

*Фігура О. В., кандидат педагогічних наук,
начальник кафедри особистої безпеки факультету
охорони та захисту державного кордону
НА ДПС України імені Богдана Хмельницького (м. Хмельницький)*

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ДО СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Статтю присвячено методичним аспектам підвищення рівня фізичної готовності офіцерів-прикордонників до службової діяльності.

Ключові слова: методичні рекомендації, фізична готовність, офіцери-прикордонники, службова діяльність.

Статья посвящена методическим аспектам повышения уровня физической готовности офицеров-пограничников к служебной деятельности.

Ключевые слова: методические рекомендации, физическая готовность, офицеры-пограничники, служебная деятельность.

Усі завдання фізичної підготовки за функціями поділяють на загальні й спеціальні. Загальні завдання відображають загальні вимоги навчально-службової діяльності до фізичного стану всіх категорій військовослужбовців і, залежно від значущості, поділяються таким чином:

завдання, спрямовані на забезпечення необхідного рівня розвитку елементів фізичної готовності військовослужбовців до службово-професійної діяльності;

завдання, спрямовані на формування у військовослужбовців знань і відповідних умінь, що дозволяють підвищити їхню активність, свідомість і компетентність у процесі свого фізичного вдосконалення;

завдання, що відбивають значення фізичної підготовки в підвищенні рівня розвиненості фізичних якостей військовослужбовців [1].

Технологія нормування фізичного навантаження на заняттях з оздоровчо-прикладною спрямованістю включає такі послідовні елементи: тестування військовослужбовців для визначення їхньої аеробної витривалості; визначення виду й режиму занять; розрахунок інтенсивності занять; розрахунок енерговитрат за одне заняття; розрахунок сумарного навантаження на тиждень; прогнозування запланованих результатів [2; 3].

Метою дослідження є розробка методичних рекомендацій щодо підвищення рівня фізичної готовності офіцерів-прикордонників до службової діяльності.

Методичні рекомендації фізичної підготовки офіцерів-прикордонників складаються із двох частин: перша –

спрямована на зміцнення здоров'я з урахуванням їх вихідних індивідуальних показників, корекцію й стабілізацію основних функцій організму, розвиток його аеробних можливостей; друга – має своїм завданням удосконалення життєво важливих і прикладних рухових навичок, необхідних для професійної діяльності.

Методичні рекомендації розраховані на фізкультурно-педагогічний вплив на групи офіцерів. У контрольній групі тренувальний вплив носив традиційну фізкультурно-прикладну спрямованість. Наприкінці кожного місяця занять здійснювався поточний контроль за їх фізичним станом.

Основним завданням занять в експериментальній групі, особливо на першому етапі (2–3 місяці), було визначено підвищення порогу аеробної витривалості й доведення обсягу зразкових енерговитрат у офіцерів експериментальної групи до 1200–1500 ккал на тиждень. В якості засобів вирішення цього завдання використовувалися такі фізичні вправи як: спортивні й рухливі ігри, біг помірної інтенсивності зі швидкістю 8 км/год. на дистанції 2–3 км; подолання перешкод у сполученні з бігом й ін.

Особлива увага зверталася на профілактику фізичної перенапруги й способів відновлення. Кожному офіцеру було визначено орієнтовний режим рухової активності й орієнтовні форми відновлення після тренувальних навантажень. У цій групі було проведено показове заняття щодо оволодіння методами самоконтролю за своїм фізичним станом.

Результати цього аналізу свідчать про те, що особливої уваги необхідно було приділити показникам, що характеризують службово-професійні навички й аеробну витривалість. Із цією метою важливо було підібрати такі рухові режими для офіцерів, які б могли базуватися на їх резервних можливостях, а також урахувати їх соматичне здоров'я й спортивні інтереси.

Вирішення цього завдання здійснювалося на основі визначення індивідуальних індексів функціонального стану (ІФС). На базі основних параметрів ІФС нормувалося фізичне навантаження за обсягом та інтенсивністю, а також рекомендувалися найбільш оптимальні фізичні вправи, що забезпечують вирішення поставлених завдань.

На початковому періоді (2–3 тижні) всім військовослужбовцям експериментальної групи рекомендувалося підвищення обсягів рухової активності. В обов'язковому порядку виконувати ранкові фізичні вправи, а також спортивні ігри, повільний біг 30–40 хв., різні силові вправи з гантелями й ін.

