

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ

Анатолій ЛУЩАК

Прикарпатська філія НАВС України

Актуальність. Гармонійний розвиток молодого людини є не тільки бажаним, а й життєво необхідним. У цьому контексті надзвичайної ваги набуває спеціальна фізична підготовка (СФП), як невід'ємна частини службової підготовки будь-якого фахівця правоохоронних органів МВС України. (СФП) підготовка працівника МВС не слід розглядати окремо від бойової, технічної і тактичної підготовки майбутнього працівника поліції. Неодмінною вимогою успішного виконання службового завдання виступає обов'язкова наявність у кожного офіцера фізичних і психологічних можливостей та максимально ефективного використання умінь і навичок спеціальної підготовки [4, 5].

Окрім цього, на думку авторів [1, 2, 3, 6 та ін.] рівень витривалості молоді 18-22 років не відповідає рівню високопродуктивної праці і служби в органах МВС України.

Мета дослідження – визначити динаміку розвитку витривалості курсантів за час перебування на навчанні Прикарпатської філії НАНС України.

В експерименті прийняли участь курсанти першого курсу в кількості 96 осіб (46 експериментальної і 50 контрольної груп).

Витривалість відносно професійної підготовки правоохоронця ми розглядали, як здатність організму витримувати ті навантаження, які виникають в поєдинках і на заняттях. Про витривалість курсантів судили із того, протягом якого часу він може проводити поєдинок у високому темпі і при цьому зберігати високий рівень продуктивності впродовж всього змагання.

Для розвитку витривалості курсантів нами використаний досвід Ческидова Н.В. застосувавши також низку методів і засобів, які подані на рисунку 1.

За період основного експерименту в розвитку витривалості відбулися значні зрушення.

У показниках витривалості в експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни (табл. 1). Курсанти експериментальної групи покращили свої результати в загальній витривалості (біг 3000 м) на 1,6 хв, контрольної групи — на 0,7 хв; зі швидкісної витривалості (біг 3х200 м) — 0,14 с, у контрольній групі — на 0,04 с; з витривалості м'язів верхніх кінцівок — на 19,1 разів, в контрольній групі — на 4,3 рази; з витривалості м'язів спини і живота — на 15,9 разів, в контрольній групі — на 3,5 рази; з 5,3 с; з витривалості сили м'язів спини — на 14,8 с, у контрольній групі — на 3,3 с; з витривалості м'язів нижніх кінцівок — на 10,8

У всіх випадках отримана різниця в середніх показниках витривалості статистично значуща ($P < 0,001$), тоді як в контрольних групах відбулися незначні позитивні зміни ($P > 0,05$).

Це пояснюється тим, що в темпах приросту юнаки експериментальної групи за показниками витривалості мали перевагу над юнаками із контрольної групи від 3,3 до 7,2 рази, що й визначило більш значні зрушення за абсолютним середнім результатом курсантів експериментальної групи.

Висновок:

Таким чином, запровадження у практику авторської програми, що ґрунтується

**Динаміка розвитку витривалості курсантів експериментальних
і контрольних груп**

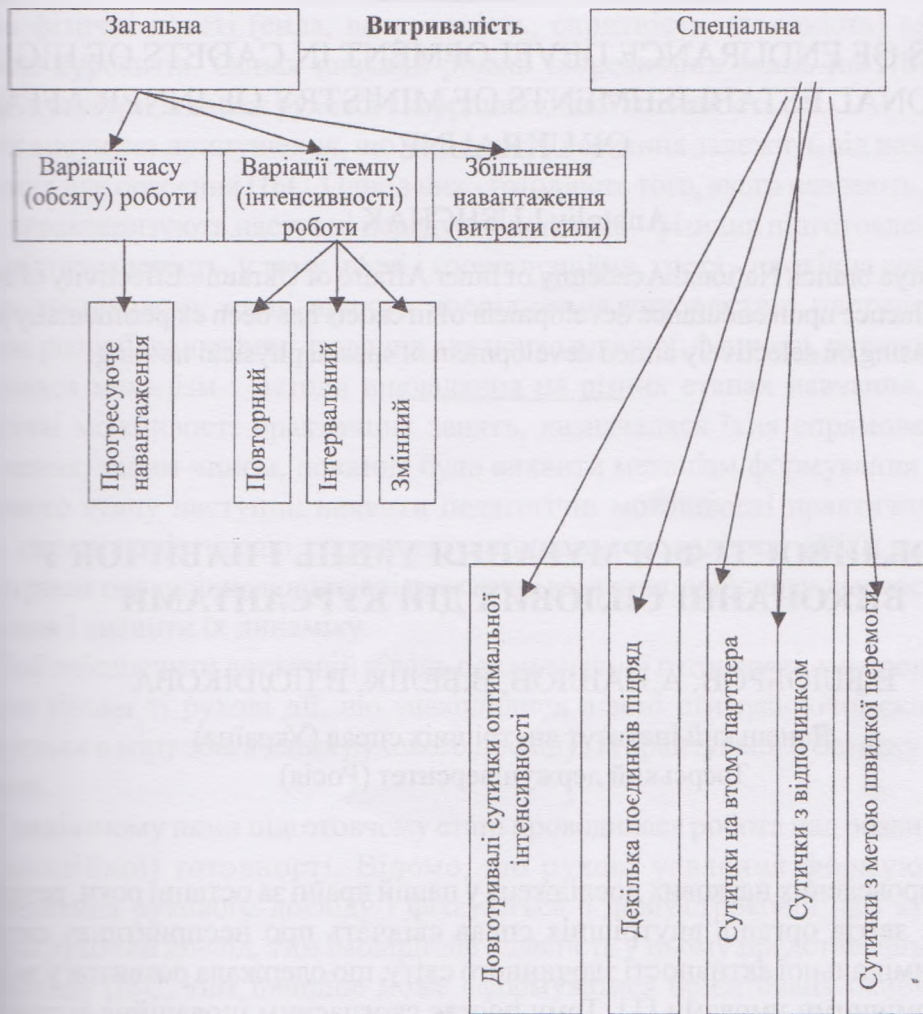
Етапи дослідження	n	Групи	$M_x \pm S_{mx}$	Загальний приріст	P
Біг 3000 м					
ВД	50	ЕГ	$13,7 \pm 0,08$	1,6	0,001
КД	25		$12,1 \pm 0,07$		
ВД	50	КГ	$13,7 \pm 0,08$	0,7	0,05
КД	25		$13,0 \pm 1,01$		
Продовження таблиці 4.7					
Біг з х 200 м					
ВД	50	ЕГ	$1,63 \pm 0,02$	0,14	0,001
КД	25		$1,49 \pm 0,06$		
ВД	50	КГ	$1,63 \pm 0,02$	0,04	0,05
КД	25		$1,59 \pm 0,12$		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 50 с					
ВД	50	ЕГ	$44,3 \pm 0,94$	19,1	0,001
КД	25		$63,4 \pm 1,06$		
ВД	50	КГ	$44,3 \pm 0,94$	4,3	0,05
КД	25		$48,6 \pm 2,13$		
Підйом тулуба із положення лежачи на спині за 50 с					
ВД	50	ЕГ	$36,6 \pm 0,72$	15,9	0,001
КД	25		$52,5 \pm 1,52$		
ВД	50	КГ	$36,6 \pm 0,72$	3,5	0,05
КД	25		$40,1 \pm 2,41$		
Сидячи руки в упорі ззаду ноги підняті до 30-40° за 50 с					
ВД	50	ЕГ	$36,5 \pm 0,78$	16,9	0,001
КД	25		$53,4 \pm 0,92$		
ВД	50	КГ	$36,5 \pm 0,78$	5,3	0,05
КД	25		$41,8 \pm 3,12$		
Підйом тулуба (до 30 см) із положення лежачи на животі, руки за спиною за 50 с					
ВД	50	ЕГ	$45,9 \pm 0,78$	14,9	0,001
КД	25		$60,8 \pm 1,11$		
ВД	50	КГ	$45,9 \pm 0,78$	3,3	0,05
КД	25		$49,2 \pm 2,56$		
Піднімання ніг з положення лежачи на животі за 50 с					
ВД	50	ЕГ	$46,6 \pm 0,76$	10,8	0,001
КД	25		$57,4 \pm 0,89$		
ВД	50	КГ	$46,6 \pm 0,76$	1,5	0,05
КД	25		$48,1 \pm 0,81$		

на вибірково-спрямованому розвитку СФП за навчальний рік витривалість зросла на 13,9%.

