

Розвиток фізичних якостей спортивно обдарованих працівників міліції під час навчання у ВНЗ МВС

Розглянуто проблему розвитку фізичних якостей спортивно обдарованих працівників міліції під час їх навчання у ВНЗ МВС. Представлено характеристики фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Ключові слова: фізичні якості, швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.

Рассматривается проблема развития физических качеств спортивно одарённых работников милиции во время их учёбы в ВУЗах МВД. Представлены характеристики физических качеств: скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Ключевые слова: физические качества, скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

Правоохоронна діяльність потребує від тих, хто нею займається професійно, належного рівня фізичного та психічного здоров'я. Практика ОВС насичена ситуаціями, які потребують вияву швидкісних, силових якостей, витривалості, гнучкості та спритності. Переслідування правопорушників, застосування засобів фізичного впливу, багатогодинне несення служби з повним озброєнням та у спеціальних засобах під час масових заходів - це не повний перелік таких ситуацій.

Зазначені вище обставини примушують органи внутрішніх справ проводити відбір на службу осіб з визначеним рівнем розвитку фізичних якостей та організувати їх фізичну підготовку впродовж усього періоду служби працівника. Тестування кандидатів на службу в ОВС (навчання у ВНЗ МВС) з фізичної підготовки дозволяє зробити висновок, що всі вони є спортивно обдарованими. Спортивні таланти - працівники ОВС, слухачи, курсанти ВНЗ МВС - є лідерами вітчизняного та світового спорту. Вищенаведене свідчить, що розвиток спортивної обдарованості працівників ОВС (у тому числі слухачів та курсантів ВНЗ МВС), зокрема виховання фізичних якостей, є актуальною проблемою.

Питання ефективного розвитку фізичних якостей працівника ОВС має велике практичне значення. Водночас слід зазначити, що не всі правоохоронці правильно розуміють, що саме слід розуміти під тими чи іншими фізичними якостями, а тим більше часто не спроможні самостійно ефективно працювати над розвитком своїх фізичних якостей.

Науковцями в галузі фізичної культури і спорту досліджувалися питання розвитку фізичних (рухових) якостей. Цій проблемі присвячено праці М. М. Булатової, С. М. Вайцеховського, Ю. В. Верхошанського, О. В. Журавля, І. П. Закорка, В. М. Платонова, В. С. Келлера та ін. Прикладні аспекти розвитку фізичних якостей є складовою частиною підготовки в бойових мистецтвах та детально розроблені фахівцями як східних, так і інших видів бойових мистецтв.

Метою статті є визначення фізичних якостей людини та дослідження особливостей їх розвитку у спортивно обдарованих працівників міліції під час навчання у ВНЗ МВС.

Для досягнення мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Проаналізувати спеціальну літературу з досліджуваних питань.
2. Визначити характеристику фізичних якостей спортивно обдарованих працівників міліції.
3. На підставі аналізу роботи зі спортивно обдарованими працівниками міліції визначити стадії, на яких відбувається розвиток у них фізичних якостей під час навчання у ВНЗ МВС.

Фізична підготовка, зміст якої полягає у розвитку фізичних (рухових) якостей [3], є однією зі складових систем підготовки спортсменів до змагань. Вона також є складовою частиною професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ [6, с. 1] та поліцейських [9; 10]. У спеціальній літературі зазначається, що існує п'ять видів фізичних (рухових) якостей: швидкість, витривалість, сила, гнучкість та спритність (координація).

Швидкість. Під *швидкісними здібностями* спортсмена варто розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальний час. Розрізняють елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і частота окремого руху) й комплексні (проявлення швидкісних можливостей у складних рухових актах) форми прояву швидкісних здібностей. Прикладом комплексних форм прояву цих якостей в самбо є кидки, виведення з рівноваги тощо. Їх рівень забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями та техніко-тактичною підготовленістю.

Засобами швидкісної підготовки є різні вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Ці вправи можуть носити загальнопідготовчий, допоміжний і спеціальний характер. Для розвитку елементарних форм швидкості широко використовуються гімнастичні вправи, спортивні ігри. Ефективним засобом комплексного вдосконалювання швидкісних здібностей є змагальні вправи. В умовах змагань при відповідній попередній підготовці й мотивації вдається досягати таких показників швидкості при виконанні окремих компонентів змагальної діяльності, які, як правило, важко показати в процесі тренування.

