

**ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА
ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ
МВС УКРАЇНИ**



**Підготував
Бондарець Микола Михайлович**



Вступ.

Фізична культура є важливим засобом у системі підготовки правоохоронців; формування у них здорового способу життя; організації корисного дозвілля та активного відпочинку, розвитку і відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації і корекції здоров'я; виховання моральних і вольових якостей.

Аналіз наукової і методичної літератури підтверджує думку про те, що питанню швидкісно-силової підготовки майбутніх працівників міліції науковці України не приділяли належної уваги, не досліджено структуру швидкісно-силової підготовки працівників МВС, не розроблено методики засвоєння знань, умінь та навичок для поліпшення службово-професійної підготовки.



Формулювання цілей роботи.

Мета цієї статті – теоретично та експериментально обґрунтувати методику швидкісно-силової підготовки курсантів до майбутньої служби у правоохоронних органах.

Відповідно завданням статті ставимо – визначити індивідуальний рівень швидкісно-силових якостей курсантів та розробити практичні рекомендації з оптимізації розвитку швидкісно-силових якостей курсантів МВС України.


Об'єкт дослідження – процес професійно-прикладної підготовки курсантів до службової діяльності в органах МВС.

Предмет дослідження – швидкісно-силова підготовка курсантів вищих закладів освіти МВС України.

Результати дослідження.


Соціально-економічні та політичні реформи, що відбуваються в Україні, суттєво впливають на правоохоронну структуру нашої держави. Правоохоронна реформа стала об'єктивною необхідністю: одним із важливих чинників зміцнення службового потенціалу є швидко-силово підготовка службовця МВС. В умовах сучасних оперативних обставин виникають гострі екстремальні ситуації, що вимагають від людини витримки, швидкості в діях, сили, спритності, витривалості, збереження дієздатності протягом тривалого часу. В таких умовах ефективно можуть діяти лише всебічно підготовлені правоохоронці з різноманітними фізичними здібностями .

За даними досліджень , рівень розвитку окремих фізичних якостей у абітурієнтів не відповідає вимогам навчання у спеціальних військових закладах освіти. Отримані результати досліджень свідчать про низький рівень розвитку витривалості та швидкості. Аналіз початкового рівня антропометричних показників, функціонального стану, фізичної підготовленості свідчить про їхній недостатній розвиток і тому доцільно з'ясувати причини однобічності фізичного розвитку і визначити спрямованість засобів, методів, форм організації та проведення навчальних занять з метою коригування недостатньо розвинених фізичних якостей курсантів.



При плануванні навчально-тренувального процесу курсантів з швидкісно-силової підготовки слід, понад 13–18 % часу занять відводити вибірково-спрямованому вихованню фізичних якостей. Підготовку курсантів середніх шкіл міліції МВС потрібно проводити за семестрами у такій послідовності:

- **1-й семестр** — проведення лікарсько-педагогічних заходів, контрольні випробування фізичної підготовленості курсантів, розподіл за підгрупами з урахуванням фізичного розвитку та підготовленості, професійно-прикладної фізичної підготовки, що спрямована на розвиток низьких фізичних якостей за підгрупами;
- **2 і 3-й семестри** — проведення проміжного обстеження, перерозподіл курсантів за підгрупами з урахуванням фізичної підготовленості, а також низьких фізичних якостей за підгрупами;
- **4-й семестр** — проведення заключного обстеження фізичної підготовленості курсантів, на основі якого комісія з розподілу визначає їхню майбутню вузьку професійну спеціалізацію.



Заслуговує на увагу розроблена О. П. Багасом методика підвищення фізичної підготовки прикордонників на основі триступеневої програми тренувальних занять. Отримано експериментальні дані, розроблено раціональні педагогічні підходи до підвищення фізичної підготовки курсантів:

- для вдосконалення швидкісних якостей ефективним є інтервальний метод із субмаксимальною інтенсивністю, тривалістю вправ 10–12 с., повторенням 3–4 серії з відпочинком на 2–3 хв. між серіями;
- для вдосконалення сили — повторно-інтервальний метод, максимальна інтенсивність, тривалість вправ 12–16 с., повторний 4–6 серій, відпочинок — 4–6 хв. між серіями;
- для вдосконалення загальної витривалості — безперервно-варіативний метод, інтенсивність 45–70 % від максимального результату, тривалість — 30–40 хв., повторень — 10–15, відпочинок — 30–90 хв.;
- для вдосконалення спритності — змагально-ігровий метод, максимальна інтенсивність, тривалість вправ — 8–10 с., 10–12 повторень, відпочинок — 5–8 с.;
- для вдосконалення гнучкості — коловий метод з максимальною інтенсивністю, тривалість вправ 5–6 с., 10–15 повторень, відпочинок — 3–4 хв.

