

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

Важливою проблемою при вирішенні питань гендерної рівності в системі правоохоронних органів є можливість використання праці жінок на рівні з чоловіками під час виконання ними службових обов'язків по безпосередній охороні громадського порядку. Вітчизняний досвід підготовки жінок-правоохоронців в відомчих навчальних закладах МВС вказує на необхідність пошуку нових шляхів, які б мали за основу використання в навчальному процесі фізіологічних особливостей жіночого організму, які передбачають вдосконалення деяких рухових якостей краще, ніж у чоловіків.

***Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка, спритність, елементи художньої гімнастики, техніка роботи з предметами.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Однією з характерних рис сучасного суспільно-політичного життя є постійне підвищення ролі жінок в сферах діяльності, які до недавніх пір вважалися виключно прерогативою чоловіків. Такий стан справ вимагає високого рівня підготовленості і кваліфікації жінок в обраному напрямку самореалізації, який би був не нижчим, а іноді і вищим, ніж у колег-чоловіків.

Забезпечення необхідної ефективності правоохоронної діяльності в сучасному суспільстві неможливе без участі правоохоронців-жінок. Це стосується не лише таких напрямків роботи, як робота з неповнолітніми правопорушниками, в органах досудового слідства, в управлінському апараті і в відомчих закладах освіти. Дедалі виникає істотна потреба в використанні жіночої праці в таких підрозділах як карний розшук, оперативна служба, підрозділах спеціального призначення.

Ефективне виконання атестованими співробітницями органів внутрішніх справ службово-бойових завдань можливо лише за наявності високого рівня фізичної і бойової підготовленості та розвитку морально-вольових якостей. Не зважаючи на велику кількість курсанток відомчих вищих навчальних закладів та жінок-офіцерів органів внутрішніх справ в Україні, діючі програми підготовки і контролю [10] орієнтовані виключно на узагальнені, усереднені системи підготовки для чоловіків, а наявність в службах співробітників іншої статі відображаються (лише фрагментарно) в розділі контрольних нормативів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рядом зарубіжних і вітчизняних авторів [Ніконова С.П. 2008; Ткаченко О.І. 2006, 2007; Тьорло О.І. 2005, 2010] проводилися дослідження окремих напрямків фізичної та бойової підготовки атестованих співробітниць правоохоронних органів, при цьому фундаментальних змін в методики і систему підготовки за їх результатами внесено не було.

Критерії необхідності суттєвої диференціації підходу до навчально-тренувального процесу як в спорті вищих досягнень, так і в сфері професійно-прикладної фізичної підготовки достатньо широко проаналізовані і викладені в сучасній класичній літературі з фізичної культури та спорту [5, 6]. Одним з дієвих напрямків зростання професійно-спортивної майстерності є використання в навчально-тренувальному процесі максимального діапазону загально-розвиваючих і спеціальних вправ "суміжних" видів спорту, а також традиційних універсальних методик для всіх видів спортивних спеціалізацій.

В нашому випадку, елементи художньої гімнастики розглядаються як резерви вдосконалення розвитку гнучкості і спритності, а також підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та засоби підготовки до ефективного оволодіння технічними спортивними діями професійно-прикладного змісту.

За допомогою спеціальної літератури [1, 2, 3, 4, 7, 8, 9] ми спробуємо визначити доцільність і особливості використання елементів художньої гімнастики в системі спеціальної фізичної підготовки курсанток вищих навчальних закладів МВС на початковому етапі навчання.

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Метою роботи є формування теоретичних принципів доцільності та ефективності використання елементів художньої гімнастики в системі спеціальної фізичної підготовки курсанток вищих навчальних закладів МВС на початковому етапі навчання.

Завдання роботи:

1. Обґрунтувати напрямки застосування елементів художньої гімнастики для вдосконалення гнучкості, спритності та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості курсанток на початковому етапі навчання.

2. Визначити особливості методики викладання художньої гімнастики на практичних заняттях з спеціальної фізичної підготовки.

