



УДК 796.012-056.36

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Боровик М.О., викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Харківський національний університет внутрішніх справ

У праці висвітлені питання, пов'язані зі специфікою служби в Національній поліції України, головними завданнями під час навчання з фізичної підготовки в рамках службової підготовки. Вдосконалення методики формування і розвитку загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України за допомогою принципів та методів розвитку і виховання фізичних якостей. Розкрито поняття «розвиток та виховання фізичних здібностей поліцейських». Проведено порівняльний аналіз поняття «фізична витривалість» з точки зору науковців. Подано класифікацію фізичної витривалості: вона поділяється на загальну і спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну та анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову. Дана характеристика фізичних вправ за енергетичною цінністю. Проведено поділ втоми на розумову, сенсорну та м'язову. Обґрунтовані фізіологічні ознаки втоми та їх вплив на розвиток фізичних якостей. Запропоновані три напрями розвитку загальної фізичної витривалості за допомогою методів: суворо регламентованих вправ зі стандартним безупинним навантаженням, суворо регламентованої вправи з інтервальним навантаженням та за допомогою змагального методу.

Ключові слова: *фізична витривалість, аеробна витривалість, служба в поліції, втома, фізична підготовленість.*

В работе освещены вопросы, связанные со спецификой службы в Национальной полиции Украины, главными задачами во время обучения по физической подготовке в рамках служебной подготовки. Совершенствование методики формирования и развития общей физической выносливости у работников Национальной полиции Украины с помощью принципов и методов развития и воспитания физических качеств. Раскрыто понятие «развитие и воспитание физических способностей полицейских». Проведен сравнительный анализ понятия «физическая выносливость» с точки зрения ученых. Дана классификация физической выносливости: она делится на общую и специальную, тренировочную и соревновательную, локальную, региональную и глобальную, аэробную и анаэробную, алактатную и лактатную, мышечную и вегетативную, сенсорную и эмоциональную, статическую и динамическую, скоростную и силовую. Дана характеристика физических упражнений по энергетической ценности. Проведено деление усталости на умственную, сенсорную и мышечную. Обоснованы физиологические признаки усталости и их влияние на развитие физических качеств. Предложены три направления развития общей физической выносливости с помощью методов: строго регламентированных упражнений со стандартной безостановочной нагрузкой, строго регламентированных упражнений с интервальной нагрузкой и с помощью соревновательного метода.

Ключевые слова: *физическая выносливость, аэробная выносливость, служба в полиции, усталость, физическая подготовленность.*

Borovyk M.O. METHODS OF FORMING GENERAL PHYSICAL ENDURANCE OF THE OFFICERS OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE

The author of this work covers the issues related to the specifics of service in the National Police of Ukraine, to the main tasks during physical training as a part of service training. The author has improved the methods of the formation and development of general physical endurance of the officers of the National Police of Ukraine using the principles and methods of the development and education of physical qualities. The concepts of the development and education of police officers' physical abilities have been revealed. A comparative analysis of the concept of "physical endurance" from the point of view of scholars has been accomplished. The classification of physical endurance into general and special, training and competition, local, regional and global, aerobic and anaerobic, alactate and lactate, muscular and autonomic, sensory and emotional, static and dynamic, speed and power has been provided. The characteristics of physical exercises according to the energy value have been provided. The author has accomplished the classification of the fatigue into mental, sensory and muscular. Physiological features of the fatigue and their impact on the development of physical qualities have been grounded. The author has offered three areas of the development of general physical endurance by methods: strictly regulated exercises with standard non-stopping load, strictly regulated exercise with interval load and using the competitive methods.

Key words: *physical endurance, aerobic endurance, police service, fatigue, physical fitness.*



Постановка проблеми. Служба в поліції є державною службою особливого характеру, яка є професійною діяльністю поліцейських із виконання покладених на поліцію повноважень [2].

Одним із пріоритетних напрямів підготовки поліцейських до виконання професійної діяльності є навчання з фізичної підготовки в системі службової підготовки.

Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських:

- рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;

- витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема, з подоланням природних та штучних перешкод;

- навичок самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ;

- практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою вивчення закономірностей динаміки фізичної підготовленості поліцейських займалися М.І. Ануфрієв, Ю.А. Бородін, Є.І. Бутов, О.Ф. Гада, В.Б. Добровольский, Г.О. Заярін, С.М. Решко, С.О. Матюхін, О.М. Нєсін, О.І. Камаєв, О.А. Ярещенко. У дослідженнях зазначених авторів виявлено педагогічні та фізіологічні закономірності розвитку рухових здібностей, що дає змогу їх враховувати під час планування фізичних навантажень для працівників Національної поліції України.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в тому, щоб запропонувати методики формування та розвитку загальної фізичної витривалості працівників Національної поліції України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна діяльність працівників поліції пов'язана зі значними психологічними та фізичними навантаженнями, що вимагає постійного формування та розвитку відповідних фізичних якостей.

