

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

Забора А. В.

Харківський національний університет внутрішніх справ

Анотація. Розглядаються шляхи підвищення ефективності удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів на основі врахування їх швидкісно-силових здібностей.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, координаційні здібності, індивідуалізація.

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. У рішенні оперативно-службових завдань працівникові органів внутрішніх справ нерідко доводиться вступати в протиборство із правопорушником в екстремальних ситуаціях, коли результат протиборства залежить від рівня психологічної й спеціальної фізичної підготовленості оперативного працівника, його вміння швидко й ефективно знешкодити і затримати правопорушника. При цьому співробітник міліції не має права перевищити норми фізичного впливу, якщо немає прямої загрози життю і здоров'ю оточуючих і самого працівника міліції. Тому проблема пошуку найбільш ефективних методів, засобів, принципів спеціальної фізичної підготовки майбутніх працівників силових структур здобуває актуальне значення.

У процесі навчання кожен викладач зіштовхується з тим, що нема «універсального» курсанта для якого б ідеально підходили стандартні програми навчання й підготовки. Нерідко курсанту варто звернути увагу на розвиток спритності або якої-небудь іншої фізичної якості, іншому — на осмислення техніки виконання вправи. Тому, вибір потрібного напрямку навчання й підготовки курсантів є досить складним завданням.

У багатьох публікаціях, присвячених підготовці спортсменів, підкреслена роль дидактичного принципу індивідуалізації [2, 4, 5, 6]. У зв'язку із цим розробка індивідуального підходу є важливою теоретичною і практичною проблемою фізичного виховання. Принцип індивідуалізації фізичного виховання не може бути обмеженим з врахуванням вікових, статевих, типологічних особливостей учнів. Крім того, з результатів досліджень ряду авторів можна встановити, що в процесі навчання й удосконалювання технічної підготовленості важливо враховувати рівень фізичних, психомоторних, координаційних здібностей і особливості статури учнів [1, 3, 4, 7].

Програма спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів силових структур передбачає освоєння в досконалості технічних

прийомів рукопашного бою: ударної техніки руками, ногами, техніки виконання кидків з наступним продовженням у положенні лежачи, звільнення від захоплень і обхватів, виконання болючих прийомів, прийомів обеззброювання, затримки і супроводи правопорушника. На молодших курсах особлива увага приділяється навчанню зазначеним технічним прийомам рукопашного бою, а на старших курсах акцентується увага на вдосконалювання цих прийомів і їхнє відпрацьовування в умовах максимально наближені до оперативних.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами й темами. Дослідження проведене у відповідності планів наукових досліджень і розробок ХНУВС по вдосконалюванню діяльності органів і підрозділів МВС України (Наказ МВС від 30.06.2002 р. № 635) і наказу МВС України № 755 від 5 липня 2004 року «Про твердження пріоритетних напрямків наукових і дисертаційних досліджень, які вимагають першочергової розробки і впровадження в практику діяльності органів внутрішніх справ на період 2004—2009 р.»

Мета роботи — визначити засоби і методичні прийоми засвоєння прийомів фізичного впливу.

Методи і організація дослідження. У роботі використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літератури, педагогічне спостереження і експеримент, метод тестів і математичної статистики.

У процесі дослідження в курсантів визначали: силові і швидкісно-силові якості (кистьова динамометрія, стрибок у довжину з місця, підйом тулуба з положення лежачи руки за головою в положення сидячи), швидкість рухової реакції (ловіння падаючої дерев'яної 40 см. лійки пріоритетною рукою), психомоторні і координаційні можливості (помилку диференціровки м'язових зусиль, помилку відтворення тимчасових характеристик (орієнтування в просторі) і результати виконання спеціалізованого комплексного тесту.

Помилку диференціровки м'язових зусиль визначали по здатності відтворення половини мак-

симального зусилля при кистьовій динамометрії пріоритетною рукою і стрибках у довжину з місця із двох ніг. Величина помилки визначалася у відсотках.

Помилка відтворення тимчасового показника оцінювалася по здатності відтворювати п'ятисекундний відрізок часу по секундоміру із закритими очима.

