



УДК 796.012-056.36.4

СОКОЛОВ О. А.,

*старший викладач кафедри тактичної та спеціальної
фізичної підготовки факультету № 2*

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-9738-5378>

ВПЛИВ ІНТЕРВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ МВС УКРАЇНИ

Актуальність дослідження інтервальних навантажень обумовлена особливостями підготовки працівників Національної поліції України, які повинні володіти високим рівнем фізичної підготовленості та бути готовими до тривалого періоду фізичної активності під час службової діяльності. Для забезпечення ефективного виконання службових завдань, правоохоронці мають бути технічно та тактично підготовлені у напрямі застосування фізичної сили проти правопорушників, що потребує розвитку таких фізичних якостей як: сила, витривалість, швидкість та спритність. Вище зазначене обумовлює необхідність розробки та впровадження в освітній процес курсантів вищих навчальних закладів МВС України інтервальних тренувань та підкреслює їх актуальність.

Ключові слова: курсанти, правоохоронці, освітній процес, фізична підготовка, заходи фізичного впливу, спеціальна витривалість, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. На сьогодні, до працівників Національної поліції України (НПУ) висуваються достатньо високі службові вимоги (професійні компетенції). Виконання службових завдань неможливе без достатнього рівня фізичного розвитку поліцейських. У свою чергу, це передбачає набуття ними не лише фізичної сили, але й функціональної та швидкісної витривалості. Вище зазначене підкреслює актуальність обраного напрямку дослідження та передбачає розробку ефективних методик фізичної підготовки особового складу НПУ. Також важливим є впровадження позитивного досвіду, наявного досвіду бойових дій і виключення випадків травматизму під час практичних занять з фізичної підготовки, які регламентовані відомчим нормативно-правовим документом [1].

Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ (2018-2020 р.р.).

Аналіз досліджень. Питанням удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України присвячені роботи: Белошенка Ю. К., Гаркавого О. А., Домніцака В. В., Кисленка Д. П., Любича Р. І., Савренюка С. А., Чуха А. М., та інших фахівців.

Цікавим за своїм змістом є навчальні посібники, у яких розкриваються основні складові удосконалення фізичної (спеціальної фізичної) підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України, а саме: Ануфрієва М.І. [2], Дідковського В. А. [3], Максимчука Б. А. [4], Любича Р. І. [5], Хацяюка О. В. [6], та інших учених. Напрацювання вище зазначених учених приємливі у використанні в освітньому процесі здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів МВС України, але в недостатній мірі розкривають методiku використання під час практичних занять з фізичної підготовки інтервальних тренувань, що підкреслює актуальність обраного напрямку дослідження.

Мета статті – аналіз особливостей тренувальних навантажень під час практичних занять з фізичної підготовки зі здобувачами вищої освіти Харківського національного університету внутрішніх справ (факультету № 2) та визначення їх впливу на розвиток фізичної сили, швидкості та спритності.

Виклад основного матеріалу. У дослідженнях прийняли участь курсанти старших років навчання (3-4 курсів) Харківського національного університету внутрішніх справ факультету № 2. Всі учасники педагогічного експерименту дали згоду на участь в дослідженнях. Під час педагогічного експерименту нами зверталася увага на суворе дотримання заходів попередження травматизму. Організація дослідження передбачала дотримання етичних норм та вимог керівних документів з організації фізичної підготовки в НПУ [1, 7].

В основу методики інтервальних тренувань покладена підготовка спортсменів, які займаються кросфітом (функціональним багатоборством). Види тренувань цих атлетів досить різноманітні, деякі з-них заключаються у виконанні великого об'єму тренувальних навантажень, інші спрямовані на тренування різноманітних якостей за короткий проміжок часу.

Кросфіт (з англ. CrossFit) – брендована методика фітнесу, створена Грегом Гласманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, Inc., яку заснували Грег Гласман та Лорен Дженай у 2000 році. Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, плиометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту та інші вправи. Кросфіт є програмою вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно добірки аеробних вправ, зарядки та важкої атлетики. CrossFit, Inc. описує свою програму як «поєднання різноманітних функціональних рухів, виконаних на високому рівні інтенсивності протягом різних часових проміжків та модальних доменів», та декларує за мету удосконалення фітнесу, який, в свою чергу, визначає як «робочий потенціал протягом різних часових проміжків та модальних доменів». Годинні заняття у філіях зазвичай містять розминку, сегмент розвитку навичок, денне високоінтенсивне тренування (workout of the day, або WOD) та період самостійних чи групових розтягувань. Результати кожного денного тренування часто оцінюють та/або додають до рейтингу для заохочення змагальної складової та відстеження індивідуального прогресу [8].