3. Окреслити загальні перспективи використання елементів художньої гімнастики в системі професійно-прикладної фізичної підготовки співробітниць правоохоронних органів та як необхідних допоміжних елементів для ефективного оволодіння і вдосконалення техніки базових рухових дій.

Виклад основних матеріалів досліджень. В загальній системі фізичного і спортивного виховання оволодіння художньою гімнастикою розглядається як базова основа для подальшого успішного вдосконалення в різних видах спеціалізацій [1, 3, 9]. В спортивній практиці непоодинокі випадки, коли заняття художньою гімнастикою в дитячому віці ставали трампліном для досягнень високих результатів в інших видах спорту (дзюдо, плаванні, легкій атлетиці). Художня гімнастика є беззаперечним лідером в системі розвитку і вдосконалення таких рухових якостей як гнучкість і спритність, а також ефективним засобом підвищення рівня загальної фізичної підготовленості [1, 2, 7, 8].

Головними задачами навчальної дисципліни "спеціальна фізична підготовка", а в процесі подальшого проходження служби – занять з фізичної підготовки в системі професійної підготовки співробітників, є оволодіння і засвоєння ними на рівні рухових навичок прийомів самозахисту і елементів рукопашного в бою та ефективного застосування цих технічних дій, в разі необхідності, під час виконання службово-бойових завдань [4]. Сучасні умови службово-професійного використання правоохоронних органів підтверджують, що високий рівень підготовленості повинні мати всі атестовані співробітники, в тому числі незалежно від їх статі.

Загальноприйнятою аксіомою є різниця (іноді досить суттєва) в рівні загально-фізичної підготовленості і пріоритетного розвитку таких рухових якостей як сила, витривалість та швидкість між середньостатистичними жінками і чоловіками на користь останніх. В деяких випадках це породжує суб'єктивні припущення про неможливість успішного засвоєння жінками заходів фізично-примусового впливу і їх успішного застосування на практиці.

Однією з задач нашого дослідження було визначення фізичних вправ, рухових і технічних дій, які жінки природно здатні виконувати краще і застосовувати ефективніше, ніж чоловіки. Це звичайно вправи і технічні, які потребують прояву гнучкості і спритності в виконанні. Для вивчення, відпрацювання і вдосконалення таких технічних дій на відповідних етапах підготовки необхідно забезпечити базовий рівень розвитку гнучкості і спритності, що досягається, переважно, протягом початкового етапу навчання.

Всупереч тенденції "дорослішання" сучасного спорту, художня гімнастика залишається одним з небагатьох видів, в якому майже чітко обмежується вік досягнення спортсменками найвищих результатів (до 22-23 років), а бажаний оптимальний вік для початку спеціалізованих занять – один з найнижчих (з 3-4 років). Але багато елементів і методик художньої гімнастики достатньо успішно використовуються в шкільній освіті [9], в програмах з фізичного виховання учениць і студенток цивільних навчальних закладів [7, 8], системі фізичного виховання і вдосконалення жінок різного віку.

Класифікуючи елементи і вправи художньої гімнастики, які ми рекомендуємо для використання в навчально-тренувальному процесі курсанток, ми умовно поділили їх на чотири групи, а саме, за засобами виконання: елементи і вправи без предмета, елементи і вправи з гімнастичним предметом (скакалкою, булавами, м'ячем, обручем); за формою виконання: індивідуальне виконання елементів і вправ з предметом та без; групове виконання елементів і вправ з одним або кількома предметами та без них.

На початковому етапі навчання ми рекомендуємо для вивчення і вдосконалення такі вправи та їх елементи:

1. Індивідуальні вправи та елементи без предмета: повороти та розвороти на місці і в русі, махові рухи руками і ногами на місці і в русі, стрибки з поворотами і розворотами на місці і в русі, статодинамічні вправи для розвитку гнучкості та ін.

2. Індивідуальні вправи та елементи з гімнастичним предметом (м'ячем, булавами, скакалкою, обручем): кидки і ловлі предметів та їх комбінації на місці і в русі, під час виконання стрибків і акробатичних елементів.