Здатність орієнтуватися в просторі визначалася за методикою Зиммера «Обернутися і піймати м'яч».

Спеціалізований комплексний тест проводився на 10-ти метровій ділянці татамі. За сигналом курсанти виконували на час: перекид назад, перекид вперед, п'ять ударів по мішку (два удари ногами й три — руками), кидок (передня підніжка) і прийом затримки (загин руки за спину ривком).

Педагогічний експеримент проводився з курсантами третього курсу протягом навчального року. Експериментальна група на заняттях по спеціальній фізичній підготовці займалася по авторській програмі, побудованій з урахуванням рівня швидкісно-силової, координаційної підготовленості курсантів.

Виходячи з результатів попередніх досліджень, програма швидкісно-силової підготовки була розроблена для всієї експериментальної групи. А програма вдосконалювання прийомів рукопашного бою будувалася на основі обліку психомоторних і координаційних здібностей курсантів. Так, були виділені підгрупи зі слабкими, середніми й високими даними досліджуваних показників. Залежно від цих даних визначалося дозування та інтенсивність виконання вправ на координацію, на вдосконалювання прийомів рукопашного бою. При цьому відпрацьовування прийомів курсан-

тами проводилося як усередині групи, так і з курсантами з інших груп, тобто на окремих заняттях удосконалювання конкретного прийому курсант експериментальної групи відпрацьовував прийом з кожним курсантом з інших підгруп не залежно від росту, ваги, рівня швидкісно-силової і координаційної підготовленості.

Контрольна група займалася за загальною схемою.

Результати дослідження. Цілеспрямована організація занять по спеціальній фізичній підготовці, визначення конкретних завдань кожному курсантові на самостійну підготовку на основі попереднього дослідження, підбір найбільш ефективних засобів і методичних прийомів удосконалювання техніки виконання прийомів рукопашного бою, розширення варіантів відпрацьовування прийомів заходів фізичного впливу дозволили істотно підвищити ефективність процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів — майбутніх працівників силових структур.

Так, широке використання в експериментальній групі вправ на розвиток силових можливостей рук (згинання, розгинання рук в упорі лежачи на пальцях, кулаках, тильній стороні долоні при різному положенні рук, ніг, тулуба, гантелей різної ваги, різних тренажерів для кистьової сили) дозволили підвищити силу кисті на 5,5% у порівнянні з вихідними даними. У той же час у контрольній групі цей показник покращився всього на 0,54%. У підсумку в курсантів експериментальної групи сила кисті була вище на 8,5%, у порівнянні з даними контрольної групи (табл. 1).

Результати стрибка в довжину з місця змінилися не настільки істотно. Так, у курсантів експе-

Таблиця 1

№ н/п	Показники	Результат		Вірогідність розходжень	
		Експериментальна гр. (n - 23)	Контрольна гр. (n - 19)	t	p
1.	Сила кисті (кг)	34,3 ± 0,89	31,6 ± 0,92	2,11	<0,05
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	228,1 ± 1,36	224,0 ± 1,64	1,45	>0,05
3.	Підйом тулуба (раз в 1 хв.)	52,6 ± 0,66	48,8 ± 0,73	3,73	<0,01
4.	Швидкість рухової реакції (см)	12,29 ± 0,28	13,53 ± 0,45	2,38	<0,05
5.	Орієнтування в просторі (бали)	8,96 ± 0,13	8,21 ± 0,27	2,25	<0,05
6.	Помилка сприйняття сили руки (%)	16,71 ± 0,14	17,62 ± 0,26	2,12	<0,05
7.	Помилка стрибка в довжину з місця (%)	5,34 ± 0,13	5,86 ± 0,18	2,13	<0,05
8.	Помилка відтворення 5 сек. (%)	11,71 ± 0,23	12,78 ± 0,31	2,27	<0,05
9.	Комбінований спеціалізований тест (с)	12,08 ± 0,26	13,69 ± 0,48	3,16	<0,01

риментальної групи підвищення результату скла-
ло 2,15%, а контрольної — на 0,72%. Така динаміка
цього показника не забезпечувала достовірної змі-
ни (табл.1) між досліджуваними групами.

