

УДК 355.233.22
3-197

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Закорко Іван Павлович

УДК 355.233.22

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МВС
УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТОРИКИ
КУРСАНТІВ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Київ – 2001



Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України.

Науковий керівник – доктор біологічних наук, професор **Ляпутін Анатолій Миколайович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри кінезіології.

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, професор **Волков Леонід Вікторович**, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений тренер України **Будагьянц Георгій Миколайович**, Луганський інститут внутрішніх справ, начальник кафедри спеціальної та фізичної підготовки.

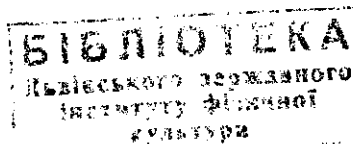
Провідна організація – Львівський державний інститут фізичної культури, кафедра теорії і методики фізичного виховання, Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, м. Львів.

Захист відбудеться «12» серпня 2001 р. о 14 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ 03680, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ 03680, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий «15» серпня 2001 р.

Вчений секретар спеціалізованої вченої ради, доктор наук з фізичного виховання і спорту



Т.Ю.Кравчук

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. У сучасний період розбудови вищої школи навчальний процес з дисципліни “спеціальна фізична підготовка” (СФП) в вищих навчальних закладах (виш) МВС України зорієнтований, в основному, на засвоєння бойових єдиноборств. Прийнято вважати, що для професійної підготовленості правоохоронців достатньо вивчити і засвоїти певний арсенал тактико-технічних дій, якими вони можуть скористатися в екстремальних ситуаціях під час виконання своїх службових обов’язків [Ознобишин Н.Н., 1930; Волков В.Н., 1942; Харлампієв А.Л., 1958; Александров А.Д., 1981]. Традиційним стало відокремлення СФП від загальної фізичної підготовки. Проте, такий підхід за сучасних умов не виправдовується. Останнім часом збільшилась кількість випадків, коли працівники органів внутрішніх справ виявляються фізично нездатними протистояти правопорушникам, що призводить до трагічних наслідків. Спостереження показали, що головною причиною таких випадків найчастіше є недостатня фізична, психологічна та технічна готовність правоохоронців до виконання доцільних рухових дій, прийомів єдиноборств, інших засобів фізичного впливу, які вивчалися в виш.

Постає проблема нових якісних підходів до навчання, які б відповідали зростаючим потребам професійної спеціальної фізичної підготовленості правоохоронців вищого кваліфікаційного рівня освіти. Вирішення цієї проблеми стає можливим завдяки поєднанню загальної та спеціальної фізичної підготовки, використанню у навчальному процесі з СФП елементів високих спортивних технологій, які ґрунтуються на сучасних досягненнях теорії спорту, біомеханіки спортивних рухів, методології підготовки висококваліфікованих спортсменів, спортивної педагогіки [Платонов В.П., 1997; Ланутин А.П., 2000; Дажновскої В.С., Лешенко С.С., 1989; Бойко В.Ф., 1990, 1997; Булатова М.М., 1996; Волков Л.В., 1997].

Оскільки кінцеві результати навчання курсантів пов’язані з опануванням ними спортивних і бойових прийомів єдиноборств, виникає питання про удосконалення навчального процесу саме в цій його частині, в напрямку ефективного засвоєння таких атакуючих і захисних комплексів рухових дій, біомеханічна структура яких була б достатньо ефективною та відповідала б індивідуальним особливостям їх моторики. Такий підхід до оптимізації навчання практично не вивчався, хоча його перспективність вже досить переконливо підтверджується досвідом підготовки спортсменів високої кваліфікації. Відсутність науково-обґрунтованих методичних розробок щодо спрямування навчання курсантів з дисципліни СФП на засвоєння ними професійно-досконалих тактико-технічних дій, недостатнє використання в ході навчального процесу методів сучасної спортивної дидактики, націлених на індивідуалізацію навчання з урахуванням особливостей рухових можливостей курсантів, загальна потреба підвищення надійності фізичних дій правоохоронців в екстремальних ситуаціях обумовлюють актуальність та необхідність проведення у роботі досліджень, зроблених висновків та рекомендацій.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота відповідає програмі НДР НУФВСУ, зокрема, виконання теми 1.6.1 “Керування формуванням ефективності біомеханічних систем технічних дій у спортивному тренуванні” №0196U010529, розпорядження МВС України №152 від 16.06.2000 р. “Про створення робочої групи з розробки заходів щодо удосконалення системи службової та базової підготовки в органах внутрішніх справ”, НДР кафедри спеціальної та фізичної підготовки Київського інституту внутрішніх справ “Удосконалення методики викладання навчальної дисципліни “спеціальна фізична підготовка” в виш МВС України”, яка затверджена Вченою Радою КІВС (протокол №10 від 27.09.1998р.)

Мета дослідження полягає у побудові ефективної системи навчання і навчальної дисципліни СФП в виш МВС України, формуванні у курсантів надійних професійних знань, навичок і вмінь фізичної протидії правопорушникам за умов реальних оперативних ситуацій.

Задачі дослідження:

1. Вивчити існуючі технології та резерви підвищення якості й ефективності спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів, визначити можливі шляхи і засоби її інтенсифікації у навчальному процесі у виш МВС України.
2. Дослідити рухову структуру професійно-орієнтованих тактико-технічних прийомів, які найбільш придатні до виконання в реальних умовах роботи співробітниками правоохоронних органів, і використовувати їх при удосконаленні курсу дисципліни СФП з урахуванням адаптації до індивідуальних особливостей моторики курсантів
3. Розробити методику підвищення ефективності СФП курсантів в умовах, які регламентовані параметрами навчального процесу у виш МВС.

Предмет дослідження – процес викладання і засвоєння навчальної дисципліни СФП на всіх видах занять, формування службово-професійних фізичних і спортивних якостей курсантів.

