

СІДЕЛЬНИКОВ І.,
доцент кафедри спеціальних дисциплін
та професійної підготовки фахівців для підрозділів поліції,
ЛННІ ім. Е.О. Дідорека
Донецького державного університету внутрішніх справ
ВЕЛІЧКО Д.,
курсант
факультету підготовки фахівців для підрозділів поліції,
ЛННІ ім. Е.О. Дідоренка
Донецького державного університету внутрішніх справ
(м. Івано-Франківськ)

ЕФЕКТИВНИЙ ШЛЯХ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗВО МВС ТА ОФІЦЕРІВ НПУ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА (КРОСФІТ)

Sidelnikov Igor, Velichko Daryna. An effective way to increase the level of physical preparedness of students of the ministry of internal affairs and officers of npu with the help of introducing functional hundred (crossfit).

Keywords: physical level, crossfit, professional and applied training.

На сьогодні існує нагальна необхідність пошуку шляхів вирішення завдань, що пов'язані зі службовою підготовкою працівників правоохоронних органів для ефективного їх виконання. Підтвердженням цього є аналіз статистичних даних аналітиків МВС України, який свідчить про збільшення злочинності у 2014-2019 р.р. Для того, щоб збільшувати рівень боротьби зі злочинністю, зменшити кількість нещасних випадків набутих при порушенні особистої безпеки поліцейських Національної поліції України під час проходження служби, потрібно удосконалювати службову підготовку на всіх її рівнях із залученням найкращих та найефективніших методів та засобів [1].

Фізична підготовка в нас час є одним із пріоритетних напрямів підготовки дійсних та майбутніх офіцерів поліції до виконання професійної діяльності. Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Такі дисципліни як фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка, вивчаються протягом усього періоду навчання на базі кожного ЗВО МВС України для того, щоб адекватно, своєчасно та вдало використовувати майбутніми офіцерами поліції фізичного впливу, сили, прийомів боротьби та рукопашного бою під час несення служби [2].

Сучасна система підготовки фахівців високого рівня вимагає всебічного вдосконалення системи професійної орієнтації та підготовки, адже не завжди випускники закладів вищої освіти виявляються готовими до професійної діяльності [5].

Особливий інтерес викликають розроблені концепції по фізичному вихованню у фінських, голландських, англійських школах. Т. Осадча звертає увагу на те, що в основі сучасних концепцій з фізичного виховання лежить концепція Health Related Fitness, яка була розроблена і представлена в 80-90 роках у США [6].

Також є місцем бути правова, психологічна, моральна, тактико-спеціальна, вогнева та фізична підготовка поліцейських за наявності умови підвищеної небезпеки служби в підрозділах Національної поліції України. Забезпечення розвитку фізичних можливостей та навчання їх доцільного використання разом з іншими формами та методами підготовками є основним елементом підготовки. Тенденція сьогодення – обов'язкова частина підготовки курсантів має становити фізична та спеціальна підготовка [3].

В комплекс властивостей та якостей майбутнього офіцера НПУ спрямований на вирішення завдань службової діяльності входить функціональний стан. Він характеризується:

1. Функціонуванням біологічної системи.
2. Фізіологічними функціями та якостями.
3. Фізіологічними та психофізіологічними характеристиками.
4. Інтегральною характеристикою властивостей індивіда.
5. Цілісністю реакції людини.

Фізичний компонент займає особливе місце в діяльності майбутніх офіцерів НПУ, а саме стан м'язової системи як біологічний ключ до зовнішнього світу. Особливо варто відмітити моторну реалізацію прийнятих рішень, стан рухової системи та її основних показників: м'язова сила, координація рухів, швидкості, витривалості, характеру динаміки хибних рухів.

Адаптований стан організму курсантів викликаний детальними зв'язками зі всіма компонентами, які забезпечують здоров'я та високий рівень активності. Цій структурі буде відповідати порядок фізичних вправ яка отримала назву «функціональне багатоборство», яке дозволить створити умови у закладах вищої освіти МВС України для якісної підготовки майбутніх офіцерів НПУ, які виконують обов'язки з охорони громадського порядку на дуже високому рівні, і у яких є сила, витривалість, стійкість, спритність та швидкість, яка розвинута краще, ніж у правопорушників з якими їм доведеться стикатися. Функціональне багатоборство забезпечує затяжне заняття фізичними навантаженнями і дозволяє покращити фізичну підготовленість організму правоохоронців, зміцнити серцево-судинну та дихальні системи, підвищити рівень м'язової витривалості, укріпити суглоби, систематизувати вагу, підвищити технічність та набути атлетичної статури. Крім цього, даний напрям включає різного формату тренування, функціональну гімнастику, баланстренінги, тактичні вправи. Також функціональне багатоборство передбачає такі методи спортивного тренування: безперервний, інтервальний та змагальний.

