

Пристинський // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77-85.

4. Пристинский В.Н. Здоровый образ жизни, духовное и физическое здоровье, долголетие и работоспособность человека во всемирном кросс-культурном информационном пространстве / В.Н. Пристинский, К.К. Краснолуцкий // Педагогічні, психологічні і медико-біологічні проблеми диференціації навантажень у фізичному вихованні та спорту: мат. І міжн. електронної наук.-практ. конф. – Одеса: вид. ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, 2010. – С. 10-14.

5. Шевченко Г.П. Духовно-нравственное воспитание учащейся молодежи / Г.П. Шевченко // Педагогіка. – 2008. – № 9. – С. 11-25.

УДК 796.011

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ІГРОВИХ ВИДАМИ СПОРТУ

**Проскурнін Андрій В'ячеславович
Поливаний Валерій Іванович**

**Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна
prosk@mail.ru**

Ключові слова: ігрові види спорту, курсанти, спеціальна фізична підготовка, фізичні якості

Вступ. Керівні документи з організації фізичної підготовки у правоохоронних органах МВС України відводять важливе місце спортивним іграм. Цими документам передбачені заняття з міні – футболу, баскетболу, волейболу (та інш.).

В процесі таких занять забезпечується фізичний розвиток правоохоронців, їх згуртування, підвищення дисциплінованості, колективізму, взаємовиручки та підтримки. Як вказується спеціальною літературою, спортивні ігри сприяють кращому регулюванню психічного стану та зниженню психічного напруження, яке виникає в процесі навчально – бойової діяльності [3,4,5]. Висока емоційність занять сприяє досягненню значних фізичних навантажень, що у сучасних умовах фізичної підготовки особового складу є дуже важливим.

Одночасно дослідниками цього питання наголошується на тому, що спортивні ігри ускладнюють контроль за дотриманням оптимальних показників обсягу та інтенсивності навантаження, необхідного для ефективного розвитку основних фізичних якостей.

Актуальність дослідження. Визначається необхідністю збільшення цілеспрямованості використання спортивних ігор у фізичній

підготовці курсантів.

Гіпотеза дослідження. В роботі робиться припущення, що заняття спортивними іграми забезпечують необхідний рівень розвитку фізичних якостей курсантів.

Мета дослідження – удосконалення методики фізичної підготовки курсантів ХНУВС.

Завдання дослідження: Встановити вплив спортивних ігор на результати виконання основних фізичних вправ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної літератури; аналіз директивних документів; тестування фізичної підготовленості курсантів.

Організація дослідження. У дослідженні прийняли участь курсанти І-ІV курсів ХНУВС. Їхня фізична підготовленість оцінювалась за результатами бігу на 100 метрів, підтягування на перекладині та бігу на 3 км. Вправи виконувались у змагальних умовах на комплексно – перевірконому занятті, форма здачі нормативів – спортивна. В обстеженні приймали участь 30 курсантів, які були поділені на дві групи. У першу групу увійшли курсанти, які регулярно займалися на самопідготовці спортивними іграми (міні – футбол, футбол, волейбол, баскетбол) – 15 чоловік.

Другу групу склали курсанти, які представляли боротьбу, гімнастику, легку атлетику, гирьовий спорт, рукопашний бій, бокс, кік-боксінг, важку атлетику, фехтування, стрільбу, дзюдо, плавання.

Результати дослідження та їх обговорення. Тестування фізичної підготовленості курсантів, які займалися ігровими видами спорту з наступним розрахунком середнього значення встановив відмінний рівень їхньої підготовленості у бігу на 100 метрів – 13,74 секунди. Отримане середнє квадратичне відхилення 0,67 с дозволило розрахувати коефіцієнт варіацій – 4,8%. Знайдений коефіцієнт варіації, який менше 10%, засвідчує однорідність підготовленості курсантів у бігу на 100 м. Разом з тим, варто відмітити, що деякі з них мають низькі досягнення на 100 метрів – чотири з них виконали вправу на оцінку “задовільно”.

Для представників неігрових видів спорту одержано середній час для бігу на 100 м – 13,88 с, а середнє квадратичне відхилення – 0,50 с. Як у першому випадку, встановлено незначний коефіцієнт варіації – 3,6%. Значення коефіцієнта варіації вказує на однорідність результатів цієї групи у бігу на 100 м, а також на те, що розсіювання індивідуальних досягнень відносно середнього значення є меншим у порівнянні із групою спортивних ігор (4,8%).

Отримана різниця між середніми значеннями для групи спортивних ігор й курсантами, які займаються іншими видами спорту, – 0,14 с статистично недостовірна. Отже, зафіксовану різницю не можна розглядати як ознаку кращої підготовленості групи ігрових видів спорту в бігу на 100 метрів. Встановлена незначна розбіжність між групами є наслідком впливу випадкових факторів, наприклад, різною якістю

розминки курсантів.

