

КОМПЛЕКСНИЙ ТА СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ

COMPLEX AND SYSTEMATIC APPROACH IN THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS

Комплексний підхід дозволяє курсантам всебічно розвиватися, забезпечуючи готовність до виконання різноманітних професійних завдань.

Розвиток фізичних якостей у курсантів університетів внутрішніх справ нерозривно пов'язаний з їхньою майбутньою професійною діяльністю, тому вкрай важливо регулярно розширювати та оновлювати інформацію про сучасні тенденції та дослідження у цій галузі.

Комплексний підхід у розвитку фізичних якостей у курсантів університетів внутрішніх справ передбачає інтеграцію різних методів та засобів тренування для розвитку всіх ключових фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації.

Регулярність та систематичність є ключовими аспектами успішної фізичної підготовки курсантів університетів внутрішніх справ. Ці принципи забезпечують сталий розвиток фізичних якостей і адаптацію організму до навантажень.

Регулярність має на увазі проведення тренувань у строго певний час та з певною періодичністю. Зазвичай заняття проводяться кілька разів на тиждень, що дозволяє підтримувати високий рівень фізичної активності та запобігати втраті досягнутих результатів.

Професійна спрямованість фізичної підготовки курсантів університетів внутрішніх справ включає спеціалізовані вправи та тренування, які імітують реальні завдання, з якими вони зіткнуться у своїй службовій діяльності. Цей підхід дозволяє розвивати необхідні навички та фізичні якості, які будуть потрібні у їхній професійній роботі.

Процес фізичної підготовки організований систематично та регулярно, що дозволяє курсантам поступово покращувати свої фізичні можливості та адаптуватися до професійних навантажень. Враховуються індивідуальні особливості та рівень підготовки кожного курсанта. Це допомагає уникнути перевантажень та травматичних ситуацій, а також забезпечує більш ефективне досягнення цілей фізичної підготовки. Таким чином, фізична підготовка курсантів університету внутрішніх справ є комплексним і системним процесом, орієнтованим на підготовку майбутніх співробітників правоохоронних органів до виконання службових обов'язків у різних умовах та ситуаціях.

Ключові слова: розвиток фізичних якостей, спеціалізована підготовка, професійна підготовка, психологічна підготовка, індивідуальний підхід.

A comprehensive approach allows cadets to develop comprehensively, ensuring readiness to perform various professional tasks.

The development of physical qualities of internal affairs university cadets is inextricably linked to their future professional activities, therefore it is extremely important to regularly expand and update information on modern trends and research in this field.

A comprehensive approach to the development of physical qualities of internal affairs university cadets involves the integration of various methods and means of training for the development of all key physical qualities: endurance, strength, speed, flexibility and coordination.

Regularity and systematicity are key aspects of successful physical training of cadets of internal affairs universities. These principles ensure the constant development of physical qualities and adaptation of the body to loads.

Regularity means training at a strictly specific time and with a certain frequency. Classes are usually held several times a week, which allows you to maintain a high level of physical activity and prevents the loss of the achieved results.

The professional orientation of the physical training of internal affairs university cadets includes specialized exercises and training that simulate real tasks that they will encounter in their official activities. This approach allows them to develop the necessary skills and physical qualities that will be needed in their professional work.

The process of physical training is organized systematically and regularly, which allows cadets to gradually improve their physical capabilities and adapt to professional workloads. The individual characteristics and level of training of each cadet are taken into account. This helps to avoid overloads and traumatic situations, and also ensures more effective achievement of physical training goals.

Thus, the physical training of cadets of the University of Internal Affairs is a complex and systematic process aimed at preparing future employees of law enforcement agencies to perform official duties in various conditions and situations.

Key words: development of physical qualities, specialized training, professional training, psychological training, individual approach.

УДК 796.011.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/72.20>

Головко В.М.,

викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки Одеського державного університету внутрішніх справ

Карпет'янц С.І.,

викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки Одеського державного університету внутрішніх справ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Розвиток фізичних якостей у курсантів університетів внутрішніх справ є важливим аспектом їхньої підготовки, оскільки він впливає на їхню здатність виконувати службові обов'язки.

Фізична підготовка курсантів включає розвиток різних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості і координації. Це досягається через різноманітні види тренувань та вправ.

Тренування проводяться регулярно та систематично. Заняття плануються таким чином, щоб навантаження поступово збільшувалося, дозволяючи курсантам адаптуватися та розвиватися.

Хоча тренування проводять у групах, враховуються індивідуальні особливості та рівень фізичної підготовки кожного курсанта. Це допомагає уникнути травм та забезпечує ефективніший розвиток.

