

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).08
УДК 796.81-043.61

Гончар В.В., Черезов Ю.О.
старші викладачі
Рябченко В.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Донець І.О.,
кандидат педагогічних наук

Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м. Чернігів

ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ З МЕТОЮ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Аналіз фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів правоохоронних органів показав, що основою її недостатньої ефективності є причини методологічного, організаторського та управлінського плану. Неправильні дії призводять до небажаних наслідків, а це, в свою чергу, негативно позначається на авторитеті правоохоронних органів та їхньої здатності протистояти незаконності та підтримувати правопорядок.

В спеціальній літературі також зазначається необхідність в фізичній підготовці працівників правоохоронних органів, а також підвищення вимог до виконання службових обов'язків.

Але вирішення зазначених завдань не завжди забезпечується фахівцями й такі завдання не завжди конкретизовані.

Необхідно відмітити те, що згідно з типовою програмою щодо спеціальної фізичної підготовки, фізичні вправи повинні проводитися в стандартних ситуаціях, а моделювання найбільш поширених ситуацій відсутнє; те ж саме стосується й комплексних тестів, які характеризують спеціальний рівень фізичної та психологічної підготовки.

Отже, важливими є питання вдосконалення учбового процесу з фізичної підготовки. Це питання є складовою частиною підготовки курсантів правоохоронних органів та відноситься до найбільш активних засобів розвитку професійно важливих якостей; формує високу надійність рухових дій в екстремальних ситуаціях.

На основі вищезазначеного, наш аналіз літератури має на меті підвищення ефективності силових дій працівників правоохоронних органів в попередженні правопорушень за рахунок вдосконалення фізичної та тактичної підготовки.

Такий аналіз показав наступні найбільш важливі фізичні якості, які необхідно мати працівникам правоохоронних органів, а саме: розважливості, швидку реакцію, фізичну підготовленість, вміння впливати на емоції людей на основі занять з психології поведінки в конфліктних ситуаціях, знахідливість, впевненість в своїх силах.

Ключові слова: фізична підготовленість, правоохоронні органи, фахівці, фізичні вправи, психологічна підготовка, професійні якості, рухові дії.

Gonchar V., Cherezov Y., Ryabchenko V., Donets I. Teaching athletics in order to develop the strength of law enforcement cadets. A practice shows that there is a danger for police officers. There is a thought that a defence from this danger is depended on a level of physical preparing police officers. Wrong actions lead to wrong results but that has negative effect for police forces and their ability to withstand a non – law and to sustain a law

At special literature it is also there is a necessity at physical culture for police officers and rising requirements to fulfilling work. But specialists does not always provide solving abovenamed tasks and these tasks are not always certain.

It is necessary to note that according to usual programm concerned to special physical preparing, physical exercises have to be led at certain situations and modelling the widest situations is absent; the same it is concerned to complex tests which characterize special level of physical and psychical preparing.

So the questions of improving learning process on physical preparing are important. These questions are the certain part of preparing police forces and these questions are the most active means of development of professional important qualities; these questions form high reliability of moving actions at extreme situations.

Based on the above, our literature analysis aims to increase the effectiveness of law enforcement officers in the prevention of offenses by improving physical and tactical training.

This analysis showed the following most important physical qualities that law enforcement officers must have, namely: prudence, quick reaction, physical fitness, the ability to influence people's emotions based on classes in the psychology of behavior in conflict situations, resourcefulness, self-confidence.

Key words: physical preparing, police forces, specialists, physical exercises, psychological preparing, professional qualities, moving actions.

Мета роботи – на базі аналізу сучасних вимог до діяльності, а також на базі аналізу відповідного емпіричного матеріалу визначити основні теоретико – методологічні складові системи фізичної підготовки курсантів правоохоронних органів.

Завдання дослідження: проаналізувати значення фізичної підготовки в навчальних закладах правоохоронних органів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети має місце теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукових джерел, а також аналіз діючої фізичної підготовки курсантів правоохоронних органів.

Практична значущість. Отримані результати можна використовувати в практичній діяльності при проведенні занять з фізичного виховання та самостійних занять з курсантами правоохоронних органів.

Результати дослідження. Користь атлетичних вправ в тому, що вони справляють цілеспрямований вплив на м'язи, дозують навантаження, дають можливість включати в узгоджену роботу більшу частину м'язів тіла, а також локально навантажують дрібні групи м'язів.

Сила як фізична якість. Форми, режими та методи розвитку сили. Типи м'язового скорочення.

Сила – це фізична якість, яку розвиває атлетизм, це властивість долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Є дві сили: зовнішня виникає внаслідок відповідних дій людини на опір вазі та внутрішня, яка виникає в результаті відповідних дій нервово-м'язової системи, внаслідок скорочення м'язів [3.6]

Чотири форми сили, як фізичної якості:

Абсолютна – найбільша сила, яка проявляється під час максимального м'язового навантаження; швидкісна – властивість долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення; вибухова – властивість м'язів проявляти максимальне зусилля в найкоротший час; силова витривалість – властивість протидіяти втомі (опору вазі) протягом тривалих і великих силових навантажень.