Література

1. Антонец В.Ф. Анализ физического состояния курсантов и их отношение к его самосовершенствованию: 36. наук. метод. робіт. - № 4. - ч. 2. - Хмельницький Видав. Академія ПВУ, 1997. - С. 101-103.

Рис. 1. Методи розвитку витривалості в процесі освоєння техніки боротьби: витривалості сили м'язів живота — на 16,9 с, у контрольній групі — разів, у контрольній групі — на 1,5 рази.



Василь В. А. Формирование высокой духовности курсантов военно-физкультурного училища в условиях реформирования высшей военной школы: Автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — СПб. — Москва: ВИФК, 1998. — 21 с.

Василь А. А. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений средствами физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — Москва: ВНИИФК, 1998. — 22 с.

Василь А. А. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений средствами физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — Москва: ВНИИФК, 1998. — 22 с.

Василь В. И. Некоторые факторы, определяющие физическую подготовленность и работоспособность студентов 1 курса // Респ. науч. конф. "Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности". — Донецк, 1998. — С. 75-76.

Василь В. В. и др. Основные методики развития двигательных качеств человека средствами физического воспитания. - К.: КГИФК, 1986. —16 с.

7. Ческидов Н.В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва: ВНИИФК, 1997. – 23 с.

DYNAMICS OF ENDURANCE DEVELOPMENT IN CADETS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF MINISTRY OF INNER AFFAIRS OF UKRAINE

Anatoliy LUSHCHAK

Pryfarpattyia branch National Academy of Inner Affairs of Ukraine. Effectivity of author's programme influence upon endurance development of in cadets has been experimentally proved in the article, basing on selectively aimed development of special physical training.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК У ВИКОНАННІ СИЛОВИХ ДІЙ КУРСАНТАМИ

В.БІЛОБРОВ, А.ПАВЛОВ, В.БЕЛІК, В.ПОЛЯКОВА

Донецький інститут внутрішніх справ (Україна)
Тверський держуніверситет (Росія)

Аналіз проведених наукових досліджень у нашій країні за останні роки, результат статистичних звітів органів внутрішніх справ свідчать про несприятливу ситуацію зростання кримінальної активності злочинного світу, що одержала розвиток у зв'язку новими економічними умовами [1]. Тому постає своєчасним іноваційне відновлення професійної, бойової і психологічної підготовки працівників міліції для роботи сучасних умовах. У значній мірі вирішення даних завдань залежить від удосконалення фізичної підготовки курсантів, їхніх умінь і навичок здійснювати рухову діяльність.

У нашому дослідженні на першому етапі ми за допомогою розроблених тестів визначили реальний рівень оволодіння прийомами бойового самбо (ПБС), згодом надійшли 129 курсантів (4-х академічних груп) інституту внутрішніх справ МВС України.

Запропоновані курсантам тести для діагностики рівня оволодіння ПБС були складені із найбільш доступних для курсантів прийомів. Усього було визначено п'ять рівнів. Кожен рівень визначався за допомогою тестів. Курсантові пропонувалося виконати всі 5 тестів. Виконання тестів оцінювалося за допомогою критеріїв «виконано» або «не виконано». 1-й рівень - курсант має теоретичні знання, але не може виконати рухову дію («задня підніжка»); 2-й рівень - виконує прийом зі стандартного положення на неопірному партнері; 3-й рівень - виконує прийом з нестандартних положень (у руху на неопірному партнері); 4-й рівень - виконує прийом у комбінаціях; 5-й рівень - орієнтується в різних ситуаціях «бою», виконує комбінації з декількох ПБС екстремальних умовах (змагальні сутички).