Вправи та тренування орієнтовані на ті завдання, з якими курсанти зіштовхнуться у своїй

професійній діяльності. Включаються елементи бойових мистецтв, прийомів самозахисту, тактичної підготовки.

Фізична підготовка містить елементи психологічної підготовки. Це важливо для розвитку стресостійкості, вміння діяти в екстремальних умовах та прийняття швидких рішень.

Постійно ведеться контроль над фізичним розвитком курсантів. Проводяться регулярні тестування та заліки, які дозволяють оцінити рівень фізичної підготовки та коригувати тренувальний процес.

Заняття проводяться у спеціально обладнаних спортивних залах, на стадіонах та у спеціалізованих тренувальних комплексах, оснащених усім необхідним для всебічного фізичного розвитку.

Створення мотивації до занять фізичною культурою та спортом відбувається за допомогою організації змагань, участі у різноманітних спортивних заходах та турнірах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, на які спирається автор, в яких розглядають цю проблему і підходи її розв'язання. Останні наукові дослідження з розвитку фізичних якостей у курсантів університетів внутрішніх справ наголошують на кількох ключових аспектах, які можуть бути цікавими для розуміння цієї теми.

Адаптація до професійних навантажень. Дослідження звертають увагу на необхідність адаптації фізичної підготовки курсантів до конкретних вимог та умов служби в органах внутрішніх справ. Це включає аналіз типових завдань та сценаріїв, з якими вони стикаються, та відповідні вимоги до фізичної підготовки [3].

Індивідуальний підхід. У дослідженнях наголошується на важливості персоналізованого підходу до тренувального процесу. Враховуються не лише фізичні параметри, а й психологічні особливості та мотивація кожного курсанта.

Здоров'я та профілактика травм. Дослідження оцінюють вплив фізичної активності на загальне здоров'я курсантів та розробляють методи профілактики травм, пов'язаних з інтенсивними тренуваннями.

Ефективність тренувальних програм. Вивчаються різні аспекти ефективності тренувальних програм, включаючи оптимальні методики та інтенсивність занять для досягнення максимальних результатів у розвитку фізичних якостей [1].

Психологічні аспекти. Деякі дослідження приділяють увагу психологічним аспектам фізичної підготовки, таким як управління стресом, підвищення мотивації та формування командного духу через спортивні активності.

Технології у фізичній підготовці. В останні роки активно досліджуються можливості використання сучасних технологій, таких як віртуальна реальність або спеціалізовані програми для тренувань, у процесі розвитку фізичних якостей у курсантів [2].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Наукові дослідження у галузі фізичної підготовки курсантів університетів внутрішніх справ просувають наші знання про те, як оптимізувати тренувальні програми, адаптувати їх до професійних потреб та підтримувати здоров'я та мотивацію майбутніх працівників правоохоронних органів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Розвиток фізичних якостей у курсантів університетів внутрішніх справ нерозривно пов'язаний з їхньою майбутньою професійною діяльністю, тому вкрай важливо регулярно розширювати та оновлювати інформацію про сучасні тенденції та дослідження у цій галузі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Комплексний підхід у розвитку фізичних якостей у курсантів університетів внутрішніх справ передбачає інтеграцію різних методів та засобів тренування для розвитку всіх ключових фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації.

1. Витривалість. Витривалість необхідна курсантам до виконання тривалих і інтенсивних фізичних завдань. Методи тренування включають:

- кардіо-тренування: біг на довгі дистанції, інтервальний біг, плавання, веслування, велоспорт;
- кругові тренування: послідовне виконання різних вправ із мінімальним відпочинком між ними;
- аеробні вправи: заняття на витривалість, такі як аеробіка та фітнес.

2. Сила. Сила важлива для виконання фізичних завдань, що вимагають докладання значних зусиль, таких як перенесення вантажу, подолання перешкод та застосування фізичної сили при затриманні злочинців. Методи тренування включають:

- силові вправи: присідання, станова тяга, жим лежачи, підтягування, віджимання на брусах;
- робота з вагами: вправи з гантелями, штангами та гирями;
- функціональне тренування: використання власної ваги тіла у вправах (планка, підтягування).

3. Швидкість. Швидкість важлива для оперативного реагування на різні ситуації, таких як переслідування та миттєве прийняття рішень. Методи тренування включають:

- спринт: короткі забіги на максимальну швидкість;
- пліометричні вправи: стрибки, стрибки на ящик, бурпі;
- реакційні тренування: вправи на розвиток швидкості реакції, такі як лов м'ячів, стартові прискорення за сигналом.

