

Сергій Жембровський

кандидат педагогічних наук, доцент,
начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0003-3371-4918>
zhembr@ukr.net

Руслан Сич

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри вогневої та тактико-спеціальної підготовки,
Національна академія Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький
<https://orcid.org/000-0003-4034-787X>
r.sich75@gmail.com

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ- ПРИКОРДОННИКІВ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЇХ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті обґрунтовано напрями підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників засобами спеціальної фізичної підготовки.

Визначено низку факторів, які несприятливо впливають на стан організму та продуктивність професійної діяльності офіцерів-прикордонників:

різке зменшення рухової активності (перебування в малорухливій позі) у порівнянні з руховою активністю в період навчання а НАДПСУ;

вплив несприятливих умов життєдіяльності(недостатньо сприятливі гігієнічні умови, ізольованість приміщень та ін.);

зміна потоку звичних сенсорних подразників(велике напруження зорового та слухового аналізаторів);

нервові напруження, пов'язані з великою відповідальністю за результати професійної діяльності;

досить часте виникнення стресових ситуацій;

перевтома;

порушення звичних добових біологічних ритмів.

Автори наголошують на необхідності активно використовувати засоби спеціальної фізичної підготовки для підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників за такими напрямками: розвиток витривалості майбутніх офіцерів-прикордонників;

розвиток швидкості майбутніх офіцерів-прикордонників;

розвиток сили майбутніх офіцерів-прикордонників.

Кожен із вказаних напрямів реалізується за відповідними методиками (послідовність навчання техніці бігу, підвідні та спеціальні вправи, стартовий розбіг, фінішування, методика підтягування на перекладині тощо).

Звертається увага на доцільність здійснювати використання засобів спеціальної фізичної підготовки за визначеними напрямками, з урахуванням, що цей процес має бути спланованим, організованим і керованим.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, офіцери-прикордонники, майбутні офіцери-прикордонники, професійна діяльність, фізичні якості, витривалість, швидкість, сила .

1. ВСТУП

Постановка проблеми. У сучасних умовах ефективність виконання прикордонниками завдань професійної діяльності прямо залежить від індивідуальної фізичної підготовленості до практичного застосування заходів фізичного впливу, психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності, володіння методикою особистої безпеки тощо. Проаналізувавши стан справ у діяльності прикордонної служби, а також виходячи з актуальності цієї проблеми в сучасних умовах, вважаємо, що пріоритетним завданням є спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників, а саме обґрунтування та розробка напрямів підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників засобами спеціальної фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Праці з дослідження окремих аспектів цієї проблеми належать таким науковцям, як Г. Єдинак, Є. Приступа (оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців) [1], Ю. Бородін (фізична підготовка курсантів) [2], Л. Кізло, І. Боринський, С. Романчук (фізична підготовка військовослужбовців-жінок) [3], А. Чудик (фізичні уміння) [4], А. Магльований, А. Петрук, О. Лесько, Н. Кожух (фізична підготовка іноземних військових фахівців) [5], А. Мельніков, О. Слівінський (військово-професійної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників) [6] та інші. Висновки та положення, що містяться у дослідженнях цих та інших учених мають велику наукову цінність для з'ясування напрямів підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників засобами спеціальної фізичної підготовки.

Метою статті є обґрунтування та розроблення напрямів підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників засобами спеціальної фізичної підготовки.

2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Під час дослідження було виявлено наявність негативного впливу особливостей професійної діяльності на майбутніх офіцерів-прикордонників. Так, відмічається, що хоча рівень фізичного навантаження на офіцерів, які прибувають в органи (підрозділи) охорони кордону для проходження служби після закінчення навчання в Національній академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (далі – НАДПСУ), є відносно не високим, але спостерігається, на жаль, такий рівень загальної фізичної підготовленості, який не відповідає вимогам, що покладаються на офіцерів-прикордонників.

Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на такий розвиток фізичних якостей, форм тіла та оволодіння руховими навичками, які стануть передумовою успішного виконання різних видів діяльності [7, с. 8–9].

