

УДК 378.147-796.818

ГАРБУЗЮК К. Г.,

кандидат юридичних наук, декан факультету № 3
Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-6714-5074>;

КУШНІРЕНКО Р. О.,

заслужений майстер спорту України з кікбоксингу,
викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0003-3190-5964>

МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ Й УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ХНУВС, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ОДНОБОРСТВАХ, ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СУМІЖНОГО ТРЕНІНГУ

Стаття присвячена актуальним питанням підвищення спеціальної фізичної підготовленості (професійних компетентностей) курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ (ХНУВС), які спеціалізуються в службово-прикладному рукопашному бою у річному циклі їх багаторічної підготовки. Порівнюючи показники до та після використання запропонованої нами моделі досліджуваних курсантів-одноборців К₂ та Е₂ встановлено, що результати отримані після педагогічного експерименту за показниками аеробної та анаеробної працездатності, рівня спеціальної фізичної підготовленості у досліджуваних групах суттєво підвищилися у порівнянні із вихідними даними і ці відмінності в основному достовірні (Е₂, $P < 0,05$).

Ключові слова: гіпоксичне тренування, одноборці, інтервальне тренування, курсанти, педагогічна модель, спеціальна фізична підготовленість, суміжний тренінг.

Постановка проблеми. Популяризація службово-прикладних одноборств в Україні та за її межами, широкі можливості науки і техніки, дозволяють ретельно вивчити та дослідити особливості техніко-тактичної майстерності провідних майстрів (спортсменів високої кваліфікації) і на основі отриманих експериментальних даних створити найбільш ефективні педагогічні моделі підготовки одноборців (курсантів-правоохоронців) зазначеного напрямку.

На сьогодні у системі багаторічної підготовки одноборців спостерігаються двоякі обставини, за яких із одного боку відомо про наявність у спортсменів відповідних резервів для оптимізації фізичної працездатності (енерговитрат упродовж змагальної сутички та під час тренувального процесу), а з іншого боку – спостерігається недостатній рівень теоретичних знань та практичних засобів щодо перспективних шляхів визначення і використання додаткових енергорезервів одноборців. Варто підкреслити, що саме одноборства, а зокрема – службово-прикладний рукопашний бій (надалі РБ) традиційно відносяться до видів спорту, у яких вирішальну роль під час змагальної сутички відіграє спеціальна фізична підготовленість спортсменів.

Чисельні наукові дослідження теоретиків та практиків єдиноборств (Заремби А.М., Рудмана Д.Л., Харлампієва А.А., Чумакова Е.М.), у напрямі дослідження фізіологічних функцій одноборців, педагогічні спостереження в умовах їх тренувальної діяльності та змагальна практика, підтверджують той факт, що високий рівень функціональної працездатності (професійних компетентностей висококваліфікованих атлетів) є основним фактором успішної реалізації техніко-тактичних дій в змагальних умовах та під час застосування заходів фізичного впливу, сили поліцейськими у різних умовах службово-оперативної діяльності (СОД). Тому актуальність обраного напрямку наукової розвідки є очевидною.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету

№ 2 Харківського національного університету внутрішніх справ (2020-2021 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моніторинг науково-методичних джерел та спеціальної літератури дозволив нам виявити наукові праці учених: Є. Чумакова, Г. Туманяна, А. Шахова, А. Алексєєва, К. Ананченка, О. Моргунова, О. Хацаюка та інших фахівців зазначеного напрямку у яких розкриваються актуальні питання побудови системи багаторічної підготовки одноборців різних вікових груп (категорій) та спортивної кваліфікації. Відповідно до аналізу науково-методичної та спеціальної літератури [1-4] встановлено, що одним із ефективних напрямів забезпечення успіху під час змагальної сутички (під час застосування заходів фізичного впливу, сили) є високий рівень спеціальної фізичної підготовленості одноборців, у тому числі й курсантів закладів вищої освіти, які готують кадри для Національної поліції України (надалі – курсантів) і спеціалізуються в службово-прикладному РБ, який досягається шляхом використання засобів суміжного тренінгу. Важливим є той факт, що суміжний тренінг забезпечує формування у курсантів-одноборців необхідних рухових навичок шляхом використання відповідного арсеналу спеціальних фізичних вправ, зв'язок та тактичних комбінацій обраного одноборства. Крім цього, використання інтервального гіпоксичного тренування під час суміжного тренінгу забезпечує високу функціональну підготовленість курсантів до тренувальних навантажень та порогових психофізичних навантажень під час безпосередньої участі у змаганнях (виконання завдань за призначенням).