Об'єкт дослідження – загальна і спеціальна фізична підготовка курсантів виш МВС України, система навчальної дисципліни СФП, професійна службова фізична підготовка співробітників правоохоронних органів України

Методи дослідження. На теоретичному рівні – системний підхід, на експериментальному – педагогічний експеримент, візуальні спостереження, опитування, поелементний аналіз моторики курсантів з використанням ЕОМ та спеціальних методик дослідження, зокрема: антропометрії, тензодинамографії, мітонометрії та інших; обробка кількісних результатів методами математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- розроблена нова концепція комплексної програми з навчальної дисципліни СФП для виш МВС України, яка ґрунтується на застосуванні сучасних спортивних технологій, зорієнтована на

професійну підготовку правоохоронців кваліфікаційного рівня “спеціаліст”; отримані критерії оцінки рівня службової підготовленості курсантів за біодинамічними характеристиками їх моторики та показниками виконання атакуючих і захисних рухових дій;

- *вперше запропонована класифікація тактико-технічних прийомів і комплексів рухових дій професійної спрямованості та методів їх застосування за характерними ознаками угруповань індивідуальних антропометричних показників курсантів, що дає змогу оптимізувати процес засвоєння цих прийомів і дій на тлі схильності курсантів до розкриття й розвитку своїх потенціальних рухових можливостей;*

- *визначені передумови індивідуалізації навчання курсантів в ході навчального процесу з дисципліни СФП на підставі врахування його дидактичних закономірностей та застосування науково-обґрунтованих засобів спортивного тренування;*

- *запропонована динамічна схема організації навчально-тренувальних занять з дисципліни СФП з використанням індивідуальних, групових і змішаних форм опанування курсантами рухових дій, яка диференціювала за їх фізичною підготовленістю за видами спорту;*

- *виявлені основні тенденції розвитку навчального процесу з дисципліни СФП як організаційного різновиду професійного спорту, об'єкту впровадження нових технологій сучасної теорії та методики фізичного виховання та спортивного тренування.*

Практичне значення одержаних результатів дає змогу посилити надійність фізичної підготовленості курсантів, надати їй професійної спрямованості, що підвищить досягнення ними, як фахівцями, достатньо високих показників у своїй майбутній діяльності в якості офіцерів МВС.

Запропоновані розробки впроваджені у навчальний процес КПВС МВС України, інших навчальних закладів. Розроблена навчальна програма курсу СФП для спеціальності 7.060102 “Правоохоронна діяльність”, освітній (кваліфікаційний) рівень – “спеціаліст” впроваджується як типова програма для навчання в ВНЗ МВС України.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні проблеми, доборі напрямків, методів і організації досліджень, їх виконанні, теоретичному осмисленні результатів та розробці практичних заходів впровадження. У спільних публікаціях за темою роботи здобувачеві належать результати досліджень та експериментів, участь у їх науковому обґрунтуванні.

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень викладені у доповідях на II Міжнародному науковому конгресі “Сучасний Олімпійський спорт” (Київ, 1997) та на IV Міжнародному науковому конгресі “Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації” (Київ, 2000), у виступах на IV Всеукраїнській науковій конференції “Молода спортивна наука України” (Львів, 2000), Міжнародній науково-практичній конференції “Попередження суїцидальних проявів у працівників органів внутрішніх справ” (Київ, 2000), XII Всеукраїнській науково-практичній конференції-форумі “Проблеми

боротьби з корупцією, організованою влочивністю і контрабандою” (Київ, 2001), на підсумкових наукових конференціях Національної академії внутрішніх справ України (Київ, 1995-1998), а також на науково-практичних конференціях НУФВСУ та кафедри кінезіології НУФВСУ (Київ, 1996-2000).

Публікації. Результати досліджень опубліковані у 15 роботах, в т.ч. в 11 статтях у спеціалізованих виданнях і 4 роботах у матеріалах і тезах Міжнародних і Всеукраїнських наукових конференцій

Структура та обсяг дисертації. Дисертація обсягом 197 сторінок складається із вступу, аналітичного огляду вітчизняної та зарубіжної літератури і проблеми дисертації, розділу про методи і організацію досліджень, двох розділів власних досліджень і спостережень, розділу з обговорення отриманих результатів, висновки, списку літератури (238 джерел). Основний текст ілюстровано 9 таблицями, 30 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У розділі 1 “Огляд літератури (аналітичний огляд)” проведений тематичний аналіз вітчизняних та зарубіжних публікацій з теоретичних і навчально-методичних проблем спеціальної фізичної підготовки співробітників МВС, інших правоохоронних органів, частиною якої є вивчення дисципліни СФП у вищих навчальних закладах системи МВС [Ознобицин Н.Н., 1930; Волков В.Н., 1940; Симкин Н.Н., 1944; Сидоров А.Г., 1980; Плиско В.И., 1993; Медведєв А.П., 1995; Тарас А.Е., 1998; Ortiz M., 1999 та ін.]. На фоні загального розвитку процесу навчання співробітників рукопашному бою, самозахисту, іншим розділам спеціальної підготовки проведено порівняльний системний аналіз теоретичних підходів до дисципліни в аналітичному і структурному відношенні, що дозволяє визначити динаміку її розвитку і притаманні тенденції.

В результаті автором розроблена структурна ретроспективна схема побудови дисципліни, відокремлені основні етапи її розвитку. Сутність сучасного періоду визначена як результат послідовних, обумовлених впровадженням в навчальний процес наукових розробок і емпіричних досліджень спеціалістів в галузі єдиноборств, а також сучасних наукових розробок загальної теорії спорту, суміжних наук (біодинаміки, кінезіології), спортивної дидактики, узагальнення досвіду підготовки висококваліфікованих спортсменів (рис. 1).

Однак, останнім часом увага до використання технологій сучасної фундаментальної науки, теорії і методики спортивного тренування у викладанні дисципліни СФП в ВНЗ МВС України децю знизилась, що призвело до відставання навчального процесу від зростаючих потреб практики, професійної орієнтації. Виникла проблема, яка полягає у тому, що фізична підготовка курсантів здійснюється, по-перше, не комплексно, а по-друге – у відриві від їх службової спеціалізації, а також без урахування індивідуальних фізичних здібностей і схильностей. Узагальнення підсумків

огляду літератури сприяло формуванню основних напрямків, мести й завдань подальших досліджень.