Основним завданням у цьому періоді було природним шляхом, за рахунок поступового нарощування обсягів рухової активності в ході навчально-виховного процесу забезпечити підвищення порогу аеробної витривалості в офіцерів і сформувані в них потребу в русі. Одночасно подавалися рекомендації з режиму харчування й відпочинку.

Всі офіцери експериментальної групи чітко дотримувалися методичних рекомендацій для розвитку аеробної витривалості, а саме:

1. Поступово збільшувати тривалість виконання циклічних й ациклічних вправ прискореної інтенсивності від 5–6 до 15–20 хв.

2. Найбільш прийнятними є методи безперервно-рівномірного, повторювально-інтервального і змінного навантажень.

3. Швидкість пересування при впливі на аеробні механізми забезпечення загальної витривалості становить 45–55% від максимальної швидкості бігу конкретного військовослужбовця.

4. Максимальна тривалість безперервної вправи становить 25–30 хв.

Рекомендовані вправи, спрямовані на розвиток аеробної витривалості.

1. Швидка ходьба 300–400 м повторним і змінним методом (4–5 повторень).

2. Біг на місцевості в середньому темпі (швидкість – 3,0–3,4 м/с).

3. Подолання окремих перешкод на єдиній смузі перешкод та ін.; у спортивній залі – біг, переміщення канатом, пересування у висі на гімнастичній стінці, стрибки з висоти, перекиди й переповзання в різних варіантах і послідовності, а також з використанням інших вправ.

4. Пересування на лижах 3–5 км змінним методом з 4–6 прискореннями на відрізках 300–600 м на повну силу.

5. Плавання (за наявності умов) 30–40 хв. з невеликими інтервалами відпочинку по 5–6 хв. через 100–150 м.

6. Спортивні й рухливі ігри (футбол, баскетбол, великий теніс).

Для підготовлених у фізичному відношенні офіцерів, які мають достатній спортивно-руховий досвід при акцентованому впливі на анаеробний механізм забезпечення витривалості сполучення навантаження й відпочинку характеризується наступними рисами:

1. Інтенсивність роботи близька до граничного або дещо нижча, що дозволяє забезпечити контроль над технікою рухів.

2. Тривалість разового навантаження – 3–8 с (біг 20–70 м, плавання 8–20 м).

3. Інтервали відпочинку – приблизно 2–3 хв.

4. Відпочинок пасивний або робота низької інтенсивності (наприклад, спокійна ходьба між повтореннями циклу вправ).

5. Число повторень – 3–4 рази; краще проводити дві серії по 3–4 рази; відпочинок між серіями – 7–10 хв.

У чистому вигляді вдосконалення зазначених механізмів краще здійснювати під час самостійних занять (тренувань).

Навантаження й відпочинок при такій роботі характеризуються наступними параметрами:

1. Інтенсивність – 90–95% від граничної на цій дистанції.

2. Тривалість разового навантаження – від 20 с до 2 хв. (дистанція від 50 до 200 м – у плаванні; від 200 до 600 м – у бігу).

3. Інтервали відпочинку задаються поступово зі зближенням: між 1 й 2-м повтореннями – 5–8 хв.; 2 й 3-м – 3–4 хв.; 3 й 4-м – 2–3 хв.

4. У паузах між повтореннями рекомендуються спокійні рухи (наприклад, ходьба).

5. Число повторень – не більше 3–4 разів; під час самостійних тренувань рекомендується 2–4 серії по 3–4 повторення в кожній і відпочинок між серіями – не менше 15–20 хв.

Методичні рекомендації, що використовуються при розвитку гнучкості. Гнучкість – здатність, заснована на морфофункціональних властивостях опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок – важлива рухова якість, від оптимального рівня розвитку якої залежить успішність виконання багатьох рухових дій.

1. Вправа на гнучкість або на розтягування (активні і пасивні) рекомендується виконувати в сполученні або в інтервалах між вправами на розвиток силових, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних властивостей.

2. Кожна вправа включає від 20 до 60 повторень.

3. Темп виконання для розвитку активної гнучкості становить у середньому одне повторення в 1 с.

4. Найбільше значення має гнучкість у суглобах хребта, тазостегнових і плечових суглобах.

Вправи, що рекомендуються для розвитку гнучкості, і їхнє дозування.

1. Кругові рухи руками назад (25–35 разів).

2. Нахили ліворуч, праворуч (50–60 разів).

3. Повороти тулуба ліворуч, праворуч (50–60 разів).