Встановлений під час аналізу науково-методичної та спеціальної літератури факт (В. Баршай, М. Белавкин, О. Коломейчук О.В.), що у одноборців більш висока гіпоксична стійкість основних систем організму серед представників інших видів спорту, свідчить про те, що у них переважає робота гіпоксичного характеру. Це вказує на доцільність застосування інтервального гіпоксичного тренування, яке сприяє підвищенню анаеробної працездатності організму спортсменів. Крім цього, на сучасному етапі багаторічної підготовки одноборців штучне гіпоксичне тренування застосовується, як додатковий метод до традиційного, з метою підвищення їх спеціальної фізичної підготовленості до змагальної діяльності. У свою чергу, підбір ефективних режимів інтервального гіпоксичного тренування для курсантів-рукопашників забезпечить у майбутньому високі спортивні показники (стабільність та надійність застосування заходів фізичного впливу, сили у різних умовах службово-оперативної діяльності).

Не дивлячись на значну кількість робіт обраного напрямку дослідження, питанням формування професійних компетентностей у курсантів, які спеціалізуються в службово-прикладному РБ із використанням засобів суміжного тренінгу нами не виявлено, що підкреслює актуальність обраного напрямку дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення та апробація моделі розвитку спеціальної фізичної підготовленості курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ, які спеціалізуються у службово-прикладному РБ із використанням засобів суміжного тренінгу.

Під час дослідження були використані наступні методи: аналізу та синтезу, індукції і дедукції, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу), власний досвід участі у змаганнях різних рангів зі службово-прикладних одноборств, тощо.

Виклад основного матеріалу. Дослідження організовано упродовж двох етапів (серпень 2020-березень 2021 р.р.). На першому етапі дослідження (серпень-вересень 2020 р.) було здійснено аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у обраному напрямі дослідження. Упродовж другого етапу дослідження (1 блок, жовтень 2020 р.), у відповідності до результатів аналізу спеціальної науково-методичної літератури, нами розроблено структурно-функціональну модель (рис.1.) формування професійних компетентностей курсантів ХНУВС, які спеціалізуються у службово-прикладному РБ із акцентованим використанням засобів суміжного тренінгу в системі їх спеціальної фізичної підготовки.

