

Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

Особливості фізичної підготовки майбутніх правоохоронців на початковому етапі навчання

Подано результати теоретичного аналізу методів фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Визначено спрямованість навчального процесу формування фізичних якостей сучасних правоохоронців на початковому етапі навчання. Обґрунтовано раціональність використання у навчальному процесі фізичної підготовки правоохоронців на початковому етапі навчання екстенсивного інтервального методу розвитку силових якостей, методу повторного виконання дій та змагального методу для розвитку швидкості, методів безперервного виконання вправи та методу колового тренування для розвитку витривалості, стандартно-повторного методу, методу варіативної вправи та змагального методу для розвитку координаційних якостей, методів багатократного розтягування та тривалого розтягування для розвитку гнучкості. Встановлено, що проведення різнобічної фізичної підготовки на початковому етапі навчання закладає основу досягнення високого рівня розвитку рухового потенціалу майбутніх правоохоронців, сприяє якісному оволодінню технікою самозахисту без зброї та рукопашного бою на наступних етапах навчання.

Ключові слова: підготовка, якості, методи, сила, швидкість, витривалість, координація, гнучкість.

Попов С.В. Особенности физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов на начальном этапе обучения. Представлены результаты теоретического анализа методов физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Определены направленность учебного процесса формирования физических качеств на начальном этапе обучения. Обоснована рациональность использования в учебном процессе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов экстенсивного интервального метода развития силовых качеств, метода повторного выполнения упражнений и соревновательного метода для развития быстроты, методов непрерывного выполнения упражнения и метода круговой тренировки для развития выносливости, стандартно-повторного метода, метода варіативного выполнения упражнений и соревновательного метода для развития координационных качеств, методов многократного и длительного растягивания для развития гибкости. Установлено, что проведение разносторонней физической подготовки на начальном этапе обучения закладывает основу достижения высокого уровня развития двигательного потенциала будущих сотрудников органов внутренних дел, способствует качественному овладению техникой самозащиты без оружия и рукопашного боя на следующих этапах обучения.

Ключевые слова: подготовка, качества, методы, сила, скорость, выносливость, координация, гибкость.

Popov S.V. Features of physical preparation of future employees of law enforcement authorities on the initial stage of educating. The results of theoretical analysis of methods of physical preparation of employees of law enforcement authorities are presented. Certain orientation of educational process of forming of physical qualities on the initial stage of educating. Rationality of the use is reasonable in the educational process of physical preparation of employees of law enforcement authorities of extensive interval method of development of power qualities, method of the repeated implementation of exercises and competition method for development of quickness, methods of continuous implementation of exercise and method of the circular training for development of endurance, standard-repeated method, method of variant implementation of exercises and competition method for development of coordinating qualities, methods of frequent and protracted stretch for development of flexibility. It is set that realization of scalene physical preparation on the initial stage of educating mortgages basis of achievement of high level of development of motive potential of future employees of organs of internal affairs, assists a quality capture the technique of self-defense without a weapon and hand-to-hand fight on the next stages of educating.

Key words: preparation, qualities, methods, force, speed, endurance, co-ordination, flexibility.

Вступ. Ефективність діяльності органів внутрішніх справ у боротьбі зі злочинністю є необхідною умовою соціально-економічного розвитку України й найважливішою вимогою суспільства, виконання якої залежить від якісної підготовки сучасних правоохоронців. Важливим чинником удосконалення професійної підготовки кадрів у вищих навчальних закладах системи МВС України є досягнення високого рівня розвитку фізичних якостей, зокрема силових, швидкісних, координаційних здатностей, витривалості та гнучкості, які великою мірою обумовлюють успішність подальшого формування у майбутніх правоохоронців раціональної техніки самозахисту без зброї та рукопашного бою.

Огляд спеціальної літератури показав, що дослідженню ефективності процесу фізичної підготовки працівників міліції та курсантів ВНЗ системи МВС України присвячена значна кількість робіт [1, 2, 4, 5, 8, 10, 11]. Поряд з цим серед науковців існують різні думки щодо спрямованості процесу фізичного виховання.