Безперервний метод характеризується безперервним одноразовим виконанням фізичних та силових комплексів. Крім цього, цей метод використовується для підвищення аеробних можливостей в роботі середньої та довгочасної тривалості, який включає у себе виконання тренувальної сесії із постійною рівномірною інтенсивністю. Перемінний спосіб включає у себе виконання тренувальної сесії із перемінною інтенсивністю та використовується, коли кількість навантаження постійно збільшується. Інтервальний метод передбачає багаторазове виконання вправ з паузами на відпочинок, при цьому повторні зусилля використовуються для підвищення анаеробних можливостей під час розвинення швидкості, силових та швидко-силових якостей, силовій витривалості, удосконалення техніки рухів. Максимальні зусилля цього методичного прийому включають у себе рухові вправи, які пов'язані із подоланням дуже сильного опору під час розвитку максимальної сили та удосконалення нервово-м'язового апарату. Не максимальні зусилля у функціональному багатоборстві використовуються з невеликим навантаженнями у поєднанні із субмаксимальною кількістю повторень, які ефективно впливають на розвиток силовій витривалості і активності, як повторним, так і інтервальним способом. Змагальні методи передбачають виконання вправ у спеціальних умовах змагальної діяльності. При цьому, динамічні зусилля включають у себе виконання максимальних навантажень завдяки не критичному напруженню всіх груп м'язів з максимальною швидкістю. Ударний спосіб включає у себе використання вибухових рухових дій для розвитку реактивних властивостей м'язів. Відповідно, статичні і статодинамічні умови виконання вправ забезпечують силовий режим роботи для розвитку загальних, швидко-силових якостей, що також забезпечується поєднанням ізометричного та динамічного режимів роботи.

Отже, впровадження функціонального багатоборства (кросфіт) в освітній процес майбутніх офіцерів НПУ з фізичної підготовки буде сприяти підвищенню фізичної підготовленості і розвиненості правоохоронців різних вікових груп та категорій. Також це зменшить кількість травмувань, загибелі та поранень поліцейських під час виконання службових завдань за призначенням. Результати дослідження впроваджені у практику фізичної підготовки курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ [1, 4].

Список використаних джерел:

1. Колесніков В. В., Забора А. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). Харків, 2020. С. 90-92.
2. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. Юридична психологія. 2016. № 2 (9). С. 91-98.
3. Коломієць Ю.М., Пашаєв А.З., Уварова О.Ю. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи зі спортивних єдиноборств. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2018. С. 73-76.

4. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди». 2016. Спецвип. С. 136-142.

5. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Юлія Петрівна Ядвіга. Київ, 2011. 20 с.

6. Герасимчук А. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання / А. Герасимчук, О. Ужеліна, Н. Базилюк, С. Каленська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. № 1. С. 152-154.

КОТОВА О. В.,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент
ЛЯШЕНКО С. В.,
магістрант
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя)

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 13-14 РОКІВ

Kotova O. V., Lyashenko S. V. Means of development of special endurance of 13-14-year-old track and field athletes.

Keywords: special endurance, athletes, special preparatory exercises, training, competitive exercises.

Витривалість підрозділяється на спеціальну і загальну. Загальна витривалість є частиною загальної фізичної підготовки майбутнього спортсмена, спеціальна витривалість – це частина спеціальної підготовки.

Б. Шиян стверджує, що спеціальна витривалість – це здатність протистояти втомі, а також це здатність здійснити призначену задачу найбільш ефективним способом в умовах суворо обмеженою дистанції (біг або ходьба на лижах, плавання та ін., циклічні види спорту) або певного часу (теніс і футбол, водне поло і бокс і т. ін.). Витривалість специфічна – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності [3].

Для виховання спеціальної витривалості легкоатлетів застосовують такі основні засоби, як: спеціально-підготовчі вправи, тренувальні форми змагальних вправ і власне змагальні вправи [1-2].