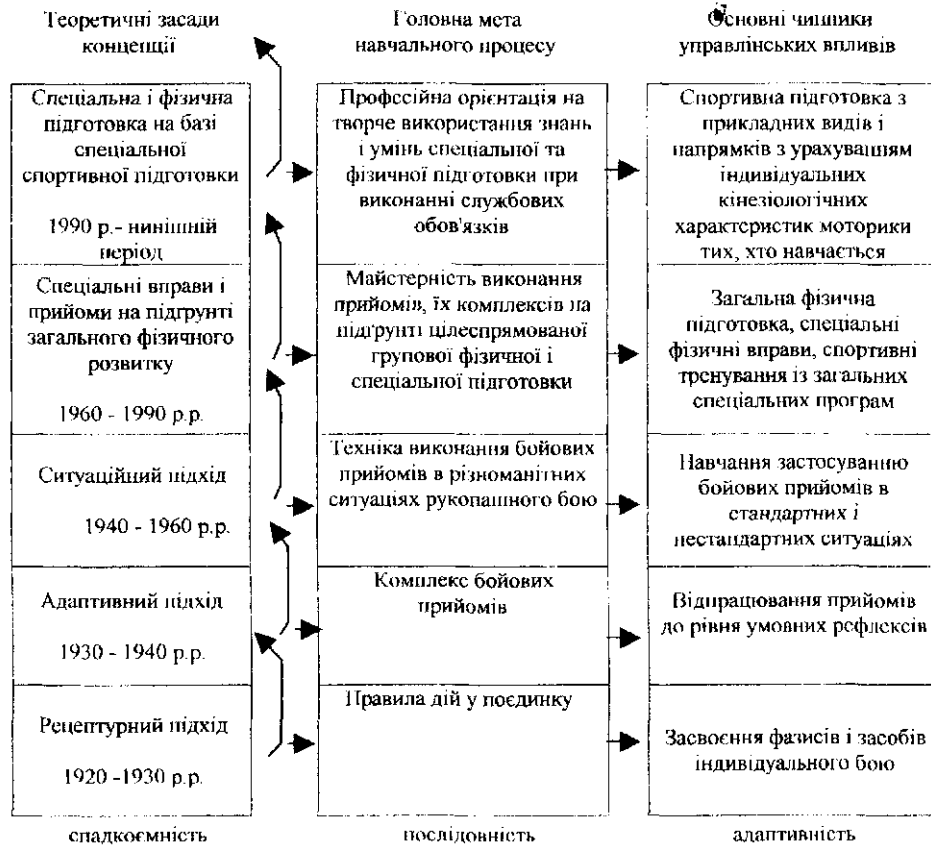


Рис.1. Ретроспективна динаміка використання методологічних підходів до спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів.

У розділі 2 "Методи та організація досліджень" визначені основні напрямки досліджень та заходи з їх реалізації. У роботі використовувалися такі методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, антропометрія, інструментальні методи контролю техніки рухових дій: міотометрія, тензодинамографія; методи математичної статистики. Провідні дослідницькі роботи виконувались у 2 етапи в період 1996-2000 р.р. на базі Київського інституту внутрішніх справ, Національної Академії внутрішніх справ України, а також у секціях перепідготовки співробітників поліції Андалузії в Іспанії. Усього в них взяли участь 30 викладачів виш МВС України, 100 співробітників практичних підрозділів МВС України, 50

працівників практичних підрозділів Цивільної гвардії Іспанії та локальної поліції міста Гранادا (провінція Андалусія, Іспанія), 50 борців самбостів високої кваліфікації, 150 курсантів КІВС та НАВСУ.

У розділі 3 “Фізична і спеціальна спортивна підготовка курсантів пилі МВС України” шляхом наукового аналізу й узагальнень виявлені можливості забезпечення необхідної якості професійної підготовки шляхом інтенсифікації викладання СФП на ґрунті сучасних наукових досягнень у спорті та практичного досвіду підготовки єдиноборців високої кваліфікації. Визначені особливості, умови та критерії використання високих спортивних технологій у навчальному процесі, за яких забезпечується ефективність професійно-орієнтованого засвоєння дисципліни.

Запропонована робоча концепція СФП інтегрує традиційний підхід до фізичної підготовки у системі вищої освіти, який ґрунтується на реалізації виховних, освітніх, оздоровчих та підготовчо-прикладних завдань фізичної культури і спорту з сформульованим службово-професійним підходом, в якому зазначені завдання вирішуються як невід’ємна складова частина єдиного комплексу цілеспрямованого опанування курсантами професійно-орієнтованих знань, умінь і навичок на базі послідовного фізичного вдосконалення й розвитку рухових здібностей.

Розроблена концепція передбачає раціональну побудову навчального процесу, який поєднує науковий потенціал викладача та навчальні здібності курсанта, поступове нарощування навчальних вимог до курсанта з розвитком його фізичної здатності до виконання професійно-орієнтованих фізичних вправ. Відбувається цілеспрямоване регулювання впливу навантажень на скелетно-м’язову систему з метою підвищення працездатності у виконанні вправ і прийомів, адаптації до миттєвих змін навантажень на різні елементи моторної системи, виховується спеціальна витривалість та здатність до виявів “вибухової сили”.

Специфічна спортивна працездатність виробляється чергуванням вправ з циклічною та ациклічною структурою рухів (бігу – єдиноборств, плавання – бігу – єдиноборств, єдиноборств – кросу, єдиноборств – кросу – єдиноборств). Передбачається засвоєння курсантами засобів швидкого відновлення сил, збереження психічної рівноваги. Організаційні навчально-тренувальні заняття будуються за схемою поєднання стандартизованих “блоків”, в яких із застосуванням біомеханічного аналізу опановуються провідні фізичні вправи, а відповідний педагогічний контроль здійснюється за біомеханічними показниками. Курс навчання розглядається як макроцикл спортивної підготовки, у якому виділяються мезо- і мікроцикли.