У побудові систем підготовки військових і поліцейських підрозділів загального і спеціального призначення, пише Ю. Компанієць, «витривалість є основою розвитку інших рухових якостей, забезпечення загального високого рівня готовності» [1, с. 48]. На думку А. Несіна із співавторами «високий рівень координації рухів є найважливішим чинником, який сприяє успішному оволодінню та виконанню співробітниками міліції задач оперативно-службової та службово-бойової діяльності. Автора вважає доцільним підвищення вимог до рівня розвитку рухових якостей правоохоронців, зокрема до координаційних здатностей, вмінь та навичок» [2, с. 131] Найважливішим завданням спеціальної фізичної підготовки в системі навчальних закладів МВС України Ю. Байтало вважає «розвиток сили, витривалості, гнучкості та вихованням сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах» [3, с. 79]. Фізичну підготовку майбутніх правоохоронців наголошує І. Баїшев слід розглядати як «важливу педагогічну проблема, вирішення якої можливе при відповідному педагогічному супроводі – багаторівневій системі фізичної підготовки курсантів, спрямованій на створення ефективних умов для успішного навчання, виховання і формування професійно-прикладної фізичної підготовки, метою якої є виявлення індивідуальних особливостей курсантів як основи розвитку професійної компетентності, формування у курсантів професійної готовності, професійного саморозвитку та самореалізації». Важливими елементами такої системи, на думку автора, є актуалізація домінуючих фізичних якостей, розрахунок індивідуального обсягу та інтенсивності фізичних навантажень [4, с. 54].

Аналіз наукових робіт, які висвітлюють особливості та специфіку професійної підготовки сучасних правоохоронців [1, 3, 6, 7, 8] засвідчив, що сьогодні у вищих навчальних закладах МВС України ще не вироблено єдиного підходу до побудови змісту фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та використання методів розвитку певних рухових якостей. Більшість дослідників зосереджують свою увагу на питаннях навчання руховим діям, значно менше робіт висвітлюють психолого-педагогічні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців. Ефективне управління навчально-тренувальним процесом спеціальної фізичної підготовки вимагає чіткого визначення пріоритетів розвитку тих чи інших фізичних якостей та відбору найбільш ефективних організаційних форм, засобів і методів фізичної підготовки.

Дослідження проводилося згідно з планом науково-дослідної роботи на 2013-2014 навчальний рік Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е.О.Дідоренка.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – узагальнити накопичений досвід та висвітлити особливості фізичної фахівців МВС України, провести огляд методів розвитку фізичних якостей та визначити найбільш ефективні з них для використання в

навчально-тренувальному процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців.

Результати дослідження. Основним документом, що визначає зміст загальної і спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ, вимоги до організації та проведення занять, контрольні показники їх підготовленості є Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України, затверджене наказом МВС України № 318 від 13 квітня 2012 року. Згідно Положення на заняттях з фізичної підготовки увагу слід зосередити на розвиток швидкості та сили, які забезпечують можливість переслідування працівником міліції правопорушника та надають перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод. Звертає на себе увагу те, що у документі фізична підготовка розглядається як основа формування навичок, що необхідні в повсякденній службовій діяльності, зокрема навичок силового припинення протиправних дій, застосування прийомів самозахисту та фізичного впливу в умовах, максимально наближених до реальних ситуацій силового протистояння з правопорушниками.

На наш погляд, визначення цільових орієнтирів, змісту та застосування відповідних методів на кожному етапі навчання сприятиме оптимізації процесу спеціальної фізичної підготовки майбутніх співробітників ОВС. Недоліки фізичної підготовки, особливо на початковому етапі навчання, значно ускладнюють роботу над формуванням професійно-важливих вмінь та навичок виконання заходів фізичного впливу [9]. Але, найбільші труднощі очікують курсантів у майбутньому, коли відповідно до навчальної програми буде здійснюватися розучування тактико-технічних дій в ускладнених умовах, зокрема при виконанні навчальних завдань з подолання смуги перешкод, проведенні марш кидків, спарингів з боротьби самбо та рукопашного бою, комплексних занять тощо [10, 11].

У процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладах МВС України умовно виокремлюють кілька етапів, зокрема етап початкової підготовки, етап поглибленого навчання та етап формування психофізичної готовності.

Аналіз змісту програм спеціальної фізичної підготовки на початковому етапі навчання вказує на те, що основними завданнями даного етапу є формування знань про закономірності рухової активності, важливість занять для майбутньої службової діяльності, всебічний фізичний розвиток, отримання вмінь використовувати фізичні вправи для зміцнення здоров'я, набуття рухового досвіду шляхом оволодіння новими руховими діями та початкове формування професійно-важливих рухових навичок – розучування базової техніки прийомів самозахисту без зброї. З огляду на вищеозначене, вважаємо доцільним зміст фізичної підготовки початкового етапу побудувати зі спрямованістю на зміцнення м'язів опорно-рухового апарату курсантів, створення базового потенціалу сили та витривалості з метою досягнення високої функціональної стійкості серцево-судинної та дихальної систем організму. Важливим є також розвиток швидкості та координаційних здатностей, зокрема точності та узгодженості одиночних рухів, швидкості перебудови рухових дій, здатності до вільного розслаблення м'язів та вестибулярної стійкості. Значну увагу слід приділити вивченню правильної техніки виконання фізичних вправ, вихованню відчуття рівноваги та досягненню оптимальної гнучкості.