4. Махові рухи ногами у стійці біля гімнастичної стінки (25–35 разів).

Методичні рекомендації, що використовуються при розвитку силової витривалості.

Для розвитку силової витривалості, що є однією з базових, професійно-важливих якостей, рекомендується застосовувати різноманітні комплекси часткового й загального впливу динамічного й статичного характеру.

1. Показник навантаження при розвитку власне сили планується великим, у межах 6–8 повторень в одному підході за значного м'язового напруження, а при

розвитку силової витривалості – малим при 20–25 повтореннях.

2. Тривалість статичних вправ установлюється (за тривалістю напруження) у межах 6–8 с зі східчастим підвищенням напруження до максимального.

3. Комплекс силових вправ рекомендується включати в другій половині основної частини заняття, а окремі вправи можна використати й під час розминки.

Під час активного відпочинку рекомендуються дихальні вправи, вправи на гнучкість і координацію рухів. Для комплексного розвитку сили й силової витривалості підбираються вправи, що впливають на основні групи м'язів (спини, черевного пресу, плечового поясу, верхніх і нижніх кінцівок). Варто чергувати вправи для окремих м'язових груп.

У випадку, якщо в заняття включаються комплекси статичних вправ для розвитку силової витривалості, то їх можна виконувати в підготовчій і в другій половині основної частини. Статичні вправи дозволяють впливати на необхідні м'язи або групи м'язів. Вони повинні чергуватися із вправами на розслаблення й розтягування. До комплексу можна включати до 6–9 статичних вправ. Їхній обсяг досягає 15–20% від загального часу силового тренування. При виконанні статичних вправ важливо вчити офіцерів не затримувати дихання.

Для підвищення загальної фізичної підготовленості до необхідного рівня вимог найбільше доцільно використовувати наступні методи й компоненти навантаження при розвитку сили й силової витривалості:

1. Виконання вправ з вагою (штанга, гирі, гантелі, тренажери – вага 50–55% від максимальної), які чергуються зі швидкісно-силовими вправами (різні метання, штовхання ядра, каменів, набивних м'ячів) за схемою: швидкісно-силові вправи (стрибки й многоскоки, метання й штовхання) ⇒ силові вправи (штанга, гирі, гантелі, тренажери) ⇒ швидкісно-силові й вправи на витривалість.

2. Розвиток сили окремих м'язових груп (що відстають у своєму розвитку або складають основу для роботи за майбутньою професійною діяльністю) шляхом багаторазового повторення з навантаженням середньої величини.

Вправи варто виконувати серіями до помітного стомлення.

Наприклад, готуючись до виконання бігових навантажень, можна застосовувати багаторазові присідання зі штангою, гирею (16 й 24 кг), з партнером, стрибки, вистрибування із присісту з вагою, індивідуально підбираючи вагу, кількість повторень у серії для кожного офіцера або для групи офіцерів, близьких за своєю підготовленістю. Заняття фізичною підготовкою в цих випадках здобувають характер організованих самостійних занять. В останньому випадку можна заздалегідь підготувати серію завдань на кілька занять, записавши їх на картки.

3. Розвиток швидкісно-силових якостей у циклічних видах, відповідно до техніки основних рухів, досягається шляхом виконання серій спеціальних вправ, максимально наближених до характеру рухів. Тривалість вправ у кожній серії повинна бути такою, щоб темп не падав до кінця серії.

4. Розвиток силової витривалості здійснюється шляхом тривалого повторення вправ при середніх м'язових зусиллях. Наприклад, біг по глибокому снігу, піску, ріллі. Силову витривалість м'язів верхнього плечового поясу можна розвивати, використовуючи виконання вправ з вагою власного тіла досить тривалий час (кількість повторень – більше 10 разів).

5. Розвиток спеціальної витривалості шляхом багаторазового повторення основної тренувальної роботи. Для цього застосовуються повторний, змінний і повторно-змінний методи тренування.

Сума відрізків дистанції в одному занятті при розвитку спеціальної витривалості повинна бути більшою тієї дистанції, до подолання якої готується офіцер. Цей метод найбільше підходить при проведенні занять з лижної підготовки й легкої атлетики (при підготовці до бігу на 1, 2 й 3 км).