Не зважаючи на деякі відмінності фізіологічних особливостей професійної діяльності офіцерів-прикордонників за видами їх діяльності (прикордонна служба, прикордонний контроль, оперативно-розшукова діяльність) та відповідно специфіці займаних посад, нами визначено низку факторів, які несприятливо впливають на стан організму та продуктивність діяльності, що здійснюється представниками всіх видів. До них віднесено:

різке зменшення рухової активності (перебування в малорухливій позі) у порівнянні з руховою активністю в період навчання а НАДПСУ;

вплив несприятливих умов життєдіяльності(недостатньо сприятливі гігієнічні умови, ізолюваність приміщень та ін.);

зміна потоку звичних сенсорних подразників(велике напруження зорового та слухового аналізаторів);

нервово напруження, пов'язане з великою відповідальністю за результати професійної діяльності;

досить часте виникнення стресових ситуації;

перевтома;

порушення звичних добових біологічних ритмів.

Перший фактор обумовлює хронічне недовантаження рухового апарату. Це призводить до зниження м'язового тону, а з часом і до часткової атрофії м'язів. В організмі починають накопичуватись надлишкові відкладення жирової тканини, що ускладнює нормальну роботу внутрішніх органів, а також м'язів. Якісні показники рухової діяльності також знижуються: зменшуються швидкість і точність рухів, м'язова сила і витривалість, погіршується постань і рухливість у суглобах, розвивається сутулість. Обмежена рухова активність погіршує професійну працездатність та призводить, до великої кількості помилок, здійснює негативний кумулятивний ефект на життєво важливі функції і системи організму.

Слід зазначити, що збереження рівня працездатності безпосередньо залежить від фізичної підготовленості офіцера-прикордонника та від регулярності використання фізичних вправ в режимі праці і відпочинку.

За результатами проведених нами досліджень можна передбачити, що в офіцерів з низьким рівнем загальної фізичної підготовленості та недостатнім рівнем розвитку загальної витривалості в процесі тривалої та напруженої діяльності можна очікувати різке зниження її ефективності.

Це обумовлює необхідність застосування до майбутніх офіцерів-прикордонників під час навчання в НАДПСУ цілеспрямованих заходів, які були б спрямовані на підвищення рівня фізичного стану за рахунок корекції окремих його факторів (підвищення рівня біоенергетичного потенціалу, корекція факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань – відмова від шкідливих звичок, нормалізація режиму харчування, підвищення рівня рухової активності, рівня загальної витривалості).

До напрямів підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників засобами спеціальної фізичної підготовки відносимо:

по-перше – це доцільність використання у повсякденній діяльності, в процесі індивідуальної підготовки найбільш доступних та ефективних форм та засобів підвищення загального рівня фізичної підготовленості, з використанням

вправ, які забезпечують високий функціональний тонус серцево-судинної та дихальної систем організму. Тому, використання вправ загально тренувального впливу, а саме переважно вправ на розвиток витривалості;

по-друге, ми рекомендуємо використовувати різноманітні засоби спеціальної фізичної підготовки для розвитку швидкості рухів;

по-третє, застосування різноманітних засобів спеціальної фізичної підготовки для розвитку сили.

Коротко зупинимось на характеристиці кожного з цих напрямів. Перший – вправи на витривалість. Відомо, що витривалість визначається здатністю курсантів протидіяти втомі і тривалий час підтримувати працездатність. Виділяють загальну, спеціальну силову, швидкісну витривалість. Витривалість має важливе значення в життєдіяльності майбутніх офіцерів-прикордонників. Вона дозволяє: 1) виконувати значний обсяг рухової діяльності; 2) тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; 3) швидко відновлювати силу після значних навантажень. Загальна витривалість є складовою частиною всебічної фізичної підготовки. В бігу на 3 км. витривалість залежить від узгодженості роботи рухового апарату і внутрішніх органів, а також працездатності серцево-судинної і дихальної систем. Основними методами розвитку витривалості є рівномірний, інтервальний, повторний, змінний, до «відмови», ігровий, змагальний. Основним методом у розвитку витривалості є: рівномірний безперервний метод. Цей метод спрямований на розвиток загальної витривалості. Для забезпечення розвитку необхідно, щоб тренувальні заняття проводились в стані компенсованої втоми від попереднього навантаження. Частота занять на тиждень має бути не менше 3-4, кількість тижнів - 5-6.