Розвитком фізичних якостей є процес їх зміни за життя. Виховання фізичних якостей – це педагогічний процес управління, вплив на розвиток, із метою його зміни в потрібному напрямі. Так, стосовно виховання витривалості обговорюються питання про вибір тренувальних вправ та їх дозування [3, с. 104].

Виховання фізичних якостей і розвиток фізичних здібностей постають як цілісний

процес, який об'єднує в собі окремі взаємопов'язані сторони вдосконалення фізичної підготовленості поліцейського.

Принципи виховання фізичних якостей розкривають загальні положення з управління даним процесом, формують свої методичні вимоги, ґрунтуються на закономірностях єдності розвитку фізичних здібностей і виховання фізичних якостей.

Принцип відповідності педагогічних впливів віковим особливостям формулює свої положення, з огляду на закономірності гетерохронного розвитку фізичних здібностей, і вбачає обов'язкове виділення їх чутливих періодів у процесі виховання фізичних якостей.

Принцип розвитку ефекту педагогічних впливів формулює свої положення переважно на основі закономірностей етапності і фазовості розвитку фізичних здібностей і вимагає дотримання повторення педагогічних впливів. Під повторенням розуміється багаторазове виконання навантаження, як у рамках окремого заняття, так і системи занять, об'єднаних у тижневі, місячні, річні цикли.

Принцип взаємозв'язку впливів відображає необхідність здійснювати педагогічний процес у двох взаємопов'язаних напрямках: 1) накопичення потенціалу фізичної якості; 2) формування здібностей до їх ефективної реалізації.

Накопичення потенціалу характеризується спрямованим розвитком відповідних фізичних здібностей, а його ефективна реалізація – максимальним проявом цих здібностей у конкретній руховій дії.

Принцип варіативності виконання рухових завдань встановлює необхідність виконання двох основних методичних вимог:

- 1) зміст рухових завдань має постійно видозмінюватися і забезпечувати прояв різних поєднаних фізичних здібностей, що виражаються відповідною якістю;

- 2) умови вирішення рухових завдань зобов'язані стимулювати досягнення максимального результату [4, с. 96].

У процесі вирішення рухового завдання поліцейському доведеться долати стомлення, що має в кожному окремому випадку цілком конкретний характер. Це дає змогу стверджувати, що з метою вдосконалення методики розвитку виховання витривалості необхідно вивчати фізіологічний механізм стомлення конкретної діяльності (див. табл. 1).

Витривалістю називають здатність протистояти втомі в будь-якій діяльності. Відомо, що стомлення виконує захисну функцію в організмі і призводить до тимчасового зниження працездатності задовго до вис-



наження працюючих органів і систем. У будь-якій діяльності людини організм бере участь загалом. Однак залежно від її різновиду якась ланка або система організму виконує більшу частину роботи. Наприклад, у разі розумової роботи стомлення переважно розвивається в корі головного мозку, у разі сенсорної – у відповідних аналізаторах, у разі інтенсивної м'язової діяльності – у м'язовій ланці.

Під час локальної роботи окремої ланки тіла стомлення зумовлене змінами безпосередньо у виконавчому нервово-м'язовому апараті. Під час роботи глобального характеру, в якій бере участь понад 2/3 усіх м'язів, стомлення пов'язано з функціонуванням найважливіших систем – дихальної і серцево-судинної. Механізм стомлення у разі такої роботи визначається також її інтенсивністю і багатьма іншими факторами [7, с. 58].

Рівень витривалості зумовлений комплексом різних факторів: функціональними можливостями органів і систем (спадковими і набутими), досконалістю технічної майстерності, вольовими якостями і величиною енергетичних запасів в організмі [1, с. 90].

Практичний досвід і дані наукових досліджень свідчать про те, що працівники поліції з високим рівнем витривалості успішніше діють під час виконання оперативних завдань, швидше і точніше виконують професійні прийоми і дії, тривалий час зберігають і швидко відновлюють високий рівень працездатності.

Закрема, Л.П. Матвеев і В.Н. Платонов витривалість поділяють на загальну і спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну та анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову. Поділ витривалості на ці види дає змогу у кожному конкретному випадку здійснювати аналіз чинників, що визначають прояв цієї якості, підібрати найбільш ефективну методику її вдосконалення [6, с. 422].

Із практичною метою А.А. Гужаловський та В.М. Заціорский витривалість поділяють на загальну і спеціальну.