Рекомендовані вправи, спрямовані на розвиток сили й силової витривалості:

1. Жим штанги 25–35 кг у положенні лежачи на спині (6–10 разів).
2. Жим гири 16 кг попеременно правою й лівою рукою (4–8 разів кожною рукою).
3. Переміщення канатом без допомоги ніг (3–4 рази).
4. Підтягування у висі на високій поперечині (2–3 підходи по 8–12 разів).

5. Підйом переворотом в упор і підйом силою на поперечині (2–3 підходи по 2–3 рази).

6. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах (3–4 підходи по 6–8 разів).

7. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах з одночасним махом уперед або назад (2–3 підходи по 6–8 махів).

8. У висі на гімнастичній стійці піднімання прямих ніг до кута 90° і вище.

9. З вису, присівши на гімнастичній колоді, переворот в упор (3–4 підходи).

10. Елементи єдиноборств (до 4–6 хв.).

11. Перенесення вантажу вагою 30–50 кг одним військовослужбовцем й удвох.

12. Кругове тренування з виконанням перерахованих вище вправ (6–8 станцій).

Методичні рекомендації, що використовуються при розвитку швидкісної витривалості.

1. Використати технічно нескладні вправи, що дозволяють концентрувати увагу не на способах виконання, а на швидкості виконання (наприклад, повторне пробігання відрізків 30–50 м у максимальному темпі, 2–4 повторення, інтервал відпочинку – 1,5–2 хв.).

2. Тривалість вправ повинна бути такою, щоб до кінця її виконання не відбувалося зниження швидкості (темпу руху) через настання стомлення.

3. Частіше застосовувати дії за раптовими сигналами.

4. Вправи виконувати після попередньої розминки в першій половині заняття.

Вправи, що розвивають швидкісну витривалість.

1. Повторне пробігання відрізків до 40 м (5–7 разів).

2. Біг стрибками до 40 м (3–5 разів).

3. Біг із прискоренням на відрізках 20–30 м (5–8 разів).

4. Біг з високим підніманням стегна з переходом на прискорення на відрізках до 50 м (4–6 повторень).

5. Старти з різних вихідних положень.

Рекомендовані вправи на розвиток швидкісної витривалості.

1. Долання на лижах відрізків 600–1000 м (5–7 повторень).

2. Повторний біг 60–300 м.

3. Багаторазове пробігання коротких (20–30 м) відрізків серіями (3x20 м) 3 рази.

4. Стрибки на правій (лівій) нозі із просуванням уперед на час (20, 30, 40, 50 с).

Питання педагогіки

5. Спеціальні бігові й прижкові вправи на відрізках до 30 м (5–7 повторень).

6. Біг на 2 км у помірному темпі із прискоренням на відрізках 20–30 м (6 повторень).

7. Долання на лижах дистанції 5–6 км із прискоренням на відрізках 300–500 м.

Розвиваючи швидкісно-силову витривалість, варто дотримуватися наступної рекомендації: циклічні й ациклічні вправи виконувати в такому режимі навантаження: інтенсивність – 50–60% від максимальної; тривалість разового навантаження – у межах від 20 до 45 с; інтервал відпочинку – 1–1,5 хв. У ході заняття завдання повторити 3–4 рази.

Методичні рекомендації, використовувані при розвитку швидкісно-силової витривалості.

1. Застосовувати добре освоєні вправи, що вимагають прояву швидкісних і силових якостей (стрибки, многоскоки, метання й ін.).

2. Вправи виконувати в максимальному темпі (індивідуальному для кожного офіцера) і поточним методом.

3. Тривалість навантаження – 20–25 с; інтервал відпочинку – від 1,5 до 3 хв.

4. Кількість вправ у занятті – 3–4.

5. Пам'ятати, що величина додаткового навантаження (опору) визначає переважну спрямованість швидкісно-силових вправ, а саме: зменшення навантаження визначає значний вплив на швидкісні якості; збільшення – впливає на силові якості.

Рекомендовані вправи для розвитку швидкісно-силових якостей (швидкісна спрямованість).

1. Пробігання відрізків 20–40 м.

2. Те ж, але стрибками з високим підніманням стегна махової ноги.

3. Біг змієюю.

4. Човниковий біг 10x10 м.

5. Біг спиною вперед з поворотами навколо з 2–3 набивними м'ячами в руках по 3–5 кг кожний.

6. Пересування обличчям вперед в упорі лежачи позаду.

7. Те ж, але спиною вперед.

8. Просування вперед підскоками в упорі лежачи, одночасно відштовхуючись руками й ногами.

9. Біг з партнером на спині й плечах.