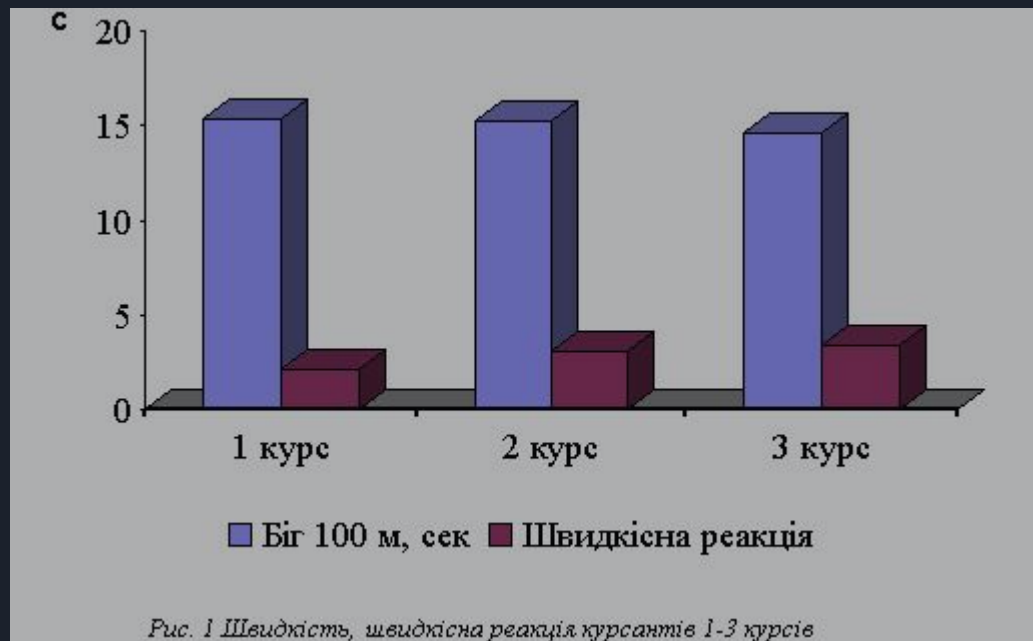
Для оцінки рівня розвитку швидкості були використані тести — біг на 100 м та швидкісна реакція.




Порівняльна характеристика швидкості курсантів 1-3 курсів

Показники швидкості	Курс	$M_x \pm S_{mx}$	P / курс		
			1-2	1-3	2-3
Біг на 100 м, с	1	$15,3 \pm 0,07$	< 0,001	< 0,001	—
	2	$15,2 \pm 0,06$	< 0,001	—	< 0,001
	3	$14,6 \pm 0,06$	—	< 0,001	< 0,001
Ловлення ножа, разів	1	$2,1 \pm 0,12$	< 0,001	< 0,001	—
	2	$3,1 \pm 0,01$	< 0,001	—	< 0,01
	3	$3,4 \pm 0,13$	—	< 0,001	< 0,01

За даними таблиці та рисунку 1, від першого до третього курсу швидкість бігу на дистанцію 100 м у юнаків поліпшилася в середньому на 0,7 с.






Різниця результатів курсантів першого, другого і третього курсів значна ($P > 0,01-0,001$). Найвищі темпи приросту з бігу на 100 м відзначено у курсантів 2-3 курсу — 0,6 с.

Щодо швидкісної реакції, то в цьому тестовому завданні виявлено аналогічну відмінність у всіх вікових групах ($P < 0,001$). На наш погляд, це зумовлено специфікою організації навчального процесу, програмою якого передбачено розвиток швидкісної реакції, необхідної для професійної діяльності майбутнього працівника міліції.

Розвиток м'язової сили (табл. 2, рис. 2), маючи важливе значення для гармонійного розвитку юнаків 17-21 року, посідає важливе місце в загальній фізичній підготовці курсантів навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України. Більшість фахівців стверджують, що на силову підготовку необхідно звернути увагу ще в юнацькому віці, тому що через недостатній рівень розвитку сили не забезпечується належний розвиток опорно-рухового апарату, що й перешкоджає успішному виконанню службових завдань

Порівняльна характеристика м'язової сили курсантів 1-3 курсів

Показники швидкості	Курс	$M_x \pm S_{mx}$	P / курс		
			1-2	1-3	2-3
Підтягування на перекладині	1	$9,9 \pm 0,58$	$< 0,01$	$< 0,001$	—
	2	$11,7 \pm 0,25$	$< 0,01$	—	$< 0,001$
	3	$12,9 \pm 0,25$	—	$< 0,001$	$< 0,001$
Стрибки в висоту, см.	1	$82,2 \pm 1,13$	$< 0,001$	$< 0,001$	—
	2	$91,3 \pm 1,26$	$< 0,001$	—	$< 0,05$
	3	$94,0 \pm 1,41$	—	$< 0,001$	$< 0,05$
Жим штанги лежачи 40кг.	1	$12,4 \pm 0,61$	$< 0,01$	$< 0,001$	—
	2	$13,9 \pm 0,59$	$< 0,01$	—	$< 0,001$
	3	$22,8 \pm 1,22$	—	$< 0,001$	$< 0,001$