Запропонована нами схема інтервальних навантажень заключається у наступних діях: обираються два види навантажень, які спрямовані на розвиток сили та швидкості, встановлюється часовий інтервал, під час якого буде поступати навантаження і визначається необхідний для відновлення курсантів час. Слід зауважити, що на перших етапах тренувань час на відновлення виділяється практично однаково із часом роботи, але із підвищенням тренуваності час на відпочинок зменшується до половини від часу який витрачається на тренувальні навантаження. Таким чином, на початковому етапі під час практичного заняття додатково витрачається на відпочинок до 10 хв (фінальний етап передбачає до 6-8 хв).

Початковий етап інтервальних тренувань спрямований на формування базової фізичної сили без зайвих навантажень на м'язи та серце. За своєю складовою у сукупності це складає значний об'єм навантаження для правоохоронця. Аналогічним чином, організовується фізичне тренування із використанням гир та вправ на перекладині. Для прикладу, досліджуваний бажає підвищити свій фізичний рівень у вище зазначених вправах. Припустимо, що початковий рівень підготовленості складає 4 повторення у вправі на перекладині. Виходячи з цього, зазначений комплекс розподіляємо на наступні дії, упродовж 3 занять: спершу виконуються по 1 підтягуванню за 1 хв упродовж 10 хв, що в сумі дає вже не 3, а 10 підтягувань без додаткового включення у роботу гліколітичних волокон. Надалі, після 4 схожих тренувань, кількість повторень підвищується до 2 підтягувань упродовж хвилини та 10 хвилин у цілому на комплекс інтервального тренування, що призводить до високої кількості разових повторень за мінімальний проміжок часу. Аналогічним чином організовується тренування вправ з гирями.

Тренування швидкості під час інтервальних навантажень спрямована на вірне формування техніки та тренуваності серцево-судинної системи, щоб у підсумку забезпечити максимальне прискорення без негативних наслідків для організму курсантів. Швидкість на початковому етапі мінімальна, яка не перевантажує організм курсантів, із урахуванням роботи упродовж 10 хвилин.

Під час аналізу тренувань виконаних упродовж останніх трьох місяців нами відмічений позитивний результат, який виражений у показниках приросту сили та швидкості досліджуваних курсантів експериментальної групи вище зазначеного закладу вищої освіти, які використовували методику інтервальних навантажень (показники у цій групі на 32 % вищі, ніж на початку педагогічного експерименту, у свою чергу показники контрольної групи – 18 %). Крім цього, в експериментальній групі із урахуванням скорочення часу, який призначався для розвитку фізичних якостей, результат у вивченні прийомів застосування заходів фізичного впливу також підвищився, що позитивно відобразилося на рівні їх спеціальної фізичної підготовленості.

Позитивний досвід впровадження інтервальних тренувань та їх перевага у розвитку фізичної сили, швидкості, витривалості та спритності у навчанні працівників НПУ є очевидним і повинен бути впровадженим в освітній процес майбутніх офіцерів МВС України та систему службової підготовки (перепідготовки) поліцейських.

Висновки. Таким чином, мету та завдання дослідження досягнуто. Під час педагогічного експерименту проведено аналіз особливостей тренувальних навантажень під час практичних занять з фізичної підготовки зі здобувачами вищої освіти Харківського національного університету внутрішніх справ (факультету № 2) та визначено їх вплив на розвиток фізичної сили, швидкості та спритності.

Встановлено, що використання засобів кросфіт значним чином впливає на удосконалення індивідуального рівня фізичної підготовленості курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ. Що значним чином підвищує готовність майбутніх офіцерів до службової діяльності на первинних офіцерських посадах. Крім цього, підтверджено високу ефективність інтервального методу тренувань курсантів під час практичних занять з фізичної підготовки в системі їх професійної освіти.

Перспективи в цьому напрямі передбачають удосконалення методики організації практичних занять з фізичної підготовки із курсантами ХНУВС за рахунок збільшення густоти та щільності їх проведення, а також удосконалення витривалості (загальної та спеціальної).

Список бібліографічних посилань

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16> (дата звернення: 20.03.2020).

2. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС : навч. посіб. / за заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є. М. Мойсєєва. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.

3. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
4. Методика застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ : навч.-метод. посіб. / Б. А. Максимчук, С. С. Забродський, О. О. Хацаюк та ін. Харків : НАНГУ, 2019. 95 с.
5. Любич Р. І., Белошенко Ю. К., Гунбіна С. Я. Організація та методика проведення навчальних занять з військово-прикладного плавання : навч. посіб. Харків : НАНГУ, 2018. 86 с.
6. Хацаюк О. В., Гаркавий О. А., Стаднік А. В., Ананченко К. В. Організація фізичної підготовки у навчальних закладах НГУ : навч. посіб. Харків : НАНГУ, 2018. 260 с.
7. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 20.03.2020).
8. Кросфіт // Вікіпедія : віл. енцикл. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Кросфіт> (дата звернення: 20.03.2020).

Отримано 23.03.2020