Гнучкість. Під *гнучкістю* розуміють морфофункціональні властивості апарата руху й опори, що визначають амплітуду руху спортсмена. Термін «гнучкість» більше прийнятний для оцінки сумарної рухливості в суглобах усього тіла. Коли ж мова йде про окремі суглоби, слід вживати термін «рухливість».

Гнучкість багато в чому визначає рівень спортивної майстерності в різних видах спорту. При недостатній гнучкості ускладнюється й уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова та міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає ймовірність ушкодження м'язів, сухожиль, зв'язок і суглобів.

Чинники, що визначають рівень гнучкості: еластичні властивості м'язів, шкіри, підшкірної основи та з'єднувальної тканини; ефективність нервової регуляції скорочення м'язів, які беруть участь у рухах; особливості побудови суглобів.

Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників та зовнішнього середовища. Підвищує гнучкість інтенсивна розминка. Аналогічний ефект досягається шляхом темпового впливу. З іншого боку слід враховувати, що зловживання вправами, спрямованими на розтягування зв'язок і суглобних капсул, веде до стабілізації рівня гнучкості та травм [7, с. 10].

Розрізняють активну й пасивну гнучкість. *Активна гнучкість* - це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб. *Пасивна гнучкість* - здатність до досягнення найвищої амплітуди рухів у результаті дії зовнішніх сил.

Методика розвитку гнучкості. Загальнопідготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості, являють собою рухи, засновані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах.

Засоби, що застосовуються для розвитку гнучкості, розділяються також на вправи, що розвивають пасивну або активну гнучкість. Розвитку пасивної гнучкості сприяють різні пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера й різних обтяжень (гантелі, амортизатори, еспандери тощо), з використанням власної сили (наприклад, притягання тулуба до ніг, ніг до грудей тощо) або власної маси тіла; статичні вправи - утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості.

Активну гнучкість розвивають вправи, що виконуються як без обтяжень, так і з обтяженнями. Це різного роду махові й пружинисті рухи, ривки й нахили. Застосування обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, різні силові тренажери й т.п.) підвищує ефективність вправ унаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції. Однак у зв'язку з високою небезпекою отримання травми необхідно при їх виконанні дотримуватися заходів безпеки. Інтенсивна розминка, попереднє статистичне розтягування м'язів і сухожиль знижують ймовірність ушкодження тканин. Вправи на розвиток гнучкості можуть становити програми окремих тренувальних занять. Однак частіше їх планують у комплексних заняттях, на яких поряд з розвитком гнучкості проводиться силова підготовка спортсменів. Вправи на гнучкість широко включають у розминку перед тренувальними заняттями, вони також становлять значну частину ранкової зарядки.

До основних вимог компонентів навантаження під час розвитку гнучкості відносять: характер та особливості чергування вправ; тривалість вправ; темп рухів; величина обтяження; інтервали відпочинку.

Варто враховувати, що найвищі показники гнучкості проявляються в період 11-18 годин, а у ранішні й вечірні години рухливість у суглобах знижена. Однак це не означає, що в цей час недоцільно працювати над розвитком гнучкості. При якісній розминці робота над гнучкістю може плануватися в будь-яку годину дня.

Під **силою** людини варто розуміти її здатність переборювати опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу й силову витривалість.

Під *максимальною силою* варто розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатний виявити при максимальному довільному м'язовому скороченні. Рівень максимальної сили проявляється у величині зовнішнього опору, який спортсмен переборює або нейтралізує при повній довільній мобілізації можливостей нервово-м'язової системи.

Швидкісна сила - це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час. Швидкісну силу, що проявляється в умовах досить великого опору, прийнято визначати як *вибухову силу*, а силу, що проявляється в умовах протидії відносно невеликому і середньому опору з високою початковою швидкістю, прийнято вважати *стартовою силою*.

Силова витривалість - це здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості проявляється в здатності спортсмена переборювати стомлення, у досягненні великої кількості повторень рухів або тривалого застосування сили в умовах протидії зовнішньому опору.

Різні види силових якостей в екстремальних умовах проявляються не ізольовано, а в складній взаємодії, обумовленій техніко-тактичним арсеналом спортсмена, рівнем розвитку інших рухових якостей.

