешкод в системі фізичної підготовки курсантів дає змогу підвищити готовність до вирішення поставлених завдань, пов'язаних з напруженою психофізичною мобілізацією, здатністю до концентрації і переключення уваги, орієнтацією в просторі, динамічною точністю рухів, формуванням навичок подолання природних і штучних перешкод [4].

Зазвичай смуга перешкод складається з 12 ± 3 послідовно розташованих елементів, для подолання яких виділяється певний час. Складові смуги, а також їх кількість є специфічними в залежності від кінцевих очікуваних можливостей кожного з курсантів.

Стосовно курсантів МВС кінцевими крапками проходження смуги перешкод є одночасний комплексний розвиток на максимально можливому індивідуальному рівні всіх необхідних складових психофізичних якостей, а саме швидкості в діях, спритності, гнучкості, сили і витривалості.

Важливим є зрозуміння кожної із складових. Отже, під швидкістю в діях розуміють здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальній для даних умов відрізок часу [5]. Максимальна швидкість при подоланні різних перешкод залежить від розвитку у курсантів не тільки швидкості, але і динамічної сили, спритності та обумовлена технічною підготовкою. Тому процес вдосконалення швидкості в діях у курсантів взаємопов'язаний з іншими фізичними якостями, особливо, з технічної підготовленістю.

Методика розвитку швидкості в діях передбачає два основних напрямки:

– вдосконалення в діях на окремих перешкодах і ділянках смуги, що вимагають прояв максимальної швидкості руху;

– розвиток швидкості при подоланні смуги перешкод і виконання контрольних вправ.

При виконанні зазначених вправ викладачеві (тренеру) необхідно дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

– спосіб подолання перешкод та дій на спорудах повинні забезпечувати можливість виконання вправи на граничній швидкості;

– техніка подолання перешкод повинна бути доведена до автоматизму, щоб під час дій вольові зусилля були спрямовані тільки на швидкість виконання вправи;

– для збереження максимальної швидкості дистанція пересування не повинна перевищувати 30–50 метрів і включати подолання 2–3 перешкод;

– викладач (тренер) повинен виховувати у курсантів прагнення при виконанні вправи перевищити раніше показану їм максимальну швидкість або перемогти свого партнера;

– кількість повторень повинно бути оптимальним, щоб забезпечити максимальну швидкість пересування на протязі всієї дистанції, а інтервали відпочинку між вправами повинні сприяти повному відновленню працездатності організму курсантів.

Особливе значення для розвитку швидкості в діях на заняттях з подолання спеціалізованої смуги перешкод має змагальний метод. Емоційний підйом в ході змагань сприяє прояву швидкості в діях курсантів. Основні види найпростіших змагань – це змагання в парах, між відділеннями, командами, навчальними групами. Дуже ефективні групові змагання і естафети. Застосування цього методу дозволяє краще використовувати потенційні можливості курсантів.

Наступною важливою складовою є спритність. Під спритністю розуміється здатність людини, з одного боку, швидко опановувати новими, складно-координаційними рухами і прийомами, з іншого – винахідливо, своєчасно і раціонально справлятися з новими руховими завданнями, що несподівано виникли [6]. Методика її розвитку в процесі занять з подолання перешкод в основному передбачає наступне:

- розвиток у курсантів здібностей освоювати складно-координаційні рухові прийоми і дії;
- формування вміння своєчасно і раціонально перебудовувати рухову діяльність відповідно обставин, що змінюються.

На заняттях з подолання спеціалізованої смуги перешкод відбувається систематичне оволодіння курсантами нових різноманітних складних рухових навичок, таких, як пересування в проходах лабіринту, по вузькій опорі на висоті і нестійкою опорі, дії на макетах. В результаті це призводить до накопичення різноманітних навичок і позитивно впливає на рухові функції організму.

Так само створюються великі можливості для розвитку спритності, як здатності винахідливо, своєчасно і раціонально перебудовувати рухову діяльність відповідно до зміни обставин. Тому при підборі засобів доцільно дотримуватися наступних вимог: вправи і дії постійно оновлювати новими елементами, а умови їх виконання – поступово ускладнювати, наближаючи їх до професійної діяльності [7].

