

МВС України на військову службу за контрактом // Честь і закон. – 2004. – № 4. – С. 38-41. Про заходи щодо покращення стану комплектування внутрішніх військ МВС України військовослужбовцями за контрактом: Наказ командувача внутрішніх військ МВС України від 13.12.2003 р. № 469.

8. Хацаюк О.В. Використання сучасних інформаційних технологій на початковому етапі навчання працівників ОВС техніці рукопашного бою. Тези доповідей міжвузівської науково-практичної конференції „Проблеми забезпечення безпеки проф. діяльності працівників ОВС що безпосередньо виконують функції з охорони громадського порядку та боротьби зі злочинністю в сучасних умовах ”– Донецьк, Україна. - „ДЮІ ЛДУВС”, 2006.-С.5.

УДК 796.8

МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ТТД САМБІСТІВ НА БАЗОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Соколов О.А., Ковальов І.М.

Харківський національний університет внутрішніх справ

Анотація. Проведено дослідження особливостей технічної підготовки курсантів самбістів ХНУВС та АБВ МВС України, виявлено критерії майстерності на базовому етапі багаторічної підготовки.

Annotation. Research of features of technical training of cadets of Sambo wrestling «ХНУВД and АБВ the Ministry of Internal Affairs of Ukraine» is carried out, revealed criteria of skill at a base stage of long-term training.

Ключові слова: курсанти, боротьба самбо, техніка, тактика, базовий етап.

Keywords: cadets, struggle of Sambo-wrestling, the technician, tactics, a base stage.

Постановка проблеми. Технічна підготовленість - найважливіша частина спортивної підготовки спортсмена. Самбіст, який володіє повним арсеналом 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 самбісту вести поєдинки у високому темпі, активно використовувати свою вагу, інерцію руху маси тіла, зусилля та інерцію руху суперника, більш свідомо оцінювати конфліктну ситуацію на килимі і своєчасно знайти найкращі варіанти проведення техніко-тактичних дій (ТТД) [4,6,8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висока технічна підготовленість є критерієм оцінки спортивної майстерності єдиноборців. Різнобічно підготовлений самбіст повинен володіти прийомами боротьби з усіх груп, складаючи під час сутички різні комбінації та варіанти захисту, атаки, контратаки [2,5,8,9].

Технічна підготовка тісно взаємопов'язана з усіма сторонами спортивної підготовки: фізичною, морально-вольовою, тактичною, психологічною. Технічна підготовка борця самбіста базується на індивідуальних фізичних, морально-вольових якостях та на морфологічних особливостях структури тіла спортсмена. Під час підбору коронних прийомів і комбінацій спортсмен і тренер повинні керуватись цими закономірностями, що у майбутньому принесе успіх на змаганнях різних рівнів. Якщо зневажати цим правилом, то зростання спортивної майстерності значно затримується [3,4,10].

Успішне виконання прийомів під час сутички залежить від умінь атлета

переборювати збиваючі фактори. Стійкість проти збиваючих факторів відрізняє борців за рівнем майстерності. Чим вищий рівень майстерності спортсмена, тим менше впливають збиваючі фактори на результативність проведення технічних прийомів боротьби [1,9].

Аналіз навчальної програми для підготовки висококваліфікованих правоохоронців - самбістів, показує, що кількість годин, виділених на вдосконалення техніки збільшується з роками навчання у ВНЗ освіти системи МВС та із ростом майстерності спортсмена.

Формулювання цілей статті. Мета нашої роботи – дослідження особливостей технічної підготовки курсантів самбістів ХНУВС, АБВ МВС України та виявлення критеріїв майстерності на базовому етапі багаторічної підготовки.

Для вирішення завдань застосовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; метод тестів для оцінки рівня технічної підготовки борців та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для успішного удосконалювання техніки прийомів боротьби самбо із урахуванням сучасних вимог, необхідно вивчити природу і умови розвитку та удосконалення рухової діяльності борців, взаємозв'язок технічної підготовленості борця з тактичною, фізичною, психологічною та інтегральною підготовкою. Адже чим вища майстерність борця, тим вища його стійкість до збиваючих факторів під час сутичок.

