

10. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте* / В.Н.Платонов. - Київ: Олімпійська література, 1997. – 583 с.

УДК 796.07

ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В НАВЧАЛЬНО – ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Горпинич Геннадій Федорович
Калюжний Михайло Григорович**

Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна
kalyzh@mail.ru

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, курсанти, оздоровчі вправи

Постановка проблеми. Наукові дослідження [3,5,6] свідчать, що протягом останніх років середня тривалість життя чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево – судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Велике значення для профілактики захворювань мають заняття фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових роботах заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання різних верств населення. В окремих дослідженнях подаються прийоми оздоровчої спрямованості фізичного виховання, вимоги до дозування фізичних навантажень, пропонуються орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами [1,2,4]. Водночас, в наукових дослідженнях, практично не розроблена технологія дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами слухачів та курсантів ВНЗ освіти системи МВС України.

Мета роботи полягає в розробці дозування фізичних навантажень для самостійних занять фізичними вправами курсантів правоохоронців під час самопідготовки до занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення

літературних джерел, педагогічні спостереження. Дослідження проводилися на базі ХНУВС.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне навантаження – це ступінь напруження під час виконання вправ, що веде до витрат енергії та втоми організму. Величину навантаження можна змінювати шляхом підбору вправ, вибору дистанції, часу використання обтяжень. У кожному конкретному випадку навантаження необхідно дозувати з рівня фізичної підготовки та функціональних можливостей слухачів та курсантів. Та мети заняття. Навантаження на організм залежить від кількості повторень кожної вправи, амплітуди рухів, їх темпу, сили й напруження, а також від координаційної складності.

Процеси адаптації в організмі та підвищення рівня розвитку рухових якостей відбувається повільно та нерівномірно. В результаті стрибкоподібного характеру навантаження може перевищувати функціональні можливості курсантів жінок, що негативно впливає на організм і навіть призводить до травм. Тому. Навантаження, як у межах одного тренувального заняття, так і на протязі тривалого періоду самостійних тренувань, повинні зростати поступово.

Незмінне зовнішнє навантаження наприклад, вплив одного й того ж комплексу вправ тривалий час, перестає стимулювати підвищення результатів і удосконалення функціональних систем організму, в зв'язку з чим необхідним являється постійне підвищення фізичного навантаження.

Розвиток фізичної працездатності відбувається на основі регулярного та рівномірного тренування з частими повтореннями навантаження. Тривалі перерви заважають успішному розвитку тренуваності, призводять до спаду результатів. Навантаження необхідно давати послідовно, на протязі тривалого часу. Лише це, а також безперервність занять можуть забезпечити цілеспрямований раціональний розвиток фізичних якостей.

Для підвищення функціональних можливостей організму необхідні не лише навантаження, а й добрий відпочинок. Систематичне чергування навантаження й відпочинку – суттєва умова успішного тренування. На початковому стані самостійних занять не слід займатися 2 дні підряд, виконувати занадто великий обсяг навантаження.

Усяка однобічність і одноманітність у виборі вправ і способах навантаження ставить під загрозу всебічний і гармонічний розвиток. Оптимальне формування певної фізичної програми передбачає одночасне покращення всіх інших якостей. Тому вправи з великим обсягом рухів повинні чергуватися з вправами, насиченими в цьому відношенні. Вправам на витривалість завжди повинна віддаватись перевага над вправами, які розвивають силу чи швидкість. На початку кожного заняття необхідно виконувати вправи, які вимагають великої уваги під час їх виконання.

При рівномірному методі фізичне навантаження виконується

безперервно протягом відносно тривалого часу з постійною інтенсивністю. В залежності від завдань, що вирішуються вправи можуть виконуватись з малою, середньою й максимальною інтенсивністю. Збільшення навантаження досягається за рахунок підвищення тривалості чи інтенсивності виконання вправ. Із збільшенням інтенсивності занять їх тривалість необхідно зменшити та навпаки.

Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням вправ певної тривалості чи скороченням повторень з інтервалами відпочинку протягом яких досить повно відновлюється працездатність. Тренувальний вплив на організм забезпечується підсумком результатів від кожного повторення.

Повторний метод використовується при виконанні фізичних вправ як циклічного так ациклічного характеру. Вправи виконуються серіями. Використання повторного методу тренування при виконанні циклічних вправ сприяє розвитку швидкісної витривалості. В ациклічних видах фізичних навантажень розвиваються швидко – силові й силові якості.

Інтервальний метод зовнішньо схожий на повторний, так, як обидва характеризуються багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку, проте, якщо при повторному методі характер впливу навантаження на організм визначається виключно самою вправою, то при інтервальному методі тренувальним впливом володіють ще й паузи відпочинку.

В останній час значного поширення набув і так званий коловий метод тренування, який сприяє розвитку силової витривалості. Його тренувальна програма складається з 8-12 вправ, яких послідовність визначається таким чином, що кожна наступна вправа навантажує ті м'язи, які ще не отримували навантаження.

Висновки. Результати досліджень свідчать, що пульсовий режим для відновлювальних фізичних навантажень не повинен перевищувати середніх і субмаксимальних навантажень. Найбільший відсоток часу стосовно до загальної тривалості самостійних занять фізичними вправами припадає на розвиток витривалості, т сили і силової витривалості.

Список використаних джерел

1. Амосов Н.М. *Моделирование сложных систем.* - Киев, 1968. – 212 с.
- Анохин П.К. *Очерки по физиологии функциональных систем.* - М.: Медицина, 1975. - С.447.
2. Анохин П.К. *Очерки по физиологии функциональных систем.* - М.: Медицина, 1975. - С.447.
3. Бальсевич В.К. *Новое в теории и практике обучения спортивным движениям // Теория и практика физической культуры.* - 1987, - №9.- С.61-62.

4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.

UDC 796.853.23

PERIODIZATION FOR COMBATANTS

Darkin Leith

University of Cambridge, The Old Schools, Trinity Lane,
Cambridge CB2 1TN, England
E-mail: lan_d@eng.com

Key words: training, Martial Arts, students, Judo, periodization

Abstract. In this article I'm going to take a step by step approach to the basic building blocks to athletic preparation. There are many ways to go about this process, so I'm going to attempt to offer you a simplistic and logical approach, which I hope will encourage you to further research periodization in greater depth.

What is Training? When looking back at earth's history, the first signs of life appeared around 1,500,000,000 years ago. The first mammals appeared around 200,000,000 years ago, the first primates appeared around 40,000,000 years ago and around 2,000,000 years ago the first humans appeared. Over the past 1, 500,000,000 years, millions of species have come and gone, the survival of a species largely depends on its ability to adapt to changes in its environment. Nearly all species have the ability to adapt to minor changes in their environment, those that can't die, while others that are better equipped to deal with change go onto produce offspring that are equally equipped or even more equipped to adapt to the environmental changes that have occurred (natural selection).

Humans have evolved to populate nearly every corner of the planet. They have adapted to live in the coldest regions of North Alaska to some of the hottest deserts in Central Australia to the highest altitudes of the Himalayas. Currently 17% of the worlds population live in the developed world, this means that allot of us have had to adapt to the technological revolution. This particular adaptive phase in the evolution of humans is responsible for a higher rate of inactivity, obesity and poor health in many people.

Below are examples of two different working environments and the adaptation processes involved.

EXAMPLE 1. If we look at labourer (eg. a brickies labourer) who spends 8 hours a day 5-6 days a week moving bricks and mortar around, their adaptation to their environment would be as follows.

1) Some increase in over all muscle mass.