Новизна в змісті вправ досягається:

- виконанням одного прийому в різному поєднанні з іншими прийомами і діями в постійно мінливих умовах і обстановці;

- застосуванням раптових сигналів і команд;

- зміною розстановки перешкод і цілей, порядку їх подолання.

Ускладнення умов виконання вправ досягається:

- зміною вихідних і кінцевих положень;

- виконанням прийому на швидкість, точність і результат;

- виконанням дій з повною викладкою, в засобах індивідуального захисту;

- виконанням дії на смугі перешкод з осередками пожежі і бойовими шумами.

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, вимагають підвищеної уваги і точності рухів, тому їх також доцільно включати в першу половину основної частини заняття, а окремі (такі, як дії за раптовими командам і сигналам) – і в підготовчу частину. Однак слід пам'ятати, що виконання великої кількості подібних вправ негативно впливає на ЦНС і викликає передчасне стомлення.

Сила – наступна складова -це здатність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. Сила людини залежить, в першу чергу, від умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують значну концентрацію процесів збудження і гальмування, одночасну мобілізацію різних груп м'язів, а її збільшення – крім того, і від біохімічних і морфологічних змін, що виникають в результаті фізичного тренування [8].

Для розвитку сили на заняттях з подолання спеціалізованої смуги перешкод використовуються не спеціальні силові вправи, наприклад:

- дії з обтяженням;

- вправи з опором;

- пересування по складних ділянках місцевості;

- дії з переміщенням власного тіла (долання перешкоди, дії на фасаді будинку, спеціальних комплексах, лазіння по похилих і вертикальних сходах, канатах, безопорний і опорні стрибки, стрибки в глибину).

Для розвитку сили в процесі занять доцільно:

- в кожному занятті чергувати прийоми і дії для різних груп м'язів і частин тіла;

- виконувати вправи в темпі, відповідному режиму м'язової роботи в службово-професійних прийомах і діях;

- вправи, прийоми і дії виконувати до втоми;

- передбачати оптимальні перерви між вправами, що забезпечують якісне виконання вправ з достатньою напруженістю.

Для розвитку вибухової сили рекомендується застосовувати:

- прийоми і дії так званого балістичного характеру, що не роблять істотного впливу на зниження швидкості руху (безопорний і опорні стрибки);

– вправи, що відрізняються різкою зміною характеру роботи (стрибки в глибину з приземленням на одну або обидві ноги з наступним швидким просуванням вперед).

Як правило, силові вправи повинні проводитися в середині або в кінці основної частини заняття.

Витривалість – це здатність організму протистояти втомі, а також несприятливих умов внутрішнього і зовнішнього середовища. У практиці під витривалістю розуміється здатність співробітників тривало виконувати службово-професійну діяльність, не знижуючи рівня працездатності [9].

Заняття з подолання спеціалізованої смуги перешкод – цінний засіб розвитку різнобічної витривалості, тобто такої витривалості, яка забезпечує здатність тривалий час виконувати роботу, для виконання якої необхідно перемикатися з одного виду і характеру рухової діяльності на інший, наприклад: перемикатися з роботи максимальної інтенсивності (швидкий біг) на силову роботу (лазіння по канату) або з роботи, що вимагає загальної витривалості, на роботу, пов'язану зі статичною напругою (переповзання).

Витривалість не може існувати поза рухів і дій. Вона знаходиться в тісному взаємозв'язку з руховими навичками. Тому підвищення різнобічної витривалості у курсантів в процесі занять залежить від наявності у вправах різноманітних дій на спорудах і перешкодах в поєднанні з тривалим бігом. Такі вправи повинні виконуватися багаторазово і, як правило, в комплексному тренуванні [10].

На перших заняттях, коли рівень тренуваності курсантів ще недостатньо високий і навички в подоланні перешкод не закріплені, тренування проводиться шляхом подолання різних ділянок смуги перешкод в середньому темпі.

У міру зростання фізичної підготовки курсантів підвищення фізичного навантаження йде за рахунок збільшення дистанції, швидкості бігу, кількості подоланих перешкод і виконуваних дій.