4. Гнучкість. Гнучкість допомагає уникати травм та ефективно виконувати різноманітні рухи. Методи тренування включають:

- стретчинг: статична та динамічна розтяжка;

- йога: асани, спрямовані на збільшення гнучкості та рухливості суглобів;
- рухливі вправи: активні рухи, створені задля розвитку рухливості суглобів і м'язів.

5. Координація. Координація необхідна для виконання складних рухів і дій, що потребують узгодженої роботи різних частин тіла. Методи тренування включають:

- балансувальні вправи: вправи на балансувальних платформах, гімнастичних м'ячах;
- специфічні тренування: вправи, що імітують реальні дії (переміщення у різних напрямках, стрибки, ухилення);
- ігрові види спорту: футбол, баскетбол, волейбол, що сприяють розвитку спільної координації та командної роботи.

Комплексне тренування може виглядати так:

Розминка (10–15 хвилин): легкий біг; динамічна розтяжка.

Основна частина (40–60 хвилин):

- кардіо: 20 хвилин бігу на середній швидкості;
- силове тренування: 3 підходи по 10 повторень присідань з вагою, жиму лежачи та підтягувань;
- пліометрія: 3 підходи по 10 стрибків на ящик;
- вправи на координацію: балансування на платформі, вправи з м'ячем.

Заминка (10–15 хвилин): статична розтяжка; вправи на розслаблення м'язів.

Комплексний підхід дозволяє курсантам всебічно розвиватися, забезпечуючи готовність до виконання різноманітних професійних завдань.

Регулярність та систематичність є ключовими аспектами успішної фізичної підготовки курсантів університетів внутрішніх справ. Ці принципи забезпечують сталий розвиток фізичних якостей і адаптацію організму до навантажень.

Регулярність має на увазі проведення тренувань у строго певний час та з певною періодичністю. Зазвичай заняття проводяться кілька разів на тиждень, що дозволяє підтримувати високий рівень фізичної активності та запобігає втраті досягнутих результатів.

Щоденні тренування включають ранкові зарядки, які сприяють пробудженню організму і підготовці його до майбутнього дня.

Щотижневі заняття плануються основні тренувальної сесії, що включають кардіо, силові та спеціалізовані вправи.

Систематичність означає планомірне та послідовне проведення занять за певною програмою. Кожне заняття має свою мету та завдання, які сприяють досягненню довгострокових результатів.

Кожне заняття має чітко визначену структуру – розминка, основна частина та заминка. Це допомагає правильно розподілити навантаження та уникнути травм.

Тренувальний процес ділиться на періоди (цикли) – підготовчий, основний, змагальний та

відновлювальний. Кожен період має свої специфічні завдання та методи тренувань.

Навантаження поступово збільшується, що дозволяє курсанту адаптуватися до нових вимог без перевантаження організму.

Збільшення інтенсивності, обсягу та складності вправ відбувається поступово, що сприяє сталому розвитку фізичних якостей.

Індивідуалізація навантаження дозволяє враховувати рівень фізичної підготовки кожного курсанта та адаптувати тренувальну програму під індивідуальні можливості.

Регулярні тренування повинні поєднуватися з правильними методами відновлення, щоб запобігти перевтомі та сприяти регенерації організму.

Режим відпочинку включає достатній сон, правильне харчування та активний відпочинок, а також відновлювальні процедури: масаж, лазня, басейн та інші методи, що сприяють розслабленню м'язів та відновленню після навантажень.

Постійний моніторинг та коригування тренувального процесу необхідні для досягнення найкращих результатів.

Тестування та нормативи, регулярні перевірки рівня фізичної підготовки дозволяють виявити слабкі місця та скоригувати програму.

Інструктори мають отримувати зворотний зв'язок від курсантів про самопочуття та адаптацію до навантажень, що допомагає коригувати тренувальний план.

Приклади програм та методик.

Кардіо-тренування проводяться 3–4 рази на тиждень. Починаються з легкого бігу або ходьби, поступово переходячи до більш інтенсивних вправ, таких як інтервальні тренування або кросфіт.

Силові тренування проводяться 2–3 рази на тиждень. Включають вправи з використанням власної ваги, вільної ваги та тренажерів. Основна увага приділяється базовим вправам, таким як присідання, жим та підтягування.

Спеціальні тренування. Включають елементи тактичної підготовки, бойових мистецтв та самозахисту. Проводяться 1–2 рази на тиждень з акцентом на практичне застосування здобутих навичок.

Регулярність та систематичність у тренувальному процесі курсантів університетів внутрішніх справ створюють міцну основу для всебічного розвитку їх фізичних якостей та підготовки до професійної діяльності.