3. Групові вправи без гімнастичних предметів: синхронне виконання групою курсанток взаємопов'язаних рухів, стрибків, акробатичних елементів.

4. Групові вправи з гімнастичними предметами.

Висновки і перспективи подальших досліджень

Проведені нами дослідження показали, що врахування статевих особливостей курсантів в навчально-тренувальному процесі суттєво впливають на якісний рівень підготовки майбутніх фахівців-правоохоронців. Відчутний позитивний вплив на динаміку підготовленості має і безпосереднє використання в навчальному процесі складових елементів масових видів спорту і сучасних методик підготовки спортсменів на різних етапах підготовки. Водночас постає проблема розширення діапазону професійно-прикладних видів спорту, які використовуються в системі спеціальної фізичної підготовки виключно для курсанток і атестованих співробітниць правоохоронних органів.

З метою вдосконалення навчально-тренувального процесу пропонуємо:

1. Використовувати елементи вправ і композицій художньої гімнастики без предмету в підготовчій і заключній частині практичних занять з спеціальної фізичної підготовки для курсанток в якості загальноорозвиваючих і відновлюючих вправ.

2. Використовувати в основній частині занять елементи індивідуальних і групових композицій з використанням гімнастичних предметів (м'ячів, скакалок, булав), направлених переважно на вдосконалення спритності.

3. В процесі вдосконалення загальної фізичної підготовленості курсанток в системі поза навчальних занять використовувати елементи комплексів спеціальної фізичної підготовки гімнасток (наприклад "американки") з урахуванням їх індивідуальних показників первісного рівня розвитку рухових якостей.

Перспективами подальших досліджень є систематизація і описання конкретної методики використання елементів художньої гімнастики в системі спеціальної фізичної підготовки курсанток на всіх етапах навчання, а також в системі професійно-прикладної фізичної підготовки атестованих співробітниць правоохоронних органів.

Використані джерела

1. Андреева Р.І. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток-художниць / Р.І. Андреева // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: Т. 1. – Львів: НВФ "Українські технології", 2008. – С. 6–8.
2. Байер В.В. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) / В.В. Байер, А.Я. Муллагильдина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. науч. тр. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – № 2. – С. 31–36.
3. Кожевникова Л. Критерії оцінки засвоєння спортсменками навичок базових елементів художньої гімнастики / Л.Кожевникова, Ж.Блокопитова // актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар.наук. – практичної конференції. – Тернопіль, 2004. – С.108–110.
4. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка (фізична підготовка): навчально-методичний комплекс до викладання дисципліни / [Закорко І.П., Журавель О.В., Логвиненко та ін.]. – К. : Знання України, 2010. – 51 с.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: [навчальний посібник] / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение./ Платонов Владимир Николаевич. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
7. Художественная гимнастика: [учебник для ин-тов физ. культ.] / под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с., ил.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навчальний посібник] / О.М. Худолій. – Харків: "ОВС", 2008. – Т.1. – 408 с: іл.
9. Чепурина О.Е. Использование средств и методов художественной гимнастики на уроках "основы здоровья и физической культуры" в младших классах средней школы / О.Е. Чепурина, И.П. Закорко, А.В. Журавель, Г.Н. Будагьянц // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ, 2002. – №4. – С. 86-97.
10. Наказ МВС України № 318 від 13.04.2012. "Про затвердження Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України". – К.: РВВ МВС України, 2012. – 37 с.

Galaychuk A., Juravel A., Skirta R.

USING THE [CALLISTHENICS](#) SYSTEM OF A SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS IN INTERNAL AFFAIRS INSTITUTIONS ON INITIAL STAGE OF TRAINING

The important question of the discussions on gender equality in the law enforcement system is the possibility of the women employment on an equal basis with men with the performance of their duties for the protection of public order. Modern experience of women training for law enforcement officers in departmental Internal Affairs schools points to the need of finding new reserves, taking into account the physiological characteristics of the female body, suggesting some improvement of motor qualities much better than men.

Key words: *special physical training, agility, elements of gymnastics, technique work with objects.*

Стаття надійшла до редакції 14.09.2014 р.