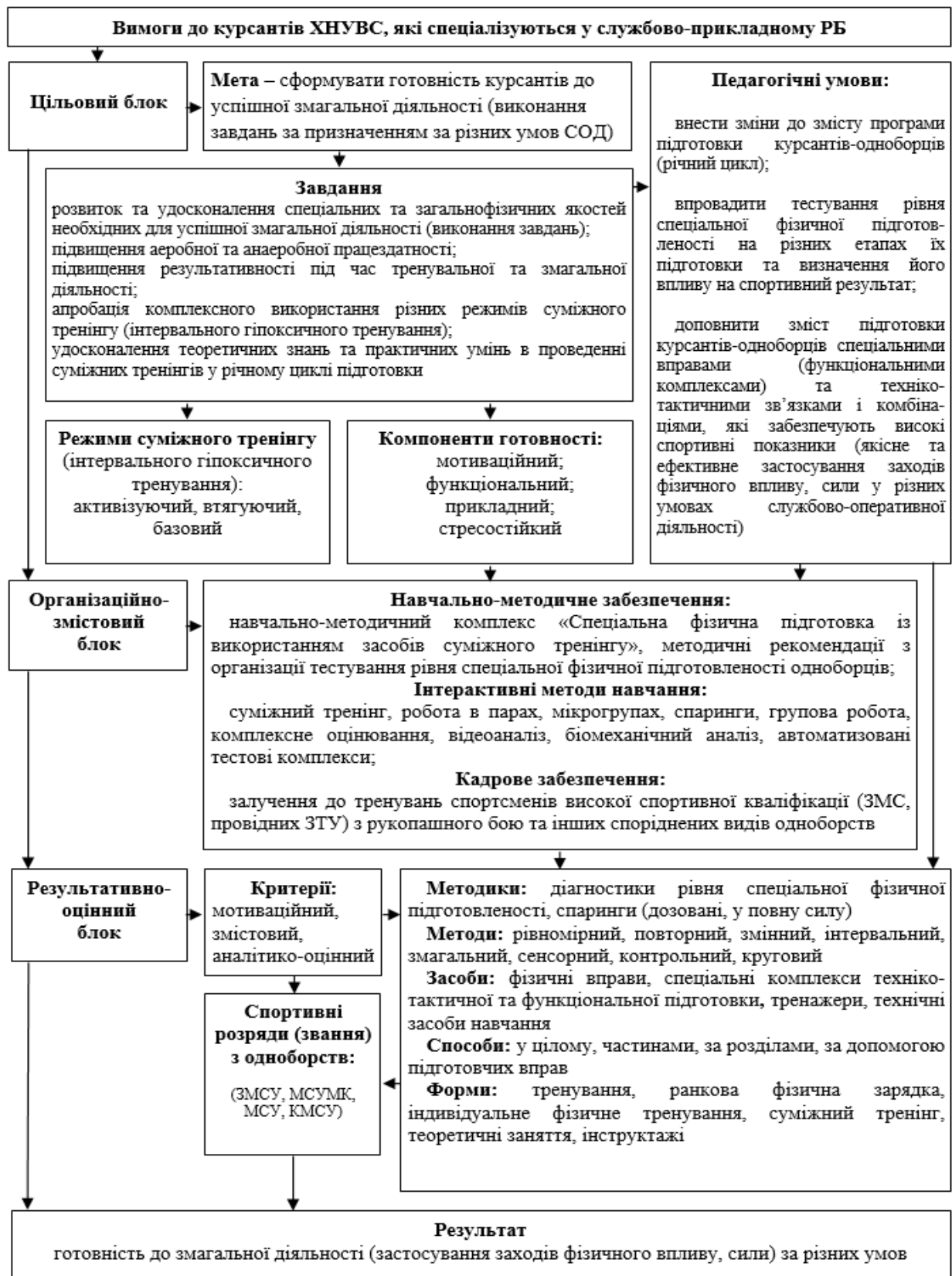


Рис. 1. Структурно-функціональна модель формування професійних компетентностей курсантів ХНУВС, які спеціалізуються у службово-прикладному РБ із акцентованим використанням засобів суміжного тренінгу в системі їх спеціальної фізичної підготовки (річний цикл)

З метою підтвердження ефективності розробленої нами педагогічної моделі (рис. 1), проведено педагогічний експеримент (2 блок дослідження, листопад 2020-березень 2021 р.р.). У педагогічному експерименті прийняли участь курсанти ХНУВС, які спеціалізуються у

службово-прикладному РБ ($n=24$ чол., вік досліджуваних 18-21 роки). Досліджуваних курсантів було розподілено на контрольну (Кг, $n=12$ чол.) та експериментальну (Ег, $n=12$ чол.) групи. До початку педагогічного експерименту статистично достовірних відмінностей за показниками аеробної та анаеробної працездатності, рівня спеціальної фізичної підготовленості між курсантами Кг та Ег не виявлено ($P>0,05$).

Під час педагогічного експерименту досліджувані курсанти Кг використовували традиційну методику розвитку та удосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості передбачену відповідними відомчими керівними документами [5-7]. У свою чергу, досліджувані курсанти-рукопашники Ег додатково використовували розроблену нами педагогічну модель (рис. 1), яка передбачала формування професійних компетентностей у досліджуваних Ег шляхом використання засобів гіпоксичного тренування (інтервальний метод).

Зазначена вище педагогічна модель (рис. 1) використовувалася під час тренувань 3 рази на тиждень, упродовж педагогічного експерименту, що призвело до накопичувального ефекту та сформованості необхідних професійних компетентностей (високого рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості, розвитку та удосконаленню навичок застосування заходів фізичного впливу, сили).

Наприкінці педагогічного експерименту були визначені статистичні достовірні відмінності за показниками аеробної та анаеробної працездатності курсантів-одноборців, які вказують на значний приріст показників працездатності у представників Ег у порівнянні із курсантами Кг, а саме: легеневої вентиляції ($t=-10,01$; $P\leq 0,001$), максимального споживання кисню ($t=-2,06$; $P\leq 0,05$), частоти серцевих скорочень ($t=9,33$; $P\leq 0,05$), кисневого пульсу ($t=-2,86$; $P\leq 0,05$), вентиляційного еквівалента за киснем ($t=3,46$; $P\leq 0,01$). Зазначене вище свідчить про те, що розроблена нами педагогічна модель (рис. 1) сприяє значному приросту працездатності курсантів-одноборців та швидкому відновленні після перенесених фізичних навантажень.