Стрижнем удосконалення навчання визначено індивідуалізацію фізичної підготовки курсантів з урахуванням особливостей їх моторики. Індивідуалізація пов’язується з урахуванням особистості курсанта, власного стилю виконання ним засвоєваних прийомів і рухових дій у спорті. Специфічні риси, які притаманні особистості, полягають у своєрідному співвідношенні успадкованих та набутих якостей моторики, як результату онтогенезу. Разом з цим до уваги

беруться три аспекти моторики: 1) функціональний (фізіологічний); 2) морфологічний (анатомічний); 3) біодинамічний (силовий, біомеханічний). Їх співвідношення становить індивідуальний стиль фізичної діяльності, підґрунтям якого є розвиток рухових здібностей. Така логічна схема визначає напрям дидактики навчального процесу, який методологічно прирівнюється до процесу тренування у професійно-зорієнтованому спорті. На цій підставі сформульовані критерії індивідуалізації навчального процесу:

- розвиток моторики курсантів як автономної системи їх природних здібностей у напрямку утворення й накопичення нових, досконалих фізичних якостей, орієнтованих на виконання службових обов'язків;

- формування тандему (елементу навчального процесу) "викладач (тренер) – курсант", метою функціонування якого є відпрацювання рухових здібностей і рухових якостей курсанта на професійному педагогічному підґрунті.

За таких умов викладач, навчальна група й окремий курсант розглядаються як складові навчальної системи, в якій одночасно вирішуються завдання добору раціональних варіантів рухів та ефективних засобів і методів навчання, що максимальною мірою відповідають логіці природної організації рухів.

Індивідуалізація розглядається як основа системно-інтегруючого підходу до навчання, підґрунтя опанування рухових дій – синтезу рухів через їх послідовну композицію, яка здійснюється на підставі обробки результатів біокінематичних та біодинамічних вимірів. Проте оцінка не обмежується вимірами: нарощування якостей моторики простежується порівняннями результатів локальних змагань, певним чином розроблених змагальних тестів.

Основний системоутворюючий компонент професійної фізичної підготовки курсантів становлять єдиноборства. У роботі доводиться, що підґрунтям змісту навчання повинні стати прийоми самбо й рукопашного бою, які адаптовані до сучасних умов і відповідають індивідуальній моториці курсантів.

Аналіз 150 послідовних висококваліфікованих борців-самбістів на чемпіонатах світу, України, Іспанії дав можливість виділити результативні прийоми та диференціювати їх за ознаками моторики переможців (рис.2).

Опанування внутрішньої технології рухів у цих прийомах визначається як пізнання курсантами власних фізичних можливостей, технології їх подальшого розвитку та практичного використання, тобто як підґрунтя вироблення власної методики індивідуальної спортивно-фізичної підготовки.

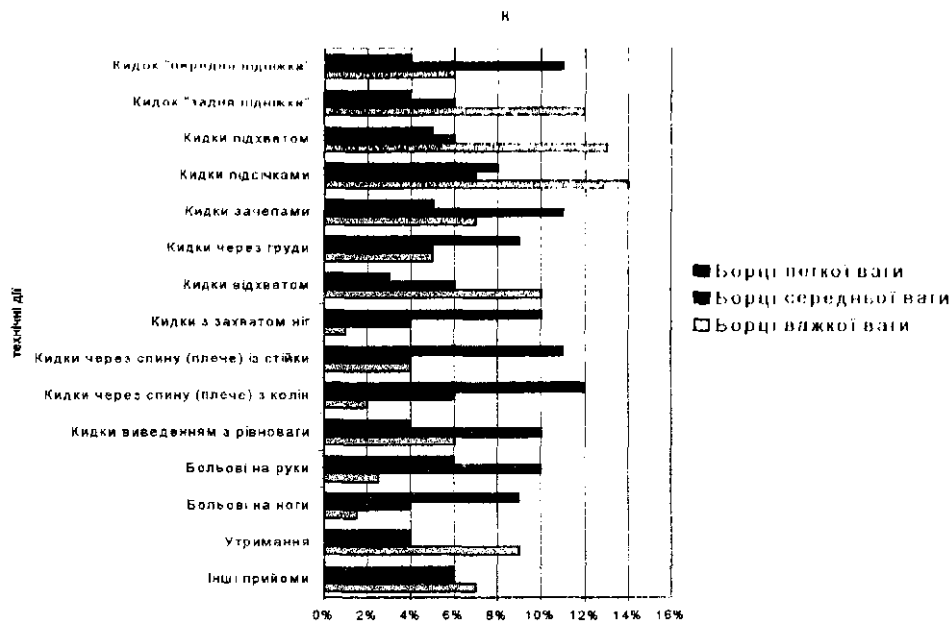


Рис.2 Використання технічних дій самбо (%) борцями різних вагових категорій у змагальних поєдинках.

На підставі аналізу реальних випадків сутичок правоохоронців з правопорушниками з'ясовані тактико-психологічні обставини цих поєдинків, які неосомніно мають враховуватися у навчальному процесі, у його методичній складовій та тематиці занять. Цим обґрунтована необхідність введення у заняття елементів спортивної змагальної практики з імітувальним ситуацій, які наближені до реальних.

У розділі 4 "Методика проведення занять з дисципліни "спеціальна фізична підготовка" в в/з МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів" обґрунтований вибір основних факторів удосконалення методики навчального процесу, використання яких надає курсантам можливості за роки навчання досягти достатнього рівня розвитку основних фізичних якостей, а також вмій і навичок рухової діяльності, які необхідні для успішного виконання службових обов'язків в реальних оперативних ситуаціях. До таких факторів належать: склад професійних вимог до фізичної і спортивної підготовленості офіцерів-правоохоронців, індивідуальні особливості моторики курсантів, які сприяють реалізації цих вимог, зміст і організація навчально-тренувальних занять, що забезпечують використання високих спортивних технологій. Поставлена і вирішена проблема об'єктивізації підходу до формування навчальних груп за індивідуальними параметрами моторики курсантів (таб.1).