Заняття з подолання спеціалізованої смуги перешкод також є цінним засобом для розвитку швидко-силової витривалості. З цією метою застосовується багаторазове швидкісне подолання ділянок смуги перешкод і всієї смуги в поєднанні з гладким бігом до 400 метрів. Тренування у вправах змінної інтенсивності, що властиво заняттям з подолання спеціалізованої смуги перешкод, забезпечує вдосконалення здатності серцево-судинної і нервової систем, а також органів дихання швидко перемикатися з одного режиму роботи в інший.

Отже, практичні заняття з подолання спеціалізованої смуги перешкод розвивають усі сторони рухової діяльності. Удосконалення фізичних якостей і прикладних навичок відбувається при цьому комплексно і в безпосередньому зв'язку один з одним.

Активне використання вправ на спеціалізованої смуги перешкод сприяє розвитку професійно-значущих фізичних якостей та психофізичних можливостей.

Список бібліографічних посилань

1. McNab C. Special forces extreme fitness : Military workouts and fitness challenges for maximizing performance, New York : Metro Books, 2014. 320 p.
2. Ольховий О. М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. (м. Київ, 28–29 листоп. 2013 р.) / редкол.: Ю. С. Фіногенов (голова) та ін. Київ: НУОУ, 2013. С. 21–30.
3. Сокурченко В. С. Использование метода круговой тренировки для совершенствования силовой выносливости сотрудников органов внутренних дел. *Концепт*. 2014. Т. 20. С. 3666–3670. URL: <http://e-koncept.ru/2014/54997.htm> (дата звернення: 13.03.2019).
4. Гусак О. Д., Романчук С. В. Подолання перешкод. Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. 148 с.
5. Platonov V. N. System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications : textbook for coaches in 2 books. Kyiv : Olimpiyskaya literatura, 2015. Book 1. 680 p. ; Book 2. 752 p.

6. Hanley B. S. A Biomechanical Analysis of World-Class Senior and Junior Race Walkers. *New studies in athletics*. 2013. № 1–2. P. 75–82.
7. Sovenko S., Danilyuk D. Characteristics of the Techniques of Skilled Female Junior Athletes in 10 km Race Walking. *Slovak J. of Sport Science*. 2017. Vol. 2, No. 1. P. 11–17.
8. Совенко С. Варіанти тактики подолання дистанції і кінематичні характеристики техніки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивній ходьбі на 20 км. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 41–46.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. : в 2 кн. Киев : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.; Кн. 2. 752 с.
10. Кирпич Н., Кэмпбел М. Ориентация на выносливость: новые парадигмы и будущие направления. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2014. № 7 (1). С. 106–134. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.885554>.

Надійшла до редколегії 16.03.2019

УДК 796.012.12-057.36+159.94

Б. П. ЛУКІН,

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-4952-7407>;

Н. О. РАСТОРГУЄВА,

курсант факультету № 1

Харківського національного університету внутрішніх справ

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МАЙБУТНІХ ОФЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Висвітлено питання пов'язанні з розвитком силової витривалості курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання за допомогою засобів гирьового спорту. Надано поняття загальної та силової витривалості. Визначено термін «гирьовий спорт» і його місце в системі комплексних змагань серед закладів вищої освіти МВС України. Запропоновано методику вдосконалення силової витривалості суб'єктів навчання засобами гирьового спорту.

Ключові слова: курсант, гирьовий спорт, фізична підготовка, психофізичні якості.

Актуальність роботи. До основних завдань, що вирішуються в процесі фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти з специфічними умовами навчання належить забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, серед яких важливе місце посідає силова витривалість.

Навчання поліцейського, відбувається при поступовому збільшенню вимог до рівня його психофізичної підготовленості, питанням вдосконалення професійної майстерності у ході навчання у свої наукових праця висвітлювали ряд авторів такі як: Г. Заярін, Ж. Холодов, О. Коверін, С. Попов, С. Бутов, Ю. Антошків, Ю. Сергієнко., проте питання застосування гирьового спорту в освітньому процесі розкрито не в повній мірі.

Мета статті – експериментально обґрунтувати ефективність застосування засобів та методів гирьового спорту в розвитку загальної та силової витривалості курсантів закладів вищої освіти.