10. Біг на руках з підтримкою партнером за ноги.

11. Стрибки зі скакалкою.

12. Многоскоки на одній, двох ногах з поворотом навколо.

13. Підскоки з 2–3 набивними м'ячами в руках й одним набивним м'ячем, затиснутим між ногами.

14. Стрибки донизу з висоти до 1 м з наступним відскоком уперед, ліворуч, праворуч.

15. Акробатичні перекиди.

16. Метання набивних м'ячів (3–5 кг) з різних положень.

При виконанні вправ рекомендуємо дотримуватися наступних параметрів дозування:

1. Тривалість одноразового навантаження – 15–20 с.

2. Інтенсивність – 70–80% від максимального значення.

3. Тривалість відпочинку – до 90 с; між 2 й 3-м виконанням відпочинок збільшується до 2,5 хв.

4. Характер відпочинку – повільна ходьба.

5. Кількість повторень – 2–3 рази.

Рекомендовані вправи для розвитку швидкісно-силових якостей (силова спрямованість).

1. З різних вихідних положень нахили, повороти тулуба, махи ногами, руками у швидкому темпі (до 3-х рухів на с).

2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи.

3. Присідання у швидкому темпі (до 3-х рухів на с).

4. Підтягування у висі лежачи.

5. Підскоки в упорі лежачи поштовхом рук і ніг з ляскотом у долоні.

6. Швидка ходьба, що переходить у біг з партнером на плечах (спині, руках).

7. У парах кидки й лов набивних м'ячів вагою 3–5 кг із різних положень.

8. Вправи з гантелями 2–5 кг у швидкому темпі (до 2-х рухів на с).

При виконанні вправ рекомендується дотримувати наступних параметрів навантаження:

1. Вправа в одному підході виконується з більшою напругою 6–8 разів. При використанні гир вагою 16 й 24 кг тривалість вправи – до 30 с.

2. Інтервали відпочинку між підходами – до 45–60 с.

3. Кількість повторень – 2–3 підходи на вправу.

4. Кількість вправ у серії – 2–3.

Питання педагогіки

Разом з тим, висока мотивація до навчання офіцерів-прикордонників призводила до надмірного бажання за короткий термін підвищити свої фізичні можливості до рівня необхідних показників. Тому в цій ситуації важливо було не допустити перетренування й зривів у роботі функціональних систем, які могли б спричинити небажані наслідки.

Отже, основне завдання методичних рекомендацій щодо підвищення рівня фізичної готовності офіцерів-прикордонників

до службової діяльності полягало в тому, щоб забезпечити поступове підвищення функціональних резервів й аеробної працездатності офіцерів і на цій основі підготувати їх до виконання встановлених нормативів з фізичної підготовки.

Перспективами подальших розвідок за обраним напрямом є уточнення мотиваційних підходів до оптимізації фізичної підготовки офіцерів-прикордонників.

Література

1. Вейднер-Дубровин, Л. А., Хуббиев, Ш. З. Взаимосвязь задач, содержания и нормативных тренировок учебных программ физической подготовки, Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации / Л. А. Вейднер-Дубровин, Ш. З. Хуббиев // Современный бой и физическая подготовка : сб. науч. трудов. – Л. : ВДКИФК, 1988. – С. 58–70.

2. Овчарук, І. С. Фізична підготовка майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : метод. рекомендації / І. С. Овчарук. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2006. – 111 с.

3. Бородин, Ю. А. Тенденции изменений нормативных требований физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений в период 1925–2000 годов / Ю. А. Бородин, Г. И. Сухорада // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2004. – №1 – С. 95–104.

Fihura O. V., Ph.D., head of department

METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS WITHIN LEVEL INCREASE OF BORDER GUARD OFFICERS' PHYSICAL READINESS TO SERVICE ACTIVITY

The article is devoted to the methodical recommendations within level increase of border guard officers' physical readiness to service activity. Methodical recommendations for the physical training of border guard officers consist of two parts: the first is aimed at strengthening of health with regard to their source of individual indicators, correction and stabilization of the main functions of the organism, development of their aerobic capacity; the second – has as its main purpose is the improvement of vital and applied skills needed for professional activity. Methodical recommendations are designed for physical training-pedagogical impact on the officers groups. In the control group training effect wore traditional sports-applied aspects. At the end of each month of training current check of border guard officers' physical condition was conducted.

Keywords: methodical recommendations, physical readiness, border guard officers, service activity