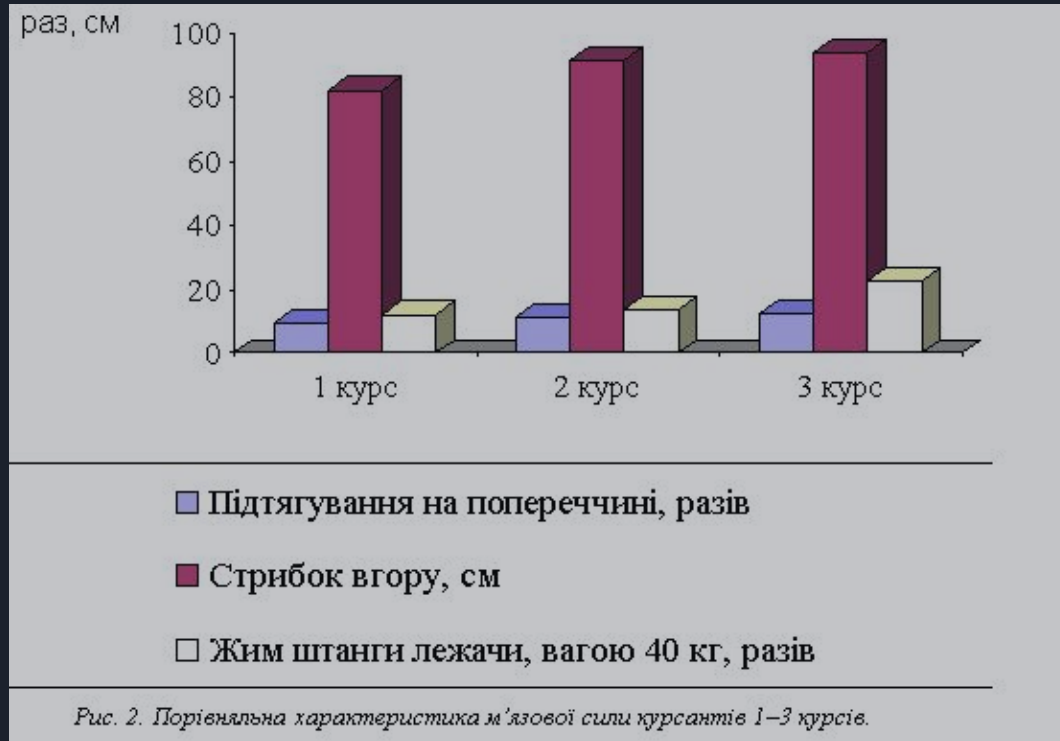
Рівень прояву м'язової сили курсантів 1-3 курсів було визначено за результатами підтягування на поперечині та виконання спеціальних фізичних вправ, що розвивають здатність ефективно виконувати службові обов'язки.

Аналіз наведених у таблиці 3 і на рисунку 2 показників дослідження м'язової сили дозволяє стверджувати, що в період з 18 до 22 року в юнаків відбуваються позитивні зміни в розвитку силових можливостей. Переважно різниця в результатах вимірювання між показниками у курсантів різних курсів статистично вірогідна ($P < 0,001$). Юнаки старших курсів підтягуються на поперечині більше разів, ніж курсанти молодших курсів ($P < 0,001$).

Щодо сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок, то за період навчання з першого до третього курсу висота стрибка вгору збільшилася на 11,8 см, а жим штанги лежачи — на 10,4 кг.

Слід зазначити, що у всіх трьох силових вправах величина темпів приросту результатів була неоднаковою: у підтягуванні на поперечині і в стрибку найбільші прирости відбулися від першого до другого курсу (на 1,8 разів), а в жимі штанги — від другого до третього курсу (на 8,9 разів).

Порівняльна характеристика м'язової сили курсантів 1–3 курсів.



Висновки.

1. У результаті досліджень фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості курсантів 1-3 курсів було встановлено, що їх вихідні дані суттєво не відрізняються від результатів, отриманих раніше іншими авторами. Однак в більшості показників морфофункціонального стану у курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ простежується тенденція до поліпшення своїх потенційних можливостей.
2. Визначено, що для курсантів молодших курсів є характерна можливість поліпшення рівня фізичного стану за рахунок як морфофункціональних показників, так і показників результатів фізичної підготовленості, зокрема завдяки виконанню вправ швидкісної та швидкісно-силової витривалості.
3. Доведено, що швидкісно-силова підготовленість працівників правоохоронних органів МВС України є провідним напрямом у навчально-тренувальному процесі і обов'язковою складовою фахової підготовки. Однак науково-методична література, українська і закордонна практика вдосконалення психофізичної підготовленості курсантів не має інформації про подібні дослідження.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!!!