Поступове ускладнення навчальних програм спеціальної фізичної підготовки зобов'язує викладачів вже на початковому етапі навчання шукати найбільш раціональні методи розвитку фізичних якостей, які маючи спрямованість на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та функціональної надійності організму курсантів створюють передумови для засвоєння техніки виконання заходів фізичного впливу. На підставі аналізу робіт вітчизняних [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9] та закордонних фахівців [12, 13, 14, 15, 16] вважаємо, що розпочинаючи курс фізичної підготовки з курсантами першого року навчання для зміцнення нервово-м'язового

апарату та всебічного розвитку силових якостей, на наш погляд, слід використовувати переважно екстенсивний інтервальний метод, який передбачає відносно тривалі навантаження з незначною та середньою силою подразнення. Оптимальним вважають супротив 30-40 % від максимальної сили. Зазвичай кожну вправу виконують в середньому темпі та плавно не менш ніж 20-30 разів або тривалістю близько 60 с.

У складі швидкості, розуміючи цю якість як здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний час, виокремлюють швидкість реакції, швидкість одиночної дії та швидкість дій. Зазначимо, що в різних видах рухової діяльності швидкісні якості виступають у різному поєднанні з іншими фізичними якостями, тобто має місце комплексне виявлення швидкісних здатностей. Ураховуючи вищезначене вважаємо, що різнобічному розвитку швидкісних якостей майбутніх правоохоронців на початковому етапі навчання сприятиме метод повторного виконання рухових дій з установою на максимальну швидкість та змагальний метод.

Здатність організму людини протистояти фізичній втомі, тривалий час виконувати м'язову діяльність, підтримувати стабільність технічного виконання рухових дій обумовлює витривалість. Встановлено, що витривалість відіграє найважливішу роль в оптимізації життєдіяльності людини й виступає як найважливіший компонент фізичного здоров'я людини. Серед методів розвитку витривалості на початковому етапі навчання доцільним, на нашу думку, є використання методу безперервного виконання вправи помірної інтенсивності та метод колового тренування. При використанні методу безперервного виконання вправи тривалість навантаження починається з 5 хвилин й поступово підвищується до 50 хвилин, при цьому швидкість, ритм, темп та величина зусиль зберігається. Ігровий метод передбачає розвиток витривалості в процесі спортивних та рухливих ігор, де існують постійні зміни ситуацій.

Ураховуючи професійно-прикладний характер фізичної підготовки у навчальних закладах МВС України, зокрема те, що одним із основних завдань є формування у курсантів навичок дій в ускладнених умовах та екстремальних ситуаціях силового характеру, на початковому етапі навчання важливим є розвиток здатності людини швидко, оперативно та найбільш раціонально вирішувати рухові завдання в умовах що змінюються. Зазвичай вказані якості пов'язують з поняттям спритності, основу якої складають координаційні здатності. Використання методу стандартно-повторної вправи на початковому етапі навчання обумовлює необхідність розучування складних технічних дій. Оволодіти такими вправами досить складно й для початкового етапу їх опанування слід виконати велику кількість повторень у відносно стандартних умовах. Найбільш ефективними для розвитку координаційних здатностей є метод варіативної вправи, який передбачає використання незвичайних умов, зміну окремих характеристик, способу виконання дії, виконання вправ в нових та ускладнених умовах тощо. Доцільним є також застосування ігрового методу з додатковими завданнями, які передбачають виконання вправ в обмеженому часі, в певних умовах чи певним способом.

Здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою обумовлює розуміють як гнучкість. Добра гнучкість забезпечує свободу, швидкість та економічність рухів, а недостатній рівень її розвитку ускладнює координацію людини обмежуючи рух окремих частин тіла. Зазначимо, що розвиток гнучкості майбутніх правоохоронців має важливе значення тому, що саме ця якість обумовлює виявлення інших рухових здатностей та перешкоджає появі травм, пов'язаних з різким розтягуванням м'язів, характерним для більшості вправ швидкісно-силового характеру. Для розвитку гнучкості раціональним є використання методу багатократного розтягування, основою якого є постійне підвищення амплітуд виконання від малою до максимальної. Методу тривалого розтягування полягає у попередньому розслабленні м'язів те піддаванню їх розтягуванню за допомогою

«позиційних» вправ тривалістю від 20 с до 60 с. Наглядне уявлення про зміст та методи фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України на початковому етапі представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Структура фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України на початковому етапі навчання

Фізичні якості	Метод	Спрямованість методу	Засоби розвитку фізичних якостей
Сила	Екстенсивний інтервальний метод	Зміцнення нервово-м'язового апарату, всебічний розвиток силових здатностей, підвищення опору організму втомі	1) вправи з власною вагою; 2) вправи з партнером; 3) вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу
Швидкість	Повторного виконання дій з акцентом на максимальну швидкість, змагальний	Усебічний розвиток швидкісних здатностей	1) спринт та стрибкові вправи; 2) рухливі та спортивні ігри;
Витривалість	Безперервного виконання вправи, колове тренування	Підвищення продуктивності серцево-судинної та дихальної систем організму, зменшення жирового компоненту маси тіла	1) тривалий біг; 2) біг по пересіченій місцевості; 3) силові вправи
Координаційні якості	Стандартно-повторний метод, метод варіативної вправи та змагальний метод	Формування здатності точно регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів, підтримувати статистичну та динамічну рівновагу.	1) комбіновані фізичні вправи на місцевості (біг, стрибки, метання, повзання тощо) 2) гімнастичні вправи; 3) вправи підвищеної координаційної складності з елементами новизни;
Гнучкість	Метод багатократного розтягування, метод тривалого розтягування	Забезпечення рухливості суглобів та еластичності м'язів	1) динамічні вправи на гнучкість; 2) махові вправи; 3) статичні вправи на гнучкість.

Зазначимо, що поряд з глибокими юридичними знаннями високий рівень фізичної підготовки є обов'язковою вимогою до професійної підготовки сучасного поліцейського. Формування фізичних якостей безумовно є складний педагогічний процес, між окремими компонентами якого існують багатосторонні й різнорівневі зв'язки. Практична складова фізичної підготовки майбутніх правоохоронців, на наш погляд, є одним з провідних чинників, який визначає зміст, форми та методи навчання. У представленій у табл. 1. схемі навчання зроблено спробу визначити спрямованість навчального процесу формування фізичних якостей сучасних правоохоронців на початковому етапі навчання, виокремити основні фізичні якості та методи їхнього розвитку. Вважаємо, що вказаний підхід сприятиме ефективному формуванню фізичних якостей та дозволить забезпечити міцний фундамент для наступного опанування техніки виконання заходів фізичного впливу.

ВИСНОВКИ. З огляду на мету й завдання професійно-прикладної фізичної підготовки сучасних правоохоронців у вищих навчальних закладах МВС України слід констатувати необхідність поділу фізичної підготовки на дві частини: базову різнобічну фізичну підготовку, спрямовану на створення спеціального «фундаменту» й професійно-спрямовану фізичну підготовку, мета якої як можливо високий розвиток рухового потенціалу для розучування базової техніки самозахисту без зброї та