Загальну витривалість варто визначати як здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспеціального характеру. Загальну витривалість називають ще

Таблиця 1

Характеристика фізичних вправ за їх енергетичною цінністю

Характеристика фізичних вправ за їх енергетичною цінністю	
Легке навантаження	
Фізичні вправи	енерго-ціність, ккал/хв.
Ходьба	2,3–3,3
Ходьба стройовим кроком	3,2–4,4
Виконання вільних вправ	3,0–4,0
Ходьба згори з нахилом 10° з вагою 30 кг	3,8–4,6
Середнє навантаження	
Відпрацювання прийомів рукопашного бою	4,8–7,0
Біг	6,0–7,5
Вправи на гімнастичних снарядах	5,8–8,7
Швидкісне пересування	4,3–7,5
Важке навантаження	
Крос, марш-кидок	9,0–10,6
Подолання смуги перешкод	13,5–19,1
Ходьба вгору з нахилом в 10° з вагою 30 кг	6,7–7,1
Плавання зі швидкістю 1,8–3,0 км/год	6,5–11,5

Таблиця 2

Ознаки	Рівень втоми		
	незначна	значна	сильна
Колір обличчя	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різка почервоніння (блідуватість)
Пітливість	Невелика	Велика	Дуже різка, виступання солі
Дихання	Часте	Дуже часте	Дуже часте, поверхневе, безладне, задуха
Рухи	Не порушені	Легке похитування	Різка похитування, порушення координації
Увага	Нормальна	Не точне виконання завдань	Повільне виконання завдань
Самопочуття	Скарг немає	Втома	Різка втома, задуха, головний біль, запаморочення, нудота, блювота, відчуття печіння в грудях, біль у ногах



аеробною у зв'язку з тим, що це комплекс властивостей організму, пов'язаних із поглинанням, транспортуванням і утилізацією кисню. Варто зауважити, що аеробна витривалість не залежить від техніки вправ. Найкращими засобами її розвитку служать циклічні вправи (безперервний біг різної інтенсивності, кроси, ходьба на лижах, плавання, веслування тощо).

Формування загальної фізичної витривалості є необхідною умовою розвитку та вдосконалення вищевказаних видів витривалості, що, у свою чергу, поліпшить фізичну підготовленість працівника поліції.

Методи вдосконалення аеробної (загальної) витривалості:

- метод суворо регламентованих вправ зі стандартним безупинним навантаженням;

- метод суворо регламентованої вправи з інтервальним навантаженням;

- змагальний метод.

Метод суворо регламентованої вправи зі стандартним безупинним навантаженням, забезпечуючи стійке підвищення аеробної витривалості і сприяє створенню потужної бази для застосування різних методів тренування.

Тренувальні вправи тривають від 10 до 30 хвилин, а частота серцевих скорочень (далі – ЧСС) за умови інтенсивності роботи знаходиться в межах 150–175 ударів на хвилину. Такий режим виконання вправ забезпечує високе значення ударного об'єму серця і рівень поглинання кисню. Даний метод рекомендується використовувати на ранніх етапах розвитку витривалості.

Тренування за методом суворо регламентованої вправи із інтервальним навантаженням спрямоване на підвищення функціональних можливостей серця, адже фізіологічною основою методу є збільшення ударного обсягу серця під час пауз відпочинку.

Під час інтервального тренування з метою вдосконалення аеробної витривалості необхідно дотримуватися ряду методичних вимог. Тривалість роботи варто планувати в межах 1–3 хвилин. Інтенсивність роботи має сприяти зросту ЧСС до 170–180 ударів на хвилину до кінця виконання вправи. Тривалість відпочинку знижує ЧСС до 120–130 ударів на хвилину, залежно від тривалості роботи та рівня тренуваності складає зазвичай 45–90 секунд.

Найбільший тренувальний ефект за умови роботи за описаним методом спостерігається через 6–12 тижнів. Приріст аероб-

ної продуктивності може досягати 10–30%.

Змагальний метод викликає найбільші зрушення в діяльності функціональних систем організму людини. Цей метод об'єднує змагання, тренування і контрольний біг. Ефективність змагальних навантажень вище тренувальних на 20–60%.

Додатковим фактором у цих методах, який стимулює зростання аеробної витривалості, є зміна інтенсивності в процесі виконання вправи від ЧСС 170 ударів на хвилину до кінця напруженого періоду роботи до 140 ударів на хвилину.

Висновок з проведеного дослідження. Загальна витривалість відіграє суттєву роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я та, у свою чергу, служить передумовою розвитку спеціальної витривалості.

Таким чином, дотримання розглянутих вище принципів та методів розвитку і виховання загальної витривалості під час підготовки поліцейських дасть змогу підвищити ефективність покладених на поліцію обов'язків.

Перспективним напрямом подальших досліджень є більше поглиблене вивчення кожного виду фізичної витривалості та експериментальна перевірка запропонованих принципів та методів із розвитку та виховання загальної фізичної витривалості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гужаловский А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
3. Зацюрский В. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания) / В. Зацюрский. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1966. – 184 с.
4. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. ин-тов физ. культуры / Л. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС №-50 від 26.01.2016 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
6. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях: [учеб. пособ.] / под ред. М. Лаговского. – СПб: Питер, 1996. – 135 с.