Друга вправа, яка розглядалась у порівняльному аналізі, була підтягування на перекладині. Для групи спортивних ігор середній результат у цій вправі – 15,11 підтягування, а середнє квадратичне відхилення – 2,96 підтягування. Коефіцієнт варіації індивідуальних результатів значний – 19,5%, що вказує на присутність у даній групі як високих, так і низьких результатів, зокрема курсантів, що підтягуються – 9-10 разів. Серед представників неігрових видів спорту середній результат на перекладині дещо вищий – 16,99 разів при середньому квадратичному відхиленні 3,7 підтягувань, що дало коефіцієнт варіації 22,9%. У курсантів цієї групи отримані результати від 28 до 11 підтягувань засвідчують суттєву різницю у силовій підготовленості виконавців.

Порівняння двох груп курсантів засвідчує, що встановлена різниця за середньою кількістю підтягувань на перекладині – 1,88 статистично недостовірна. Тобто, зафіксована перевага не є результатом впливу видів спорту, за якими здійснено розподіл на групи. Менший коефіцієнт варіації групи спортивних ігор вказує на більшу щільність індивідуальних результатів у підтягуванні на перекладині.

Важливим напрямом підготовки курсантів є розвиток витривалості, яка у дослідженні оцінювалася за часом бігу на 3 км. Представники спортивних ігор в середньому подолали дистанцію за 11.57,58 хвилини. Отримане середнє квадратичне відхилення – 44,1 с дало коефіцієнт варіації 3,8%, що визначає, як у випадку з бігом на 100 м, однорідність підготовленості групи у бігу.

Час у бігу на 3 км представниками інших видів спорту був нижчим – 12.10,61 с від курсантів – ігровиків. Середнє квадратичне відхилення 41,7 с у цій групі дало незначну варіацію результатів – 3,4%. Встановлена різниця між середніми результатами для двох груп – 13,03 с виявилась недостатньою для того, щоб підтвердити статистичну перевагу ігор над іншими видами спорту.

Особливість впливу ігрових видів спорту на фізичну підготовленість курсантів простежується за співвідношенням вкладу кожної із трьох вправ у загальну суму очок, що схематично показано на рисунку.

Висновки: 1. Порівняння рівня фізичної підготовленості курсантів, які займаються ігровими видами, з представниками інших видів спорту не дало статистичної переваги у бігу на 3 км, на 100 м та підтягування на перекладині.

2. Встановлені відмінності у значенні різних вправ для фізичної підготовленості виконавців. У курсантів, які займалися спортивними іграми більший вплив на суму очок мають досягнення у бігу на 3 км, для представників інших видів спорту – підтягування на перекладині.

3. За результатами дослідження частину вправ, які призначались для цілеспрямованого розвитку швидкості, сили і витривалості, рекомендується замінити відповідними спортивними іграми, що не

тільки забезпечить потрібний рівень фізичної підготовленості курсантів, але підвищить емоційність та різноманітність практичних занять.

Перспективи подальших досліджень. У наступних дослідженнях планується розроблення тренувальних програм для певного періоду фізичної підготовки, укладених на основі ігрових видів спорту.

Список використаних джерел

1. Русіло П.О., Заневський Ш.П., Ярошко С.А. Спортивна метрологія. – Львів, 1995. – С. 59.
2. Спортивные игры / Под общей редакцией Ю.Н. Клещева. Москва, 1980 – 114 с.
3. Спортивные игры, учебник для курсантов и слушателей института. / Под общей редакцией полковника Чейшвили З.А. Ленинград, 1980 – 117 с.
4. Спортивные игры и методика преподавания. / Под общей редакцией профессора Ю.И. Портных, Москва, 1986 – 98 с.

УДК 796.8

ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО – ТАКТИЧНИХ КОМБІНАЦІЙ САМБІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Савінов Віктор Валерійович
Лозовий Євген Анатолійович**

**Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна
sav_vv@mail.ru**

Ключові слова: техніка, тактика, боротьба самбо, етапи

Постановка проблеми. Технічна підготовленість – найважливіша частина спортивної підготовки атлета. самбіст, який володіє повним комплексом прийомів боротьби завжди перемагає на змаганнях тому, що він раціонально використовує можливості м'язів, включаючи їх в роботу послідовно чи одночасно відповідно до конфліктної ситуації на килимі, витрачаючи на це менше зусиль ніж суперник, який менш технічно підготовлений [3,9].

Різнобічна технічна підготовка дає можливість спортсмену бути більш різноманітним у своїх діях у кожній складній ситуації, не бути скутим, менше втомлюватися під час сутички. А це дає можливість борцю вести поєдинки у високому темпі, активно використовувати свою вагу, інерцію руху маси тіла, зусилля та інерцію руху суперника, більш