

**ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ
ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ПРОФЕСІЙНО-
ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

Олена Андреева, Марина Гресь, Вікторія Ужвенко

*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

Анотація. Представлено результати оцінювання впливу програми занять оздоровчим фітнесом на показники професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів. Аналіз отриманих результатів тестування фізичних якостей юнаків та дівчат через 9 місяців після впровадження програми вказує на значущі зміни ($p < 0,05$; $p < 0,01$) майже в усіх досліджуваних показниках.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, професійно-прикладна фізична підготовленість, майбутні правоохоронці, ефективність.

Abstract. The results of the assessment of the impact of the health-enhancing fitness training program on the indicators of occupational physical fitness of students are presented. The analysis of the obtained results of exercise testing of boys and girls 9 months after the implementation of the program indicates significant changes ($p < 0.05$; $p < 0.01$) in almost all the studied indicators.

Keywords: health-enhancing fitness training, occupational physical training, future law enforcement officers, efficiency.

Постановка проблеми. Одним із дієвих чинників формування необхідного рівня і якості професійної підготовленості майбутніх правоохоронців є створення належних умов для успішного формування у них високого рівня професійних, морально-вольових і фізичних якостей, що в кінцевому результаті дає можливість суттєво підвищити ефективність виконання службових завдань [1, 2, 4]. Використання засобів оздоровчого фітнесу дозволить покращити рівень професійно-прикладної підготовленості, про що зокрема засвідчує міжнародний досвід, де подібна система тренувань є базою для підготовки фахівців у багатьох поліцейських академіях світу [3, 5].

Мета дослідження – оцінити вплив програми занять, використовуючи засоби оздоровчого фітнесу на показники професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців.

Методи дослідження – теоретичний аналіз фахової наукової і методичної літератури, документальних матеріалів, метод порівняння та зіставлення, педагогічні методи дослідження (педагогічне тестування, педагогічний експеримент), антропометричні, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати. Програма розроблена із урахуванням 6 годин факультативних занять на тиждень. Враховуючи специфіку обраної професії, підібрані вправи спрямовані на розвиток основних рухових якостей та розвиток аеробних і анаеробних можливостей організму. Програму включала три етапи: навчально-підготовчий, основний та контрольний-корекційний. Співвідношення засобів оздоровчого фітнесу визначалося залежно від етапу, враховувало індивідуальні показники вихідного рівня фізичного стану та підготовленості.

Через 9 місяців після впровадження визначено ефективність програми з використанням засобів оздоровчого фітнесу для майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. Статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зміни результатів у показниках фізичного розвитку та композиційного складу тіла, динамометрії кисті та станової сили вказує на ефективність запроваджених засобів. Позитивна динаміка аеробної витривалості у обох статевих групах зумовлена використанням метода інтервального тренування. У юнаків та дівчат на кінець педагогічного експерименту статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зміни показників функціонального стану ССС відбулися у показниках ЧСС у стані відносного спокою на 11,4% та 14,5%, коефіцієнта витривалості на 21,5% та 22,2%, індексу Робінсона на 9,4% та 10,9% відповідно. Відбулося покращення тренуваності апарату зовнішнього дихання за рахунок збільшення значень функціональних проб Штанге і Генча, у юнаків приріст становив 12,3% ($p < 0,01$) та 16,8% ($p < 0,01$), у дівчат 7,6% ($p < 0,05$) та 15,4% ($p < 0,01$) відповідно. Такі зміни зумовлені скороченням тривалості часу відновлення організму після фізичних навантажень.

Засоби оздоровчого фітнесу мали позитивний вплив на показники, які характеризують статичну рівновагу і вказують на розвиток координаційних здібностей. У юнаків результат ускладненої проби Ромберга на кінець педагогічного експерименту збільшився на 60,8% ($p < 0,01$), у дівчат на 54,6% ($p < 0,01$). За рахунок системної організації фізичних навантажень з різною модальною спрямованістю та з дотриманням усіх принципів побудови занять у юнаків та дівчат статистично значуще ($p < 0,05$; $p < 0,01$) збільшився рівень фізичної працездатності та підготовленості. У юнаків динаміка результатів у тесті човниковий біг 4×9 м становить 12,0% ($p < 0,01$) у дівчат 7,1% ($p < 0,05$). Результати контрольної вправи стрибок у довжину з місця, що характеризує швидкісно-силові

якості, мав приріст 9,5% ($p < 0,01$) та 7,9% ($p < 0,01$) у юнаків і дівчат. Результати бігу на 3000 м у юнаків та 2000 м у дівчат покращились на 7,8% ($p < 0,05$) та 11,1% ($p < 0,01$). Приріст у показниках гнучкості склав 31,5% ($p < 0,01$) у дівчат та 63,2% ($p < 0,01$) у юнаків. Значно покращились результати у показниках піднімання тулуба в сід за 1 хв, які характеризують силові якості м'язів черевного пресу. Так, у юнаків результат у даній контрольній вправі покращився на 29,8% ($p < 0,01$), а у дівчат на 30,2% ($p < 0,01$). У результатах вибухової сили було встановлено значний приріст, який у дівчат склав 39,4% ($p < 0,01$), а у юнаків – 27,3% ($p < 0,01$).

Висновок. Аналіз отриманих результатів тестування фізичних якостей юнаків та дівчат вказує на значущі зміни ($p < 0,05$; $p < 0,01$) майже в усіх досліджуваних показниках. Доповнено результати досліджень науковців щодо доцільності використання засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Андреева О. Використання засобів оздоровчого фітнесу у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців правоохоронної сфери / Андреева О., Гресь М., Пилипей Л. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2019. – № 1. – С. 65–70.
2. Вербовий В. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських / Вербовий В., Римик В. // Вісник Прикарпатського університету. – 2019. – Вип. 34. – С. 93–103.
3. Долбишева Н.Г. Інноваційні підходи вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців в закладах вищої освіти МВС України / Долбишева Н.Г., Ведерніков В.А. // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ : НУОУ, 2019. – С. 47–50.
4. Захаріна Є. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу / Захаріна Є., Захаріна А., Мартин П. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2022. – Вип. 2(146). – С. 39–43.
5. Cocke C. The Use of Conditioning Programs and the Fitness Characteristics of Police Academy Cadets / Cocke C., Dawes J., Orr R.M. // Journal of Athletic Training. – 2016. – Vol. 51(11). – P. 887–896. DOI: 10.4085/1062-6050-51.8.06