Процес *силової підготовки* в сучасному спорті спрямований на розвиток різних силових якостей, підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури. Паралельно з розвитком сили створюються передумови підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості, координаційних здібностей.

Спортсмени високого класу застосовують різноманітні методичні прийоми, що різко інтенсифікують процес впливу вправ на м'язову систему, стимулюючи її до подальшої ефективної адаптації. Такими

прийомами є: чітінг, короткі паузи в підході, зменшення обтяжень, укорочені повторення, ексцентричні повторення, зменшення пауз між підходами, продовження максимального навантаження на м'язи, суперсерії, трисет, гігантський підхід, односпрямовані різноманітні серії, об'єднання подібних вправ у підході, попередня ізоляція м'язів, варіювання амплітудою рухів, м'язовий стрес, додаткові підходи, розмаїтість навантажень занять тощо.

Витривалість - це здатність до ефективного виконання вправи на тлі боротьби з утомою, що розвивається. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму і його відповідністю вимогам конкретного виду спорту (виду діяльності), ефективністю техніки й тактики, психічними можливостями, що забезпечує не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній і змагальній діяльності, що спрямоване на віддалення процесу стомлення і протидію цьому процесу

Розрізняють такі види витривалості: загальна й спеціальна; тренувальна й змагальна; локальна, регіональна й глобальна; аеробна й анаеробна; м'язова й вегетативна; сенсорна й емоційна; статична й динамічна; швидкісна й силова.

Спритність (координаційні здібності). У структурі координаційних здібностей варто виділяти сприйняття й аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів власного тіла й різних його частин у їхній складній взаємодії, розумінні рухового завдання, формування плану й конкретного способу виконання руху ^{^1; 2}.

Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить від *моторної (рухової)* пам'яті - властивості центральної нервової системи запам'ятовувати рухи та відтворювати їх, якщо буде потреба.

Важливим фактором, що визначає рівень координаційних здібностей, є *ефективна внутрішньом'язова й міжм'язова координація*. Здатність швидко активізувати необхідну кількість рухових одиниць, забезпечити оптимальну взаємодію м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів, швидкий і ефективний перехід від напруги м'язів до їхнього розслаблення є показником гарного рівня координаційних здібностей.

Найважливішим елементом координаційних здібностей є *досконалість механізму нервово-м'язової передачі імпульсів*, що передбачає можливість підвищення імпульсації мотонейронів, рекрутування додаткових мотонейронів.

Координаційні здібності дуже різноманітні. Однак їх можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву та критеріями оцінки. Можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

^ оцінка й регуляція динамічних і просторово-тимчасових параметрів рухів;

^ збереження стійкості; ^ почуття ритму; ^ орієнтування в

просторі; ^ довільне розслаблення м'язів; ^ координованість рухів.

У реальності всі зазначені здібності проявляються не в чистому виді, а в складній взаємодії. У конкретних випадках окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші - допоміжну, при цьому можливо миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку із зовнішніми умовами, що змінилися.

Тестовими вправами для визначення рівня розвитку фізичних якостей у спортивно обдарованих працівників міліції є:

1. Витривалість.

Біг 3000 м з прискоренням або плавання вільним стилем 1000 м;

2. Швидкісні якості

^ стрибки з місця в висоту 30 разів або стрибки через колеса; > біг 30 метрів.

3. Силкові якості:

^ жим штанги лежачи 10 разів, після виконання цієї вправи - підтягування на гімнастичній жердині 10 разів;

^ лазіння по канату 2 рази без допомоги ніг без відпочинку; ^ підйом силою на гімнастичних кільцях від 3 до 10 разів; ^ нахили тулуба вперед з утриманням партнера своєї ваги на плечах у положенні «млин» 10 разів.

4. Швидкісно-силкові якості

Кидки партнера трьома різними прийомами в різні напрямки 40 с або 12 разів [6, с. 8].

Навчання у ВНЗ МВС надає працівникам міліції багато можливостей для розвитку фізичних якостей. Розвиток (виховання) фізичних якостей у спортивно обдарованих курсантів, студентів, слухачів відбувається на таких стадіях:

1. Робота на навчальних заняттях.

2. Робота на тренувальних заняттях у спортивних секціях.

3. Вдосконалення навичок, отриманих на заняттях і тренуваннях на тренувальних зборах національної збірної команди.