При неможливості виконання роботи в аеробному режимі (не менше 10-12 хвилин), її поділяють на частини, а паузи заповнюють повільною ходьбою до пульсу 120 ± 20 ударів на хвилину. Цей метод отримав назву безперервний змінний, він забезпечує вибірковий вплив на окремі функції і механізми енергозабезпечення.

Для розвитку спеціальної витривалості використовується повторний та інтервальний методи. В повторному методі тривалість відпочинку більша, ніж в інтервальному. Інтервальний біг характеризується значними показниками ЧСС (165-185 уд/хв) і скороченням інтервалів відпочинку. Ці методи використовуються для вибіркового впливу на збільшення ударного об'єму серця, насичення киснем м'язових тканин, збільшення швидкості бігу. До засобів тренування належать фізичні вправи, гігієнічні (режим, особиста гігієна) та природні фактори [8, с. 4].

Важливим є і другий напрям – вправи на розвиток швидкості. Швидкість визначається здатністю майбутніх офіцерів-прикордонників виконувати рухові дії за мінімально короткий проміжок часу. У спортивній практиці швидкісні можливості виявляються в різних поєднаннях, що визначає різні методичні підходи до розвитку швидкості, а головне, більше можливостей до їх підвищення. Найбільш повне уявлення дає біг на 100 м. На початку бігу швидкість курсанта визначається швидкістю виконання першого кроку (швидкістю окремого руху). Покращення змагального часу після спеціального тренування складає 30-35%. Час реакції курсанта залежить також від вихідного положення на старті (положення нижнього старту менше, ніж положення високого старту).

Об'єднання швидкості виконання перших кроків бігу з частотою кроків сформувало комплекси: фаза розгону і фазу відносної стабілізації максимальної швидкості. Тривалість фази відносної стабілізації максимальної швидкості складає 1-3 сек. В бігу на 100м таких фаз може бути від 1 до 5. Максимальна зареєстрована швидкість в бігу на 100м - 12,20м/с.

Підвищення швидкості на дистанції 100м переважно визначається збільшенням частоти кроків. Максимальна частота кроків свідчить про досягнення максимальної швидкості в бігу.

Швидкісна витривалість визначається спроможністю підтримувати досягнуту швидкість наприкінці дистанції. У кваліфікованих спортсменів

швидкість зменшується на 3-8%. Найбільше зниження відбувається після 80 метру.

Тренувальним фактором являється рухи в гомілковостопному суглобі, які забезпечують швидке скорочення напружених м'язів гомілки після попереднього їх розтягування. Крім того, велике значення має ресорність самої стопи, яка визначається її формою, міцністю зв'язок і силою м'язів, а також способом її ставлення на ґрунт. Біг на короткій дистанції умовно поділяється на чотири фази: початок виконання вправи (старт), стартовий розбіг, біг по дистанції і фінішування [8, с. 9].

У Державній прикордонній службі України застосовується високий старт, який дозволяє, враховуючи недоліки військової форми одягу (особливо черевики), швидше почати біг. Найбільш раціональне положення ніг при старті це коли нога, стоячи позаду поштовхової ноги, знаходиться від неї на відстані одну-півтора стопи.

За командою «На старт!» курсант займає стартове положення: поштовхова нога ставиться до лінії старту, друга-на відстані 1-1,5 стопи від неї; рука протилежна поштовховій нозі знаходиться біля її коліна, друга рука відведена трохи назад; тулуб випрямлений, голова тримається прямо.

За командою «Увага!» курсант переносить центр ваги тіла вперед; тулуб нахиляється вперед; ноги згинаються у колінах, нога, що позаду піднімається на носок; рука, протилежна поштовховій нозі згинається у ліктьовому суглобі; друга рука відводиться до відказу назад, погляд спрямований вниз.

Почувши стартову команду «Руш!» курсант миттєво рухається вперед. Цей рух починається з енергійного відштовхування ногами і швидкого змаху руками. Нога, що позаду, швидко виноситься стегном вперед, разом з тим нога, що попереду різко випрямляється рухаючи тіло курсанта вперед. Рухи при виході зі старту треба виконувати максимально швидко.