рукопашного бою. Особливістю фізичної підготовки майбутніх правоохоронців на початковому етапі навчання є спрямованість на зміцнення м'язів опорно-рухового апарату, створення базового потенціалу сили та витривалості, досягнення високої функціональної стійкості серцево-судинної та дихальної систем організму, розвиток швидкості, координаційних здатностей, та гнучкості.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на визначення змісту та обсягів навантаження для фізичної підготовки майбутніх правоохоронців на кожному етапі навчання та створення навчальних програм для курсантів спеціалізованих вузів МВС України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Компанієць Ю.А. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення / Ю.А. Компанієць // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – № 9. – С. 48-50.
2. Несин А.Н. Совершенствование координационных способностей как средство формирования прикладных навыков и учений при подготовке курсантов вузов МВД Украины к профессиональной деятельности / Несин А.Н., Петров С.В., Венжега Р.А., Сасик А.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2008. – № 6. – С.130–132.
3. Байтало Ю.М. Роль фізичного виховання у професійній підготовці курсантів навчальних закладів МВС України / Ю.М. Байтало // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2008. – № 6. – С.78–80.
4. Баишев И.И. Педагогическое сопровождение физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов / Теория и практика физической культуры. 2009. №2. С. 54-56.
5. Компанієць Ю.А. Використання інтерактивних методів у фізичному вихованні курсантів вищих навчальних закладів МВС України / Ю.А. Компанієць // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. – № 8. – С. 41-45.
6. Роднов В.С. Проектирование содержания профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных учреждений // Теория и практика физ. культуры, 2010. – №4. – С. 77-79.
7. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів: Автореферат дис. Закорко І.П. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02/НУФВСУкраїни.-К.,2001.19с.
8. Камаев О.И., Ярещенко О.А., Филиппенко П.И. Динамика общефизической подготовленности курсантов в процессе обучения в национальном университете внутренних дел // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. – № 7. – С.66-69.
9. Романчук В.Н. Недостатки организации форм физической подготовки и пути их устранения // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./За ред. Єрмакова С.С.-Х., 2005.-№10.-с.50-52.
10. Сергієнко Ю.П. Спеціальна фізична підготовка в системі професійного навчання фахівців податкової міліції: Автореферат дис. Сергієнко Ю.П. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02/ХДАФК-Х.,2005.19с.
11. Ярещенко О.А. Особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 12.
12. Hennessy, LC, and Watson, AWS. The interference effects of training for strength and endurance simultaneously. J Strength Cond Res 8: 12–19, 1994.
13. Hortobagyi, T, Katch, FI, and Lachance, PF. Effects of simultaneous training for strength and endurance on upper and lower body strength and running performance. J Sports Med Phys Fit 31: 20–30, 1991.
14. American College of Sports Medicine Position Stand on Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. Med Sci Sports Exerc 34: 364–380, 2002.
15. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning; Third Edition. National Strength and Conditioning Association.

16. Blakemore B. Simpson K. (2010) A comparison of the effectiveness of pre and post employment modes of higher education for student police officers. The Police Journal, 83, 29-41.

Присяжнюк С.І.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

ВПЛИВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Стаття присвячена проблемі зміцнення здоров'я студентів засобами здоров'язберезувальних технологій в умовах вищого навчального закладу з урахуванням індивідуальних можливостей організму.

Ключові слова: фізичне виховання, процес, здоров'я, організм, корекція, студент.

Присяжнюк С.І. Влияние здоровье сохраняющих технологий на здоровье студентов специальной медицинской группы. Статья посвящена проблеме укрепления здоровья студентов средствами здоровье сохраняющих технологий в условиях высшего учебного заведения с учетом индивидуальных возможностей организма.

Ключевые слова: физическое воспитание, процесс, здоровье, организм коррекция, студент.

Prysiazhnyuk S.I. The Influence of health technologies on of student's health of the special medical group. High activity of vital functions of beginning of XXI of century, systematic informative overloads and deficit of time, all anymore influence on the psyche of man, and especially students. They, mostly, are the consequence of different rejections in normal activity of separate or many functional systems of organism of students. The all-round and protracted action of unfavorable social, psychological and economic factors predetermines large neuropsychic tension that results in the origin of various negative displays in behavior of students, and also different neuropsychic disorders.

Reformation of higher education in obedience to the requirements of Bolon system declaration pulls out increase of requirement to intellection of student young people. From students ability of the independent working of high-cube of scientific and scientifically-methodical material is required. The daily is tense mental work of students, and also origin of different stress situations, negatively influence on worsening of their physical and psychical health. One of the most effective factors that assist reduction to influence of processes of tiredness and increase of mental capacity of students there is the use of small forms of active rest during an educational day, and also during self-tuition from theoretical disciplines. Plasticity of the functional systems of healthy young man assists the ambulance of her adaptation to various influences of environment. In the same time insignificant rejections in the state of health of teenagers in a period the sexual ripening and hormonal alteration result in a volume that their organism not always adequately reacts on the educational loading. Insufficient motive activity predetermines functional disorders that in future pass to the chronic diseases.

Key words: P.E, process, health, an organism is a correction, student.

Актуальність. Аналіз останніх публікацій. Нині Україна переживає не тільки глибоку економічну, політичну і соціальну кризу, але й стикається з такими демографічними процесами, які загрожують існуванню української нації зокрема. В Україні продовжується катастрофічне зменшення чисельності населення. Так, за даними Державного комітету статистики України, за першу половину 2010 року чисельність населення зменшилася на 103 тис. 129 осіб. А це, між іншим, складає кількість населення цілого райцентру. А за станом на 1 січня 2014 року кількість населення України становить 45 млн. 447 тис. чоловік. Крім цього, продовжується зміна якісного складу населення. Зокрема, різко зростає відсоток непрацездатного населення внаслідок збільшення кількості інвалідів, яка складає 6 млн. чоловік. При