Заняття з фізичної (спеціальної фізичної) підготовки проводяться відповідно до розкладу занять з усіма зазначеними категоріями (перша стадія). Фахівці зазначають, що спеціальна фізична підготовка як навчальна дисципліна класифікується як одна з організаційних або службових форм спорту [4; 7, с. 108].

На другій стадії проводиться робота з бажаними, тобто особами, які добровільно у свій вільний час відвідують заняття в спортивній секції. Тих, хто займаються в секції, можна умовно поділити на такі

категорії: 1) особи, які бажають підвищити свій рівень фізичної підготовки; 2) особи, які бажають підвищити рівень своєї професійної підготовки; 3) особи, які бажають виступати на змаганнях, не маючи на меті високі спортивні досягнення (масовий спорт, виступ за підрозділ на чемпіонатах навчального закладу тощо); 4) спортсмени, які поставили собі за мету досягти високих спортивних результатів (спорт високих досягнень).

Саме спортсмени четвертої категорії мають можливість вдосконалювати навички, отримані на заняттях і тренуваннях на тренувальних зборах національної збірної команди України (третя стадія). Наш педагогічний досвід свідчить про те, що виховання фізичних якостей працівників міліції під час їх навчання в ВНЗ МВС слід проводити на комплексних заняттях, де поряд з розвитком фізичних якостей проводиться відпрацювання технічних дій самозахисту. При роботі на тренувальних зборах збірних команд різного рівня, де є більший ліміт навчально-тренувального часу, є можливість проводити спеціальні заняття, спрямовані на виховання фізичних (рухових) якостей.

На жаль, невеликий обсяг роботи не дозволяє розглянути всі питання, що стосуються розвитку (виховання) фізичних (рухових) якостей у спортивно обдарованих працівників міліції під час їх навчання в ВНЗ МВС.

Отже, розвиток (виховання) фізичних (рухових) якостей працівників міліції на належному рівні є передумовою якісного виконання ними своїх службових обов'язків. Для спортивно обдарованих працівників міліції, які навчаються у ВНЗ МВС, це є також підґрунтям для успішного виступу на спортивних змаганнях будь-якого рівня. Якість занять з розвитку фізичних якостей підвищується, якщо практичні заняття поєднуються з теоретичними. 2. Спортивною наукою напрацьовано визначення фізичних (рухових) якостей спортсмена, визначені їх характеристики та розроблено методики їх виховання (розвитку). Використання досягнень спортивної науки у тренувальному процесі дозволить підвищити ефективність підготовки спортивно обдарованих працівників міліції як до виконання своїх службових обов'язків, так і до успішного виступу на спортивних змаганнях.

3. Розвиток (виховання) фізичних якостей у спортивно обдарованих курсантів, студентів, слухачів відбувається на таких стадіях: робота на навчальних заняттях; робота на тренувальних заняттях у спортивних секціях; вдосконалення навичок, отриманих на заняттях і тренуваннях на тренувальних зборах національної збірної команди.

Список використаних джерел

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Бернштейн Н. А. - М. : ФиС, 1991. - 288 с.
2. Клименко В. В. Психомоторика: схеми, словник наукових термінів / Клименко В. В., Хмеляр О. Ф., Василенко С. В. - К. : НАОУ, 2004. - 50 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение / Платонов В. Н. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
4. Загорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у ВНЗ МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. ... дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту / Загорко І. П. - К., 2001. - 18 с.
5. Загорко І. П. Методичні рекомендації для підготовки до вступних іспитів в магістратуру з дисципліни «Фізична підготовка» / Загорко І. П., Шаповалов Б. Б., Бикова Г. В. - К. : РВВ КЮІ МВС, 2005. - 17 с.
6. Загорко І. П. Фізична підготовка (інструктивно-методичні матеріали до практичних занять) / Загорко І. П., Шаповалов Б. Б., Журавель О. В. - К. : РВВ КЮІ МВС, 2005. - 20 с.
7. Самбо: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - К., 2001. - 100 с.
8. Шаповалов Б. Б. Формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Шаповалов Б. Б. - К., 2007. - 198 с.
9. Davis P. O. Officer Fitness and Readiness / P. O. Davis // The Law Enforcement Trainer. - Volume 17, number 4. - P. 33-37.
10. Tsatsoline P. Strength Training and Testing on the Force: a SWAT Instructor's Notes / P. Tsatsoline // The Law Enforcement Trainer. - Volume 17, number 4. - P. 1.