Щоб досягнути кращого результату в бігу, дуже важливо після старту швидше досягнути максимальної швидкості. Для цього застосовують: стартовий розбіг (фаза розгону).

Щодо третього напрямку, зазначимо, що сила – це здатність організму протидіяти зовнішньому опору за рахунок м'язових зусиль. Однією із вправ, що сприяють розвитку сили є підтягування на перекладині – фізична вправа, у якій результат визначається максимальною силою і силовою витривалістю. Максимальна сила як фізична якість характеризується здатністю до найвищого прояву сили в умовах максимального опору в дуже повільних рухах. Силова витривалість – здатність курсанта підтримувати необхідну силу тривалий час. Рахується, що кількість виконання вправи 13 разів і більше переважно залежить від рівня розвитку силової витривалості, а менша кількість – від максимальної сили. Це слід враховувати при обранні певного методу розвитку силових можливостей, в тому числі і у підтягуванні на перекладині. Для забезпечення вимог повторного методу і методу «до відмови» навчальну групу необхідно поділити на підгрупи за рівнем підготовленості. У кожній підгрупі для досягнення необхідного сумарного фізичного навантаження на занятті слід використовувати різні умови підготовки (полегшені, звичайні, ускладнені).

У найслабкішій підгрупі, у якій підтягуються 5-10 разів, розвиток максимальної сили і силової витривалості здійснюється комплексно. Для цього застосовується повторний метод і полегшені умови підтягування: при допомозі партнера, низька перекладина, блочні системи, які зменшують масу тіла. Полегшення повинно бути таким, щоб майбутній офіцер-прикордонник міг підтягнутись 15 разів [8, с.1–14].

При використанні засобів спеціальної фізичної підготовки стає актуальним питання індивідуалізації вибору оптимальної величини навантаження, обсягу та вміння здійснювати самоконтроль за своїм фізичним станом. Дослідження виявили, що необхідний ефект при виконанні фізичних вправ досягається при середніх навантаженнях, які викликають збільшення частоти серцевих скорочень на 15-30%, порівняно з вихідним рівнем.

3. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Таким чином, до основних напрямів підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників засобами

спеціальної фізичної підготовки відносимо такі: розвиток витривалості майбутніх офіцерів-прикордонників; розвиток швидкості майбутніх офіцерів-прикордонників; розвиток сили майбутніх офіцерів-прикордонників. Кожен із вказаних напрямів реалізується за відповідними методиками (послідовність навчання техніці бігу, підвідні та спеціальні вправи, стартовий розбіг, фінішування, методика підтягування на перекладині тощо).

Перспективними напрямками подальших пошуків може бути: розроблення методичних рекомендацій щодо застосування визначених напрямів підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників засобами спеціальної фізичної підготовки в освітньому процесі НАДПСУ, розроблення методики навчання та тренування з бігу на довгі й короткі дистанції, з підтягування на перекладині.

Список використаних джерел

1. Єдинак Г. А., Приступа Є. Н. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4 (20). С. 276-280.
2. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю: монографія. Київ: Видво нац. пед. університету імені В. П. Драгоманова. 2009. 417 с.
3. Кізло Л. М., Боринський І. А., Романчук С. В. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок: навч.-метод. посібник. Київ: УФП ЗСУ, 2008. 136 с.
4. Чудик А. В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до застосування спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в процесі оперативно-службової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Хмельницький, 2015. 20 с.
5. Магльований А., Петрук А., Лесько О., Кожух Н. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій. Спортивна наука України [електронний ресурс]. 2015. № 5. С. 16-20. Режим доступу – <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338>.
6. Мельников А. В., Слівінський О. Я. Сутність та зміст військово-професійної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2012. Вип. 5. С. 156-163.
7. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання. Навч. пос. К. : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
8. Павленко О. Розвиток фізичних якостей персоналу Державної прикордонної служби України: Навчальний посібник / за заг. ред. Павленка О.В. Черкаси, 2009. с. 19.