Найбільш виражена відмінність показників між
даними двох досліджуваних груп було зареєстрова-
но в швидкісно-силовій вправі — при підйомі ту-
луба з положення лежачи. Ця різниця склала 7,8%
($P < 0,01$; $t = 3,73$).

У досліджуваних показниках психомоторних
можливостей курсантів така динаміка поліпшення
надійно зберігається. Про це переконливо свідчать
величини t - критерію (таблиця 1). Досягнуті поліп-
шення швидкісно-силових і психомоторних мож-
ливостей курсантів істотно вплинули на результа-
ти виконання спеціалізованого комплексного тесту,
що включає основні прийоми заходів фізичного
впливу (розслаблюючий вплив — удари, кидки, за-
тримки). Різниця між результатами контрольної та
експериментальної групами склала 13,3% ($t = 3,16$;
 $P < 0,01$).

Результати диференційованого заліку по спе-
ціальній фізичній підготовці в літню сесію показа-
ли, що курсанти експериментальної групи одержа-
ли істотно високий бал — $4,24 \pm 0,15$ проти $3,53 \pm$
 $0,29$ бали в курсантів контрольної групи.

Висновки

1. Встановлено, що поліпшення швидкісно-
силових і психомоторних можливостей
курсантів істотно вплинули на результати
виконання спеціалізованого комплексного
тесту.
2. Індивідуалізація засобів фізичної підготов-
ки курсантів, об'ємів і направленості фізич-
них навантажень, методичних прийомів,
вивчення і вдосконалення техніки рукопаш-
ного бою дозволяє підвищити ефективність
спеціальної фізичної підготовки курсантів.

3. Перспективою подальших розвідок є
розробка і експериментальне обґрунтуван-
ня програми фізичної підготовки курсантів.

Список літератури

1. Антоненко С.А. Проблема формування навичок
рукопашного бою в системі фізичної підготовки
навчальних закладів силових структур/ С. А. Анто-
ненко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні
проблеми фізичного виховання і спорту: наукова
монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. —Харків:
ХДАДМ (ХХІІ), — 2002. — №5, — С. 15—20.
2. Запорожанов В. А. Індивідуалізація — важли-
ва проблема спорту высших достижений/В.А. За-
порожанов// Теория и практика физической культу-
ры. — 2002. — №7. — С. 62—63.
3. Мунтян В. С. Влияние антропометрических пока-
зателей на момент инерции при преимущественно
поступательном движении в рукопашном бою/
В. С. Мунтян// Педагогіка, психологія та медико-біо-
логічні проблеми фізичного виховання і спорту: нау-
кова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. Харків:
ХДАДМ (ХХІІ), 2006. — №2. — С. 30—37.
4. Мунтян В. С. Методологические основы индивиду-
ализации подготовки квалифицированных спорт-
сменов в рукопашном бою/ В.С. Мунтян, О. И. Ка-
маев//Слобожанський науково-спортивний вісник.
— 2006. — №10. — С. 76—81.
5. Сальников В. А. Индивидуальные различия как
основа оптимизации спортивной деятельности/
В. А. Сальников// Теория и практика физической
культуры. — 2003. — №7. — С. 2—9.
6. Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз
в спорте/ В. И. Шапошникова. — М: ФиС, 1984. —
158 с.
7. Ярещенко О. А. Особливості впливу психомоторних
здібностей курсантів на спеціальну фізичну підго-
товленість/ О. А. Ярещенко// Педагогіка, психологія
та медико-біологічні проблеми фізичного вихован-
ня і спорту: наукова монографія за ред. Проф. Єр-
макова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. — №12
— С. 161—163.

Надійшла до редакції 18.12.2008

Забора А.В. Пути совершенствования специальной физической подготовки курсантов.

Рассматриваются пути повышения эффективности совершенствования специальной физической подготовленности курсантов на основе учёта их скоростно-силовой и координационной способности.

Ключевые слова: специальная физическая подготовленность, координационные способности, индивидуализация.

Zabora A.V. Paths of perfection of the special physical preparation of students.

The ways of effective improvement of the special physical training of the cadets on the basis of their speed and strength abilities are considered.

Key words: special physical training, coordination abilities, individualization.