Нами проводився педагогічний експеримент з метою визначення та порівняння технічної підготовленості борців у різні періоди. Для визначення технічної підготовленості борців ми використовували наступні тести:

- кидок манекена підворотом через спину (реєструвалась максимальна кількість разів за 30 секунд);
- кидок манекена прогином (реєструвалась максимальна кількість разів за 30 секунд);
- виконання «коронних» прийомів (кидків) з партнером (реєструвалась максимальна кількість разів за 60 секунд);
- виконання складної техніко-тактичної дії (комбінації) з партнером (реєструвалась максимальна кількість разів за 60 секунд).

Під час дослідження вивчалися особливості удосконалення техніки прийомів боротьби на етапі спеціальної базової підготовки. Експеримент проводився з курсантами – самбістами ХНУВС, АБВ МВС України (м. Харків) (n=30).

Планування тренувального процесу протягом року відбувалось згідно з навчальною програмою для ШВСМ м. Харкова (спеціалізація боротьба самбо).

Члени збірної команди ХНУВС (КГ) тренувалися 18 годин на тиждень, а борці групи спортивного удосконалення АБВ МВС (ЕГ) України 24 години на тиждень.

Борці КГ, окрім прийомів і комбінацій, які вивчали та вдосконалювали всі роки тренувань, вивчали і вдосконалювали 17 нових прийомів і 5 комбінацій, а борці групи ЕГ – 20 нових прийомів і 5 комбінацій та більше часу удосконалювали тактику підготовки до виконання цих прийомів, щоб успішніше протистояти збиваючим факторам.

Провівши дослідження протягом 2009-2011 р.р. нами була зроблена спроба виявити особливості удосконалення технічної підготовки та визначити рівень технічної підготовленості досліджуваних правоохоронців.

Аналізуючи результати експерименту потрібно відзначити, що борці усіх груп поліпшили показники кидків манекена підворотом через спину за 30 секунд. За рік, приріст результатів у КГ 13,5 % ($p < 0,01$), а у групі ЕГ 22,1 % ($p < 0,001$). Проте, показники приросту результатів борців у групі ЕГ вищі, ніж у борців з КГ. Це свідчить про те, що техніко-тактична майстерність вища у тих борців, у яких більший стаж занять спортом і їм виділено більше годин на удосконалювання техніко-тактичних дій.

Потрібно відзначити, що борці усіх груп поліпшили результат кидків манекена прогином за 30 секунд, проте дані приросту результатів менші, ніж у попередньому тесті. Це пояснюється тим, що структура прийому кидка прогином складається із рухів незвичайних для людини і це заважає виконанню цього прийому. Прирости результатів у КГ становили

11,0 % ($p < 0,05$), а у ЕГ становили 14,6 % ($p < 0,001$).

Борці усіх груп також поліпшили результат виконання коронних прийомів (кидків) за 60 секунд з партнером, проте дані приросту результатів менші, ніж у попередніх двох тестах. Це пояснюється тим, що спортсмени багато часу удосконалювали тактичні дії підготовки вигідних ситуацій для виконання коронних прийомів. У цьому тесті також кращі показники приросту результатів у борців групи ЕГ. Приріст результатів у КГ становив 13,0 % ($p < 0,001$), а у групі ЕГ – 24,7 % ($p < 0,001$).

Борці усіх груп поліпшили результат проведення складної техніко-тактичної дії (комбінації) за 60 секунд. Показники приросту результатів менші, ніж у попередніх трьох тестах. Це пояснюється тим, що спортсмени багато часу витрачали на вдосконалення складних тактичних дій підготовки вигідних ситуацій для виконання комбінацій. Приріст результатів проведення складної техніко-тактичної дії (комбінації) за 60 секунд у борців КГ становив 7,5 % ($p < 0,05$), а у борців ЕГ 10,5 % ($p < 0,001$). У цьому тесті також кращі показники приросту результатів у борців групи ЕГ.

Отримані результати дали можливість корегувати планування навчально-тренувального процесу борців - самбістів, що дозволило успішно вирішувати поставлені завдання на змаганнях з боротьби самбо різних рівнів.

Отже, на оцінювання конфліктної ситуації та прийняття рішення до виконання дії у відповідь борець низької кваліфікації витрачає більше часу, ніж спортсмен високого класу.

Висновки: 1. Результати досліджень засвідчили, що різниця часу виконання прийомів борцями з КГ та ЕГ незначна, а при виконанні коронних прийомів, комбінацій з тактичною підготовкою, витрачають більше часу менш кваліфіковані борці.

