

діяльності, які сприяють залученню населення до систематичних занять, поповнюють арсенал рухових вмінь і навичок, вчать безпечному користуванню зброєю, що забезпечує збереження тваринного світу і навколишнього середовища.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ

АЛЬБЕРТ ОВРАС, АРТУР ОВРАС

*Львівський державний університет внутрішніх справ
Управління по боротьбі з організованою злочинністю УМВС у Львівській області*

Метою проведеного дослідження є аналіз фахової літератури з проблем удосконалення фізичної підготовки правоохоронців, яка відіграє важливу роль в успішній професійній діяльності.

Як зазначають Бабенко В.П., Попов О.В., Янко І. в методичних рекомендаціях з фізичної підготовки (2001) розвиток сили, швидкості і витривалості правоохоронцям слід вдосконалювати комплексно й паралельно, оскільки розвиток одних якостей сприяє становленню інших.

Однак під час підвищення рівня фізичної підготовленості у тих, які займаються, можуть проявлятися негативні співвідношення між якостями. Наприклад, розвиток сили й витривалості може негативно вплинути на швидкість і здатність до тонкої регуляції рухів, розвиток однієї тільки витривалості може негативно відбитися на здатності до вияву вибухових зусиль, вдосконалення анаеробної гліколітичної продуктивності, може призвести до зниження аеробних можливостей організму (Ф. М. Медвідь, М. М. Алембець, 1999; В. Н. Платонов, 1997; Ю. П. Сергієнко, 2002; Б. А. Ашмарин, 1979).

Разом з тим, засоби та комплексні навантаження на початковому етапі можуть втрачати свій тренуючий потенціал і не забезпечувати приросту сили, швидкості, витривалості (О. Зарічанський, 2000; А. Луцак, 2000; І. П. Закорко, 2001). Тому при досягненні високого рівня фізичної підготовленості рекомендують використовувати так звану спрямовану форму організації тренувального навантаження і методичний прийом «розсіювання», за рахунок виконання вправ різної спрямованості.

В першому випадку автори мають на увазі спрямованість на розвиток сили, швидкості або витривалості, як в одному тренувальному занятті, так і на відносно тривалому етапі підготовки.

В другому випадку йдеться про застосування односпрямованих навантажень на різних етапах у тій послідовності, при якій попередні навантаження стають сприятливою умовою для тренувального ефекту від наступних навантажень.

Для фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ А. О. Андрощук, В. В. Шигалевський (2000), Л. М. Ішичкіна (2000), О. Зарічанський (2000), А. Луцак (2002), Ф. М. Медвідь, М. М. Алембець (1999), Ю. П.

Сергієнко (2003), А. Є. Тарас (1999) рекомендують використовувати методичні положення загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Однак, на їх думку, слід застосовувати дещо інші форми організації тренувань. Їх визначення потребує спеціального аналізу, оскільки обумовлюється контингентом тих, які тренуються, завданнями та умовами, в яких відбувається тренування.

Результати досліджень, проведених і опублікованих вище згаданими авторами свідчать, що в плануванні та визначенні змісту фізичної підготовки правоохоронців слід виділити три етапи.

Перший – загальна функціональна підготовка, завданням якої є вдосконалення органів і систем організму. Тут застосовується широкий комплекс засобів, які сприяють загальному розвитку, спрямовані на підвищення можливостей серцево-судинної системи, зміцнення зв'язково-суглобного апарату, розвиток гнучкості й еластичності м'язів, вдосконалення рухової координації. Одночасно повинно відбуватися поповнення запасу рухових навичок, пов'язаних із просторовою точністю рухів, збереженням рівноваги. Заняття повинні проводитися на основі комплексної методики, яка передбачає різноманітну, об'ємну й низькоінтенсивну м'язову роботу. Головне завдання при цьому, на думку фахівців – розвиток загальної витривалості засобами довготривалих циклічних вправ (кросовий біг, плавання, їзда на велосипеді, лижах, ковзанах).

Другий етап – поглиблена різнобічна фізична підготовка. Її мета – планомірний розвиток швидкості рухів, сили м'язів і подальше вдосконалення витривалості. Збільшується обсяг тренувального навантаження й підвищується його інтенсивність за рахунок силових вправ, швидкісної роботи, використання більш складних методів розвитку витривалості (біг угору, перемінний та інтервальний біг, коловий метод силової підготовки).

В основі організації занять і далі лежить комплексний метод різнобічної підготовки, однак А. Є. Тарас (1999) пропонує доповнювати його використанням і чергуванням односпрямованих тренувальних навантажень. Наприклад, одне заняття (або тиждень занять) присвячується переважно розвитку сили м'язів, наступне заняття (або тиждень) – розвитку витривалості. Найбільш доцільно, на думку А. М. Івлева (2000), використовувати чотиритижневий тренувальний цикл із збільшенням обсягу навантаження протягом трьох тижнів і зменшенням його на четвертому тижні. Головне завдання другого етапу – підвищення швидкості одноразових м'язових зусиль, циклічної роботи і вдосконалення здатності зберігати цю швидкість протягом тривалого часу.

Третій етап – спеціальна професійна фізична підготовка. Її завдання – досягти високого рівня спеціальної працездатності на базі подальшого вдосконалення швидкості, сили, витривалості. На цьому етапі збільшується обсяг тренувального навантаження, підвищується його інтенсивність. Широко використовуються односпрямовані концентровані навантаження, які сприяють поглибленому розвитку вибухової сили м'язів, швидкості рухів.

Розглянуті вище зміст та послідовність етапів фізичної підготовки

правоохоронців відображають її принципові методичні основи. Їх діяльність, розробка і, зокрема, визначення тривалості етапів залежить від рівня попередньої фізичної підготовленості тих, які займаються, від завдань, які перед ними ставляться і часу, відведеного на тренування.