Таблиця 1

**Результати антропометричних вимірів курсантів КІВС
(набір 1996 р.), ($\bar{x} \pm \sigma$)**

Група	Зріст (см)	Вага (кг)	Поздовжні розміри тіла (см)				Обхватні розміри тіла (см)			
			плеча	перед- пліччя	стегна	гомілки	плеча	перед- пліччя	стегна	гомілки
I (n=14)	168,2±1,8	70,6±4,3	27,2±1,3	26,1±0,6	43,3±1,8	40,2±1,8	31,3±2,2	27,1±1,9	55,2±3,4	37,8±1,4
II (n=72)	176,4±3,4	72,9±5,6	27,3±1,8	26,6±1,3	43,1±2,9	41,4±1,3	29,4±2,4	26,3±1,6	53,6±3,8	36,8±1,9
III (n=34)	184,3±3,4	85,6±3,9	29,5±1,7	28,6±1,4	44,3±2,5	44,1±1,9	32,5±1,8	29,2±1,7	57,3±3,6	39,2±1,5

Диференціація навчальних груп за антропометричними даними курсантів обґрунтована як один із засобів активізації навчання. У ході досліджень зроблено висновок, що для освоєння власного арсеналу прийомів найбільшої професійної надійності навчальну групу курсантів доречно розділити на три умовні антропометричні групи, інтегруючою ознакою яких є зріст та вага, причому, домінуючими виявились показники зросту - за інформативністю та стабільністю вимірів протягом усього навчального періоду.

Для підтвердження теоретичних і логічних висновків проведено аналіз змін показників міотометрії у висококваліфікованих самбістів різних вагових категорій після змагальних поєдинків на міжнародних змаганнях, першостях країни і аналогічних показників у курсантів під час внутрішніх змагань у КІВС (таб.2).

Таблиця 2

**Зміна міотометричних показників у групах,
які порівнюються, %**

Назва м'язів Групи, які порівнюються	M. biceps brachii	M. triceps brachii	M. brachioradialis	M. pectoralis major	M. deltoideus	M. latissimus dorsi	M. rectus abdominis	M. trapezius	M. sternocleidomastoideus	M. gluteus maximus	M. quadriceps femoris	M. biceps femoris	M. gastrocnemius
	Висококваліфіковані борці і курсанти важкої вагової категорії	6,67	3,57	3,23	11,76	13,33	8,33	12,50	14,29	12,50	14,29	9,38	7,41
Висококваліфіковані борці і курсанти середньої вагової категорії	3,70	11,11	9,38	14,29	11,54	5,26	11,11	12,50	10,00	11,11	12,50	7,14	13,33
Висококваліфіковані борці і курсанти легкої вагової категорії	9,38	10,00	15,15	8,00	11,11	11,11	3,85	5,88	7,14	14,29	11,11	12,50	12,50

Він дозволяє визначити комплекси загально-фізичних і спеціальних вправ, які найбільшою мірою сприяють розвитку тих груп м'язів, що забезпечують результативне виконання ефективних прийомів. Ці комплекси ретельно розроблені для застосування у мікро- й мезоциклах навчально-тренувальних занять.

Підсумком проведених досліджень стала побудова описової моделі навчального процесу з СФП, яка передбачає його зміст, послідовність і тематичне наповнення. Виділені чотири етапи опанування дисципліни (таб. 3).

Таблиця 3

Запропонований зміст та послідовність етапів навчання з дисципліни "спеціальна фізична підготовка" у вій МВС України

№	Назва етапу навчання з дисципліни СФП	Назва відповідних етапів багатолітньої підготовки у спорті	Час проходження етапу у виз. вікові межі тих, хто займається	Вікові межі спортсменів (спортивні єдиноборства)	Задачі етапу
1	Етап початкової підготовки	Етап початкової і попередньої базової підготовки	I семестр, 17-18 років	10-17 років	1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. 2. Відпрацювання і вдосконалення рухових якостей і вмінь для подальшого успішного засвоєння прийомів самбо і рукопашного бою.
2	Етап базової підготовки	Етап спеціалізованої базової підготовки	II, III, IV семестри, 18-20 років	17-20 років	Засвоєння курсантами прийомів самбо і рукопашного бою, які передбачені програмою з СФП
3	Етап удосконалення і комбінаційного відпрацювання вивченої техніки	Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей	V, VI, VII семестри, 20-22 років	20-25 років	1. Вдосконалення і комбінування раніше вивчених прийомів шляхом їх відпрацювання за умов, які максимально наближені до реальних ситуацій. 2. Виконання технічних дій самбо і рукопашного бою на тлі загально фізичних навантажень (кросів, силових вправ), а також як складових частин спеціальних багатоборств.
4	Етап збереження рівня фізичної підготовленості за умов роботи в практичному підрозділі	Етап збереження досягнень	VIII семестр – до закінчення служби в ОВС, 22-45 років	25-30 років	Тренування у підрозділі і самостійні тренування для підтримки належної фізичної "форми"

На кожному етапі основна увага зосереджується на використанні визнаних факторів ефективності навчання, основне місце серед яких посідає його індивідуалізація на тлі розвитку особистих рухових здібностей курсантів у професійному напрямку.

Сформульовані вузлові положення програмно-цільового підходу до організації СФП курсантів як навчальної дисципліни і організаційного різновиду професійного спорту. Сутність його визначена як цільова система поєднаних навчально-тренувальних занять з формування професійних фізкультурних і спортивних знань, вмінь і навичок курсантів шляхом застосування науково обґрунтованої методики спортивної підготовки у макро-, мезо- й мікроциклах. Програма має включати комплекс заходів, поступове здійснення яких вважається необхідною умовою її достатньою базою для реалізації цілей навчання у галузі спортивно-фізичної підготовленості правоохоронців, орієнтованих на професійну діяльність.