Достовірні відмінності, які вказують на ефективність запропонованої нами педагогічної моделі (рис. 1) у представників Ег були також виявлені за показниками їх спеціальної фізичної підготовленості: часу бігу на 100 м ($t=2,16$; $P\leq 0,05$), на 400 м ($t=2,15$; $P\leq 0,05$), бігу на 3 км з перешкодами ($t=2,22$; $P\leq 0,05$), кількості присідання зі штангою власної ваги ($t=2,30$; $P\leq 0,05$), згинання-розгинання тулуба на в положенні на спині за 20 сек. ($t=-2,02$; $P\leq 0,05$), часу виконання 10 кидків борцівського манекена ($t=2,14$; $P\leq 0,05$). Крім цього, підвищення показників спеціальної фізичної підготовленості (важливої складової професійних компетентностей курсантів-одноборців) досліджуваних Ег пов'язано із підвищенням їх аеробної та анаеробної працездатності, а зокрема із збільшенням максимального споживання кисню, що обумовлене зниженням значень дихального еквіваленту за показниками кисню і підвищенням показників кисневого пульсу, що свідчить про покращення роботи кисневотransпортної системи.

Таким чином, комплексне застосування різних режимів інтервального гіпоксичного тренування (використання засобів суміжного тренінгу) під час тренувального процесу курсантів-рукопашників Ег сприяло підвищенню їх гіпоксичної стійкості. У відповідності до результатів змагальної діяльності, перевага досліджуваних курсантів Ег у порівнянні із представниками Кг на заключному етапі педагогічного експерименту достовірно проявилася за всіма контрольними величинами, а саме: за показниками атакуючих дій ($t=2,03$; $P\leq 0,05$), ефективності атаки ($t=3,90$; $P\leq 0,01$) та результатів контрольних спарингів між представниками Кг та Ег ($t=2,06$; $P\leq 0,05$).

Порівнюючи показники до та після використання запропонованої нами педагогічної моделі (рис. 1) досліджуваних курсантів Кг та Ег встановлено, що результати отримані наприкінці педагогічного експерименту за показниками аеробної та анаеробної працездатності, рівня спеціальної фізичної підготовленості у досліджуваних групах суттєво підвищилися у порівнянні із вихідними даними і ці відмінності в основному достовірні (Ег, $P<0,05$).

Висновки і пропозиції. В результаті дослідження розроблено та апробовано структурно-функціональну модель формування професійних компетентностей курсантів ХНУВС, які спеціалізуються у службово-прикладному РБ із акцентованим використанням засобів суміжного тренінгу в системі їх спеціальної фізичної підготовки (річний цикл).

Результати дослідження впроваджені у практику багаторічної підготовки курсантів ХНУВС, які спеціалізуються в одноборствах. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають удосконалення техніко-тактичних комбінацій службово-прикладного рукопашного бою із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей досліджуваних єдиноборців.

Список бібліографічних посилань

1. Бортник С. М., Моргунов О. А., Артем'єв В. О., Хомко І. Г. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : метод. рек. Харків : ХНУВС, 2017. 136 с.
2. Моргунов О. А., Яреценко О. А., Хацаюк О. В. Напрямки розвитку військово-прикладних навичок застосування засобів індивідуального захисту та активної оборони курсантами-правоохоронцями. *Чесць і закон*. 2017. № 4 (63). С. 49–55.
3. Хацаюк О. В., Єлісєєва О. С., Жуков В. Л., Клименко В. П., Бережний Ю. М. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-бойової діяльності. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 29 (2). С. 174–178.
4. Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2014. 124 с.
5. Моргунов О. А., Забора А. В., Соколов В. В. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» вибіркового компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 081. Право (Поліцейські) : роб. прог. навч. дисц. Харків : ХНУВС, 2020. 24 с.
6. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16> (дата звернення: 14.04.2021).
7. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 21.01.2020 № 51 // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20> (дата звернення: 14.04.2021).

Отримано 19.04.2021