Професійна спрямованість фізичної підготовки курсантів університетів внутрішніх справ включає спеціалізовані вправи та тренування, які імітують реальні завдання, з якими вони зіткнуться у своїй службовій діяльності. Цей підхід дозволяє розвивати необхідні навички та фізичні якості, які будуть потрібні у їхній професійній роботі.

Спеціалізовані вправи та тренування включають у себе бойові мистецтва та рукопашний бій.

Курсантам викладаються різні прийоми самооборони та нападу, включаючи удари, кидки, захоплення та звільнення від захоплень.

Практичні заняття з партнерами дозволяють відпрацювати прийоми в реальних умовах, розвиваючи реакцію та координацію. Проведення спарингів та змагань допомагає курсантам навчитися застосовувати вивчені прийоми у стресових ситуаціях.

Тактична підготовка включає у себе сценарні тренування. Імітація різних сценаріїв, таких як затримання злочинців, звільнення заручників, робота у натовпі, допомагає курсантам адаптуватись до реальних умов служби, розвиває навички взаємодії та координації дій у складі групи чи підрозділу.

Подолання смуги перешкод розвиває витривалість, силу та координацію. Спеціальні фізичні вправи спрямовані на розвиток сили та витривалості, необхідні для виконання професійних завдань (наприклад, перенесення поранених, підйом по мотузці тощо).

Стрільба та поведження зі зброєю. Регулярні тренування зі стрільби з різних видів зброї сприяють розвитку влучності, швидкості реакції та вмінню діяти в умовах стресу. Тренування на точність та швидкість спрямовані на покращення швидкості реакції та точності пострілів.

Приклади вправ:

Біг із перешкодами. Тренування, що включають біг по пересіченій місцевості, подолання бар'єрів, лазіння по стінках та канатах.

Перенесення постраждалих. Вправи, що імітують евакуацію поранених або постраждалих, що розвивають силу та витривалість.

Рукопашний бій. Тренування з партнерами, що включають вивчення прийомів захисту та нападу, розвиток навичок швидкого реагування.

Тактичні ігри. Симуляція реальних ситуацій, таких як арешт підозрюваного або контроль натовпу для відпрацювання тактичних навичок та командної роботи.

Цілі і завдання таких тренувань:

- розвиток практичних навичок, забезпечення курсантів необхідними навичками до виконання службових обов'язків;
- зміцнення фізичної форми, підвищення рівня загальної фізичної підготовки для покращення витривалості та сили;
- навчання курсантів діяти ефективно в умовах стресу та підвищеного навантаження;
- розвиток навичок взаємодії та роботи у складі підрозділу.

Професійна спрямованість фізичної підготовки забезпечує курсантам необхідний рівень

підготовки для ефективного виконання службових обов'язків в умовах підвищеного фізичного та психологічного навантаження. Це дозволяє випускникам бути готовими до реальних викликів, з якими вони зіштовхнуться у своїй професійній діяльності.

Висновки. Фізична підготовка курсантів спрямована на розвиток не лише основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості), а й специфічних навичок (бойові мистецтва, тактична підготовка), необхідні виконання службових обов'язків у органах внутрішніх справ.

Процес фізичної підготовки організований систематично та регулярно, що дозволяє курсантам поступово покращувати свої фізичні можливості та адаптуватись до професійних навантажень. Враховуються індивідуальні особливості та рівень підготовки кожного курсанту. Це допомагає уникнути перевантажень та травматичних ситуацій, а також забезпечує більш ефективне досягнення цілей фізичної підготовки.

Підготовка охоплює не тільки фізичні аспекти, а й включає елементи психологічної підготовки, що сприяють розвитку стресостійкості та прийняттю швидких рішень в екстремальних ситуаціях. Створення мотивації через різні стимули (змагання, заохочення, рольові моделі успішних спортсменів та випускників) відіграє ключову роль у підтримці високого інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Наявність сучасних спортивних залів, тренажерних комплексів та спеціалізованого обладнання створюють комфортні умови для занять, сприяючи ефективному фізичному розвитку курсантів.

Таким чином, фізична підготовка курсантів університету внутрішніх справ є комплексним і системним процесом, орієнтованим на підготовку майбутніх співробітників правоохоронних органів до виконання службових обов'язків у різних умовах та ситуаціях.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; ФОР Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
2. Ольховий О. М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗЗС України : монографія. Харків : ХУПС, 2012. 286 с.
3. Хацаюк О. В., Любич Р. І., Оленченко В. В. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Проблеми вищої освіти*. 2019. № 1 (95). С. 63–69.