Серед засобів фізичної підготовки перевага віддається ударним і ситуаційним, координаційно-складним та високошвидкісним вправам. Методи підготовки змінюються за мезоциклами: на перших етапах відбувається переважно загальна фізична підготовка, а спеціалізація пов'язана переважно із засвоєнням спортивної техніки єдиноборств. Далі спеціалізація націлюється на цілеспрямований розвиток рухових якостей в обраному арсеналі прийомів. Активно використовується змагальний метод, особливо в останніх мезоциклах. Як інструмента реалізації програмно-цільового підходу визначені планування, організація навчального процесу й занять за умов обмежень, які прийняті у вищій школі, мотивація курсантів до занять, інформативно збагачені форми контролю.

У розділі 5 **“Обговорення результатів власних досліджень”** підведені підсумки проведеної роботи. Вони підтвердили актуальність обраної теми й раціональність використаних методів досліджень. Аналіз існуючих методик і програм з спеціальної фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ [Саблев А.П., 1994; Сухораза Г.И., 1997; Вако И.И., 1998; Жевага С.И., 1999; Лушак А.П., 2000; Плиско В.И., 2001 та ін.], анкетування і опитування викладачів, тренерів, співробітників підрозділів МВС, курсантів підтвердили необхідність перетворень і нововведень у навчальний процес з СФП в напрямках його орієнтації на підвищення якості підготовки фахівців, більш повного урахування особливостей сучасних форм і методів боротьби із злочинністю. Доведено, що обраний напрямок досліджень в аспекті можливості впровадження у навчальний процес нових спортивних технологій відповідає стану сучасних наукових знань про спорт, враховує набутий досвід ефективної підготовки спортсменів високого класу, відповідає поставленим вимогам.

Проведені дослідження, які підтверджені результатами педагогічного експерименту, показали, що запропоновані удосконалення й зміни у навчальному процесі достатньо ефективно впливають на кінцеві результати навчання. Так, у курсантів експериментальної групи порівняно з

контрольною спостерігаються значно вищі показники виконання технічних дій, які наближені до аналогічних показників висококваліфікованих самбістів (таб.4).

Таблиця 4

Тензодинамографічні показники, що характеризують якість виконання технічних дій курсантами академічних груп, які досліджувалися, та висококваліфікованими борцями-самбістами, ($\bar{x} \pm \sigma$)

№	Біодинамічні показники Досліджувані	Задня підніжка			Підхват під дві ноги			Кидок через груди		
		F max	t заг	t зус	F max	t заг	t зус	F max	t заг	t зус
1	Високова- ліфіковані борці (n=20)	2780±12	0,90±0,06	0,30±0,02	2904±20	0,95±0,07	0,35±0,03	2947±16	1,05±0,08	0,40±0,03
2	Курсанти експери- ментальної групи (n=20)	2500±11	1,05±0,08	0,40±0,03	2550±11	1,15±0,08	0,45±0,03	2650±11	1,20±0,09	0,60±0,05
3	Курсанти контрольної групи (n=20)	2230±40	1,20±0,11	0,50±0,05	2246±39	1,25±0,12	0,60±0,05	2300±40	1,40±0,14	0,75±0,07

F max – результуюча сила відштовхування (максимальне зусилля) (Н)

t заг – загальний час виконання технічної дії (с)

t зус – час вияву максимального зусилля (с)

Також у курсантів експериментальної групи на вихідному контролі (випускному іспиті на останньому курсі навчання в ВНЗ) спостерігалися значно вищі оцінки за виконання контрольних вправ загально фізичного характеру, ніж у контрольній групі (рис.3). Ці факти підтверджують правильність обраного шляху досліджень і важливість отриманих результатів.

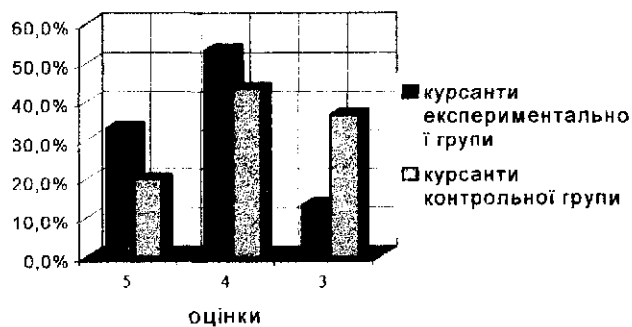


Рис. 3. Порівняльна діаграма оцінок (%) з загально фізичної підготовки курсантів експериментальної та контрольної груп на екзамені з СФП (грудень 1999 р.).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури, даних, які наведені у відомчих нормативних документах МВС, а також узагальнення досвіду провідних фахівців і власної педагогічної практики дозволяють зробити висновок про те, що традиційна організація навчального процесу у виз МВС, на жаль, переважно зорієнтована на використання екстенсивних методів навчання і тренування у галузі спеціальної фізичної підготовки курсантів. У цьому зв'язку доцільним є внесення істотних якісних змін у процес викладання СФП у напрямку його інтенсифікації шляхом застосування сучасних технологій спортивного тренування з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів.

2. Розроблені концептуальні підгрунтя удосконалення навчальної дисципліни СФП у виз МВС України, які засновані на підході до навчального процесу як до організаційного різновиду професійного спорту – спортивного багатоборства з макро-, мезо- і мікроциклами навчально-тренувальних занять. На підставі системного аналізу сформульовані основні принципи, виявлені раціональні підходи до організації та формування змісту занять. Основою запропонованої концепції є застосування об'єктивних кількісних характеристик моторики для виявлення фізичних резервів і рухових здібностей курсантів, їх активізації в оволодінні професійними прийомами.