2. При плануванні засобів технічної підготовки необхідно враховувати методичні умови, необхідні для удосконалення техніки прийомів боротьби; засоби технічної підготовки, які повинні бути взаємопов'язані із засобами інших видів підготовки (фізичної, тактичної, психологічної, інтелектуальної) і забезпечувати успішну роботу над удосконаленням інших сторін підготовленості борців.

3. Тренерам і спортсменам потрібно використовувати різноманітні методи тренування і удосконалення прийомів боротьби для меншого впливу стабілізації розвитку рухових якостей. При підборі коронних прийомів боротьби, засобів тактичної підготовки при виконанні коронних прийомів тренерам потрібно зважати на індивідуальні особливості борців (морфологічні, фізичні, психологічні). При вивченні і удосконаленні прийомів боротьби спортсменам потрібно змінювати просторово-часові, силові характеристики прийому, відповідно своїм індивідуальним особливостям (морфологічним, фізичним, психологічним). Тренерам та спортсменам при удосконаленні коронних прийомів і складних техніко-тактичних дій потрібно постійно розширювати умови складності збиваючих факторів.

Список використаних джерел

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1982. - С. 7-10.
2. Бобров А.А., Карацук А.Ф., Студеникин Н.Ю. Совершенствование технического мастерства в подготовительной части тренировочного занятия по дзюдо в условиях, приближенных к соревновательному поединку // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 4-10.
3. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. - К.: Здоров'я. - 1989. - 192 с.
4. Завьялов Д.А., Трутнев П.В. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 4. - С. 49.
5. Купрейшвили О.М. Систематика изучения бросков подворотом и прогибом.

Спортивная борьба. Ежегодник. - 1983. - С. 11-13.

6. Медведь А.В., Шахлай А.М., Медведь А.А., Мурзинков В.Н. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. Тренер: Журнал в журнале. - 2000. - № 6. - С. 31-32.

7. Навчальна програма (греко-римська боротьба) для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.— К.: НМК Держкомспорту України, 1999. - 74 с.

8. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. Тренер: Журнал в журнале. - 1999. - № 2. - С. 30-31.

9. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. - К.: Европейский университет, 2003. - 216 с.

10. Шандригось В.І., Кобилянський В.В. Швидкісно-силова підготовка борців греко-римського стилю: Методичні рекомендації. - Тернопіль: ТДПУ, 2004. - 40 с.

УДК 355.233.22 - 611.85

ЗМІНА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ВЗВОДІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК МВС УКРАЇНИ ПІД ВПЛИВОМ ПОКРАЩЕННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ

Тіткова А.В., Тітков О.О.

Академія внутрішніх військ МВС України (м. Харків)
Харківська медична академія післядипломної освіти.

Анотація. У статті розглядається проблема удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів Академії внутрішніх військ МВС України під впливом покращення вестибулярної стійкості.

Annotation. The changes in special qualification of cadets' platoons of special allocations in Academy of Internal Troops MIA Ukraine below the influence for getting better the vestibular stability. In this article is talking about the problem of improvement the special physical preparation of cadets the Academy of Internal Troops MIA Ukraine below the influence for getting better the vestibular stability.

Ключові слова: СФП, вестибулярний аналізатор, курсанти.

Key words: special physical preparation, vestibular analisator, cadets.

Постановка проблеми. Службово – бойова діяльність підрозділів спеціального призначення внутрішніх військ МВС України пов'язана з постійним виконанням різних складних за координацією рухових дій в типових умовах та при обставинах, які швидко змінюються, нерідко екстремальних, що вимагає від бійців даних підрозділів максимального прояву у переважній більшості всіх фізичних та спеціальних якостей, особливо координаційних здібностей.

Вагоме місце у формуванні та удосконаленні цих здібностей відводиться вестибулярному аналізатору, який крім основної аналізаторної функції, важливої для управління позою і рухами людини, чинить різноманітні додаткові впливи на функції організму, які виникають в результаті іррадації збудження на інші нервові центри. При низькій стійкості вестибулярного апарату його подразнення призводить до зниження збуджуваності зорової і тактильної сенсорних систем, погіршення точності рухів [2], що у нашому випадку негативно впливає на рівень виконання службово – бойових завдань покладених на внутрішні війська МВС України.

Таким чином удосконалення вестибулярної стійкості досліджуваних даної категорії