

УДК [:796.015.6.351.74] (477)

М. О. БОРОВИК,

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2

Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID: // orcid .org/0000-0003-0943-6735

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

В даній праці висвітленні питання, пов'язанні із вдосконаленням методики розвитку загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України за допомогою принципів та методів розвитку і вихованню фізичних якостей.

Ключові слова: фізична витривалість, аеробна витривалість, поліція, втома, методика тренування.

Актуальність роботи. Служба в поліції є державною службою особливого характеру, яка є професійною діяльністю поліцейських з виконання покладених на поліцію повноважень [2 с. 40].

Одним із пріоритетних напрямків підготовки поліцейських до виконання професійної діяльності є фізична підготовка як окремий напрям навчання в системі службової підготовки, метою якого є розвиток та вдосконалення витривалості, швидкісних та силових якостей, що забезпечують можливість переслідування правопорушника та надають перевагу поліцейському в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод [6 с. 16].

Проблемою вивчення закономірностей динаміки загальної фізичної підготовленості поліцейських займалися такі вчені, як М. І. Ануфрієв, Є. І. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко,

Г. О. Заярін, С. О. Матюхін, О. М. Несін та ін. У дослідженнях зазначених авторів виявлено педагогічні та фізіологічні закономірності розвитку та виховання рухових здібностей, що дозволяє їх враховувати при плануванні фізичних навантажень для працівників Національної поліції України.

Мета статті – запропонувати методики розвитку та виховання загальної фізичної витривалості працівників Національної поліції України.

Професійна діяльність працівників поліції пов'язана із значними психологічними та фізичними навантаженнями, що вимагають постійного виховання та розвитку відповідних фізичних якостей.

Розвитком фізичних якостей є процес їх зміни в ході життя. Виховання фізичних якостей є педагогічний процес управління, вплив на розвиток, з метою його зміни в кращу сторону [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 працівника Національної поліції України Цей процес здійснюється з урахуванням певних принципів.

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

Принцип відповідності педагогічних впливів віковим особливостям формулює свої положення, виходячи з закономірностей гетерохронного розвитку фізичних здібностей, і вбачає обов'язкове виділення їх сенситивних періодів в 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 в рамках одного окремого заняття, так і системи занять, об'єднаних в тижневі, місячні, річні цикли.

Принцип взаємозв'язку впливів відображає необхідність здійснювати педагогічний процес в 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 в 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 [5 с. 96].

В процесі вирішення рухового завдання поліцейському доведеться долати стомлення, що має в кожному окремому випадку цілком конкретний характер. Це дозволяє стверджувати, що для вдосконалення методики розвитку виховання витривалості необхідно вивчати фізіологічний механізм стомлення конкретної діяльності.

Витривалістю називають здатність протистояти втомі в будь-якій діяльності. Відомо, що стомлення виконує захисну функцію в організмі людини і веде до тимчасового

зниження працездатності. У будь-якій діяльності людини, органи та системи організму беруть участь в цілому. Однак в залежності від її різновиду якась ланка, або система організму виконує більшу частину роботи. Наприклад, при розумовій роботі, втома як стан людини виникає в корі головного мозку, при сенсорній – у відповідних аналізаторах, при інтенсивній м'язовій діяльності – в м'язовій ланці.

При локальній роботі окремої ланки тіла стомлення обумовлено змінами безпосередньо у виконавчому нервово м'язовому апараті. При роботі глобального характеру, в якій бере участь більше 2/3 усіх м'язів, стомлення пов'язано з функціонуванням таких найважливіших систем як дихальна і серцево-судинна. Механізм стомлення при такій роботі визначається також її інтенсивністю і багатьма іншими факторами [8, с. 58].

Рівень витривалості обумовлений 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].

У практичних цілях витривалість зазвичай поділяють на загальну і спеціальну.

Загальну витривалість слід визначати як здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспеціфічного характеру. Загальну витривалість називають ще аеробною витривалістю у зв'язку з тим що це комплекс властивостей організму, пов'язаних з поглинанням, транспортуванням і утилізацією кисню. Слід зауважити, що аеробна витривалість не залежить від техніки вправ [7 с. 422].

Одним із основних засобів розвитку та виховання витривалості є вправи легкої атлетики, які входять в обов'язкову програму підготовки працівників національної поліції України. Біг на довгі дистанції, є основою по розвитку та вихованню загальної витривалості [4 с. 5].

Методи вдосконалення аеробної (загальної) витривалості:

- метод суворо регламентованих вправ із стандартним без зупинним навантаженням;
- метод суворо регламентованої вправи з інтервальним навантаженням.

Розглянемо особливості цих методів. Метод суворо регламентованої вправи із стандартним без зупинним навантаженням. Даний метод забезпечує розвиток 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) при даній інтенсивності роботи знаходиться в межах 150-175 ударів у 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.

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

Тривалість роботи слід планувати в межах 1-3 хвилин. Інтенсивність роботи повинна сприяти зросту ЧСС до 170-180 ударів на хвилину до кінця виконання вправи. Тривалість відпочинку, знижує ЧСС до 120-130 ударів на хвилину в залежності від тривалості роботи та рівня тренуваності складає зазвичай 45-90 с.

Найбільший тренувальний ефект при роботі за описаним методом спостерігається через 6-12 тижнів. Приріст аеробної продуктивності при цьому може досягати 10-30 %.

Додатковим фактором в обох 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. Загальна витривалість відіграє істотну роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я та в свою чергу, служить передумовою розвитку спеціальної витривалості.

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

Перспективним напрямком подальших досліджень є більше поглиблене вивчення кожного виду фізичної витривалості та експериментальна перевірка запропонованих принципів та методів по розвитку та вихованню загальної фізичної витривалості.

СПИСОК БІБЛІОГРАФІЧНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / А. А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Закон України про Національну поліцію України, розділ VIII, стаття 59.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1966. – 184 с.
4. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В. Ю., Демчук М. А.] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х.: ХНУВС, 2013. – 48 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Наказ МВС №-50 від 26.01.2016 р. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», п. XI.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
8. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях: учеб.пособ. / под ред. М. Лаговского. – СПб: Питер, 1996. – 135 с.

Надійшла до редколегії 25.03.2017

БОРОВИК Н. А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У РАБОТНИКОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИЦИИ УКРАИНЫ

В данной статье освещены вопросы, связанные с совершенствованием методики развития общей физической выносливости у работников Национальной полиции Украины с помощью принципов и методов развития и воспитанию физических качеств.

Ключевые слова: физическая выносливость, аэробная выносливость, полиция, усталость, методика тренировки.

**BOROVYK N. O. METHODS OF DEVELOPMENT AND EDUCATION TOTAL
PHYSICAL ENDURANCE OF WORKERS OF THE NATIONAL POLICE OF
UKRAINE**

In this article the questions connected with the improvement of methods of the development of General physical endurance of workers of the National police of Ukraine are described using principles and methods of development and education of physical skills.

Key words: *physical endurance, aerobic endurance, police, fatigue, training methods.*