3. Порівняльний аналіз складових дидактичних елементів навчального процесу курсантів експериментальної групи з аналогічними елементами структури підготовки висококваліфікованих спортсменів виявив ряд загальних, ідентичних закономірностей, організаційних принципів засвоєння спортсменами і курсантами фізичних вправ, застосування ними тактико-технічних прийомів. Так, визначені подібності біокінематичних показників виконання технічних дій самбо ($P < 0,05$) і зміни міотонетричних показників моторики ($P > 0,05$) після спеціального навантаження у курсантів експериментальної групи і висококваліфікованих борців, які мають подібні морфофункціональні дані.

4. Результати аналізу складу технічних дій єдиноборств, які застосовуються співробітниками ОВС у їх практичній діяльності показали, що 75% цих дій складають прийоми спортивного розділу самбо і дзюдо (кидки, больові і задушливі прийоми); 11% - прийоми боксу і кикбоксингу (удари руками і ногами); 12% - прийоми бойового розділу самбо (блоки, вибивання зброї, больові і задушливі прийоми); 2% - прийоми інших видів єдиноборств. При цьому прийоми спортивної боротьби охарактеризовані 85%-ми фахівців як найбільш ефективні і легкі у застосовуванні в носінках проти правопорушників.

5. Розроблена структурна модель індивідуалізації навчального процесу, яка дозволяє використовувати об'єктивні критерії, які визначають його якість, стиль роботи викладачів, диференціювання навчальних груп курсантів за антропометричними ознаками, формування курсантами власного арсеналу професійно-орієнтованих прийомів і фізичних дій у нестандартних

ситуаціях, створення у навчальних групах відповідної профілюючої бази індивідуального навчання, використання змагальних методів розвитку рухових якостей і опанування рухових дій. Головну роль при цьому відіграє добір спортивних прийомів, які відповідають морфологічним параметрам організму курсантів і ресурсам їхньої моторики.

6. Навчальна дисципліна СФП як організаційний різновид професійного спорту має широкий діапазон цілей, реалізація яких складає зміст професійної вищої освіти і проявляється у різноманітних регулюючих функціях: теоретичній, загальнокультурній, виховній, пізнавальній, навчальній. Разом з цим опитування викладачів і курсантів, а також випускників спеціальних виш МВС показали, що навчальний процес нерідко зводиться до рівня тренувань спортсменів груп початкової підготовки, що значно зменшує його професійне і соціальне значення. На цій підставі пропонується ввести у процес навчання нормативні за тематикою лекційно-семінарські курси засад теорії спорту, біомеханіки, спортивної медицини.

7. У результаті проведених досліджень розроблені методичні положення, які дозволяють удосконалити дидактичне забезпечення СФП у виш МВС шляхом послідовного ускладнення навантажень на навчально-тренувальних заняттях і збагачення їхнього змісту. Період навчання з дисципліни при цьому розглядається як час спортивного удосконалення курсантів, постійного підвищення рівня їх фізичної підготовленості до виконання професійних вимог. На підставі запропонованої методики вводяться нормативні показники поточного (семестрового) контролю (у мезоциклах), які включають оцінку власного арсеналу прийомів курсантів, моделювання й аналіз реальних ситуацій, теоретичні тести.

8. Встановлені достовірні розходження ($P < 0,05$) між рівнями фізичної підготовленості та результатами тензодинамографічних показників виконання технічних дій самбо у курсантів експериментальної і контрольної групи. Курсанти експериментальної групи одержували перемоги в 68% змагальних поєдинків, отримані ними оцінки з контрольних нормативів і вправ були на 12-15% вищими, ніж у курсантів контрольної групи. Тензодинамографічні показники виконання технічних дій у курсантів експериментальної групи були, в середньому, на 16% кращими, ніж у курсантів контрольної групи.

9. У результаті використання отриманих даних на практиці значно розширилися можливості для удосконалення і підвищення якості навчального процесу з СФП, що призвело до підвищення на 20-25% рівня надійності опанування курсантами технічними діями і прийомами самбо та рукопашного бою. Розроблена автором на підставі даних рекомендацій Навчальна програма впроваджена в ряді виш МВС України, а її використання дало позитивні результати.

Список робіт, опублікованих за темою дисертації

1. Загорко І.П. Модернизация современной концепции специальной физической подготовки курсантов вузов МВД Украины. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. - Харків: ХХІІ, 2000.-№3. - С.31-37.
2. Загорко І.П. Удосконалення методики навчання прийомам самбо з урахуванням індивідуальних антропоморфологічних даних курсантів. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: СБ. научных трудов - Харьков: ХХІІ, 2000. - №1.-С.22-24.
3. Загорко І.П. Пути оптимизации и повышения уровня подготовленности курсантов вузов МВД Украины по дисциплине «специальная физическая подготовка». Физическое воспитание студентов творческих специальностей: СБ. научных трудов - Харьков: ХХІІ, 2000. - №5.-С. 39-46.
4. Загорко І.П. Особливості підготовки висококваліфікованих самбістів важких вагових категорій. Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей в галузі фізичної культури та спорту - Львів: ЛДЦФК, 2000.- Випуск 4.- С.241-242.
5. Загорко І.П. Використання сучасних спортивних технологій на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки в вузах МВС України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2000. - №2-3. - С. 82-85
6. Загорко І.П. Викладання основ спортивної боротьби в середній школі // Фізичне виховання в школі. - 2000. - №2. - С.53-55.
7. Загорко І.П. Особливості спеціальної силової підготовки курсантів навчальних закладів МВС України на заняттях з самбо і рукопашного бою. Проблеми пенітенціарної теорії і практики. К: РВВ КІВС. - 1999. - №4 - С.197 - 201.
8. Загорко І.П. Особливості відпрацювання психологічної стійкості у співробітників правоохоронних органів в процесі підготовки до ведення рукопашного поєдинку з озброєним злочинцем. Проблеми пенітенціарної теорії і практики. - К: РВВ КІВС. - 2000. - №5. - С.225 - 227.
9. Загорко І.П. Суворовці // Старт. 1988. - №2. - С.2-3.
10. Загорко І.П. Биомеханические особенности технической подготовки борцов тяжелой ассовой категории. International scientific congress «The modern Olympic sport», - Kyiv, 1997. - P.280.
11. Бикова Г.В., Загорко І.П. Вдосконалення статодинамічної стійкості в структурі допоміжної фізичної підготовки спортсменів-борців. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. Тези доповідей 4 Міжнародного наукового конгресу., - Київ, 2000.-С.8.