References

1. Yedynak H. A., Prystupa Ye. N. (2012) Do pytannia pro vdoskonalennia systemy otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy. [To the

question of improvement of the system of assessment of physical fitness of military personnel of the Armed Forces of Ukraine] *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2012. № 4 (20). S. 276-280. [in Ukrainian]

2. Borodin Yu. A. (2009) *Fizychna pidhotovka kursantiv u vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladakh inzhenerno-operatorskoho profilu* [Physical training of cadets in higher military educational establishments of engineering and operator profile]: monohrafiia. Kyiv: Vydvo nats. ped. universytetu imeni V. P. Drahomanova. 2009. 417 s. [in Ukrainian]

3. Kizlo L. M., Borynskyi I. A., Romanchuk S. V. (2008) *Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv-zhinok* [Features of physical training of military men-women]: navch.-metod. posibnyk. Kyiv: UFP ZSU, 2008. 136 s. [in Ukrainian]

4. Chudyk A. V. (2015) *Pidhotovka maibutnykh ofitseriv-prykordonnykiv do zastosuvannia spetsialnykh zasobiv ta zakhodiv fizychnoho vplyvu v protsesi operatyvno-sluzhbovoi diialnosti* [Preparation of future border guards for the application of special means and measures of physical influence in the course of operational and operational activities]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. nauk. Khmelnytskyi, 2015. 20 s. [in Ukrainian]

5. Mahlovanyi A., Petruk A., Lesko O., Kozhukh N. (2015) *Fizychna pidhotovka v systemi formuvannia viiskovykh fakhivtsiv providnykh inozemnykh armii*. [Physical training in the system of formation of military specialists of leading foreign armies.] *Sportyvna nauka Ukrainy* [elektronnyi resurs]. 2015. № 5. S. 16-20. Rezhym dostupu – <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338>. [in Ukrainian]

6. Melnikov A. V., Slivinskyi O. Ya. (2012) *Sutnist ta zmist viiskovo-profesiinoi hotovnosti maibutnykh ofitseriv-prykordonnykiv*. [The essence and content of the military and professional readiness of future border guards] *Visnyk Kamianets-Podilskoho nats. universytetu imeni I. Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2012. Vyp. 5. S. 156-163. [in Ukrainian]

7. Prysiashniuk S.I., Krasnov V.P., Tretiakov M.O., Raievskiy R.T., Kiiko V. Y., Panchenko V.F. (2007) *Fizychnе vykhovannia*. [Physical Education] *Navch. pos. K. : Tsentr uchbovoi literatury*, 2007. 192 s. [in Ukrainian]

8. Pavlenko O.V. (2009) *Rozvytok fizychnykh yakosti personalu Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy* [Development of physical qualities of the staff of the State Border Service of Ukraine]: *Navchalnyi posibnyk / za zah. red. Pavlenka O.V. Cherkasy, 2009. s.19*. [in Ukrainian]

Serhii Zhembrovskiy and Ruslan Sych. Special physical training of future border officers as a component of forming their ready for professional activities.

In the article the directions of increase of efficiency of preparation for professional activity of future officers-border guards by means of special physical training are grounded.

A number of factors that adversely affect the state of the organism and the productivity of the professional activities of border guards have been identified:

a sharp decrease in motor activity (staying in a sedentary posture) compared to physical activity during the training and NADPSU;

the impact of adverse living conditions (not enough favorable hygienic conditions, isolation of premises, etc.;

change in the flow of habitual sensory stimuli (high voltage visual and auditory analyzers);

nervous tension associated with great responsibility for professional performance;

quite frequent occurrence of stressful situations;

over fatigue;

violation of the usual daily biological rhythms.

The authors emphasize the need to actively use the means of special physical training to improve the efficiency of preparation for the professional activities of future border guards in the following areas:

development of endurance of future border guards; developing the speed of future border guards;

developing the speed of future border guards;

developing the strength of future border guards.

Each of these directions is implemented according to the appropriate methods (sequence of training of running technique, underwater and special exercises, starting run, finish, method of lifting on a crossbar, etc.).

Attention is drawn to the expediency of using the means of special physical training in certain areas, taking into account that this process should be planned, organized and managed.

Key words: specialists of the border service, readiness for use of means of physical influence, operative-service activity, formation of readiness.