12. Жевага С.І., Загорко І.П. Методологічні проблеми організації самостійних занять з фізичної підготовки слухачів та курсантів. Проблеми пенітенціарної теорії і практики. - К: РВВ КІВС. - 1999. - №4. - С.190 - 192.
13. Загорко І.П., Журавель О.В. Спеціальна фізична підготовка співробітників підрозділів МВС України по боротьбі з організованою злочинністю. Проблеми боротьби з корупцією, організованою злочинністю та контрабандою. Міжвідомчий науковий збірник. – К., 2001. - Том 22. - С.577-584
14. Загорко І.П., Журавель О.В., Скірта Р.І. Удосконалення методики проведення занять з навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" з урахуванням особливостей моторики курсантів вузів МВС України. Проблеми пенітенціарної теорії і практики. - К: РВВ КІВС. - 2001 - №6. - С.381-387.
15. Загорко І.П., Штанько О.Ф. Критерії індивідуалізації навчального процесу з учбової дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" в вузах МВС України. Проблеми пенітенціарної теорії і практики. - К: РВВ КІВС. - 2001. - №6. - С.387-392.

Загорко Иван Павлович. Специальная физическая подготовка в высших учебных заведениях МВД Украины с учетом индивидуальных особенностей моторики курсантов. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2001.

Защитается методика и средства повышения уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД Украины, которые основываются на использовании в ходе учебного процесса по дисциплине «специальная физическая подготовка» особенностей моторики и морфофункциональных данных курсантов. Для обучения курсантов на занятиях по дисциплине «специальная физическая подготовка» в работе предлагаются конкретные наборы приемов и комбинаций самбо и рукопашного боя в зависимости от индивидуальных характеристик моторики обучаемых. Для успешного усвоения курсантами этих приемов рекомендованы комплексы упражнений, направленные непосредственно на развитие групп мышц, участвующих в их выполнении. В работе обосновывается необходимость включения в учебный процесс по дисциплине «специальная физическая подготовка» комбинированных многоборий, состоящих из кроссовой подготовки, приемов единоборств и преодоления препятствий, стрельбы и психотренинга, а также имитационных моделей ситуаций, с которыми офицеры правоохранительных органов сталкиваются в своей профессиональной деятельности.

На основани обобщения результатов исследований учебного процесса в вузах и подразделениях МВД Украины, анализа случаев применения сотрудниками правоохранительных органов мер физическо-принудительного воздействия к правонарушителям, а также исследования закономерностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов-самбистов, автором разработаны и внедрены в практику методические рекомендации по повышению эффективности преподавания учебной дисциплины «специальная физическая подготовка» в вузах и практических подразделениях МВД Украины

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: учебная дисциплина «специальная физическая подготовка», индивидуальные особенности моторики курсантов, профессионально ориентированные приемы единоборств, биомеханические характеристики технических действий.

Закорко Іван Павлович. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2001.

Захищається методика та засоби підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів виш МВС України, які ґрунтуються на використанні в ході навчального процесу з дисципліни «спеціальна фізична підготовка» особливостей моторики і морфофункціональних даних курсантів. Для навчання курсантів на заняттях з дисципліни «спеціальна фізична підготовка» у роботі пропонуються конкретні набори прийомів і комбінацій самбо та рукопашного бою залежно від індивідуальних характеристик моторики тих, хто навчається. Для успішного засвоєння курсантами цих прийомів рекомендовані комплекси вправ, які спрямовані безпосередньо на розвиток груп м'язів, які беруть участь у їх виконанні. У роботі обґрунтована необхідність впровадження у навчальний процес з дисципліни «спеціальна фізична підготовка» комбінованих багатоборств, які складаються з кросової підготовки, прийомів единоборств і подолання перешкод, стрільби і психотренінгу, а також імітаційних моделей ситуацій, з якими офіцери правоохоронних органів зустрінуться у своїй професійній діяльності.

На підставі узагальнення результатів досліджень навчального процесу у виш і підрозділах МВС України, аналізу випадків застосування співробітниками правоохоронних органів заходів фізично-примусового впливу до правопорушників, а також дослідження закономірностей змагальної діяльності висококваліфікованих борців-самбістів, автором розроблені та виведжені у практику методичні рекомендації з підвищення ефективності викладання навчальної дисципліни «спеціальна фізична підготовка» у виш і практичних підрозділах МВС України

КЛЮЧОВІ СЛОВА: навчальна дисципліна «спеціальна фізична підготовка, індивідуальні особливості моторики курсантів, професійно-орієнтовані прийоми єдиноборств, біомеханічні характеристики технічних дій.

Zakorko I.P. Specific physical training in educational establishments of MIA of Ukraine with consideration on individual specific features of cadets motoring. — Manuscript.

Thesis for obtaining of Candidates Degree in speciality 24.00.02 – Physical Culture, physical education in different groups of population. National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2001.

The thesis is devoted to the creation of methodology and means for increasing the level of physical fitness in cadets of professional establishments of Internal affairs Ministry in Ukraine, based on the individual features of cadet's motoric functions usage.

It's recommended concrete exercises combination from sambo as also other kinds of wrestling in the frame of "special physical training" discipline. It's substantiated the necessity of inculcating in the educational process such exercises as cross training, overcome of obstacles shooting, psychotraining and situational models of imitation similar to professional activities. It was created the new conception of complex program in educational discipline "special physical preparation" for Ministry of Internal Affairs in Ukraine, based on usage modern athletic technology, there were shown criteria of the appreciation of the level preparation in the cadets in accordance with the biomechanical characteristics of their activity and the signs of realization the different kinds of their activity.

Key words: educational discipline "special physical training", individual features of cadet's motor activity, professionally directed combat facilities, biomechanical characteristics of technical actions.