Відносна сила – відношення максимальної сили до 1 кг маси тіла (для порівняння силових можливостей людей з різною вагою).

Методи розвитку сили поділяються на традиційні і нетрадиційні. Традиційні методи розвитку сили мають наступні режими роботи м'язів:

- Динамічний (ізотонічний) – збільшується та зменшується довжина м'язів, але не змінюється їх тонус. Має долаючи та уступаючи механічну роботу у фазах руху.

-Статичний (ізометричний) – змінюється тонус м'язів, а довжина залишається незмінною. Має утримуючу фазу.

Ізокінетичний – режим рухових дій, при якому при постійній швидкості руху долають опір з близько-граничною напругою.

Комбінований (змішаний) - більша кількість рухів виконується в цьому режимі м'язової діяльності. Має всі три фази руху – долаючи, уступаючи та утримуючи [2]

В основу традиційних методів розвитку сили та м'язової маси покладено: вага обтяження та кількість повторення.

Послідовність використання традиційних методів в атлетизмі.

1.Метод багаторазових легких та середніх напружень Вага – 40-70% від максимальної; кількість повторень – 12-20 та більше разів. Ефект – розвиток силової витривалості, рельєфу локальних груп м'язів, зміцнення опорно-зв'язкового апарату.

2.Метод багаторазових близькограничних надмаксимальних напружень. Вага – 70-90 % від максимальної. Кількість повторень – 4-12 разів. Ефект – одночасний розвиток силових можливостей та м'язової маси.

3.Метод короткочасних максимальних напружень. Вага – 90-98 % від максимуму. Кількість повторень – 1-3 рази. Ефект – підвищення максимальної сили, розвиток вибухової сили. Відпочинок – до 5 хв. Метод розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси – є методом повторних зусиль – повторний максимум [1.2]

4.Статичний метод. Вага приблизно 95 % від максимуму. Тривалість напруження - 5-6 сек. Кількість повторень – 4-6 рази під різними кутами до обтяження. Відпочинок – 2 хв. Ефект – розвиток максимальної сили без збільшення м'язового поперечника.

5.Метод уступаючих зусиль. Динамічний метод, з акцентом на уступаючи фазу руху. Вага – 80-90 % від максимуму. 6-8 повторень.

Нетрадиційні методи розвитку сили.

1.Метод примусового (пасивного) напруження. Розтягування м'язів за 30-40 сек. до початку і після виконання силової вправи, з обтяженням 40 % від максимуму протягом 10 сек.

2.Метод контрасту. Зменшення ваги до 50 %. Розвантажувальний ефект.

3.Метод переключення. Вправи іншої локальної дії між спробами.

4. Без навантажувальний метод. Напруження м'язів антагоністів.

5. Електростимуляційний метод. Подразнення м'язів струмом. Кількість циклів – 10-12, ефект - додатковий метод розвитку сили та реабілітація м'язів після травм.

Три типи м'язового скорочення.

1.Ізометричний (статичний) – м'язова напруга росте, але скорочення або розтягування м'яза не відбувається (довжина м'язів незмінна).

2.Концентричний – скорочення та напруга м'яза росте (приклад - силова вправа на біцепс плеча). М'язова робота виконується в долаючому режимі.

3.Ексцентричний – розтягування напруженого м'яза (приклад – м'язи біцепса при роботі на трицепс). Робота м'язів в уступаючому режимі.

Показники сили м'язів. Гіпертрофія. Назви м'язів за напрямком руху. Специфіка руху у суглобах.

Сила м'язів залежить від механічної дії на кістки (місце прикріплення), розтягування м'язів та сухожилків, частоти нервових імпульсів, енергетичних запасів м'язів та печінки, щільності капілярів, харчування, методики тренування та матеріально-технічної бази (умов для занять) тощо [4]

Гіпертрофія м'язів – збільшення товщини поперечника м'язів, тобто збільшення товщини волокон, які скорочуються під час виконання силових вправ.

Кількість волокон в окремому м'язі обумовлено генетично і мало змінюється після тренувань. М'язи ніколи не працюють ізольовано, скорочуючись, вони залучають сусідні м'язи – синергісти. Крім того, м'язи тренуваної людини мають високий енергетичний потенціал. Із збільшенням м'язової маси збільшується також поперечник кісток. Гіпертрофія кісток і

сухожилків. У місцях прикріплення сухожилок, кісткові виступи стають міцнішими і більшими [1.5]

М'язова маса складає понад 40 % маси тіла. Понад 400-т скелетних м'язів. Всього більш 600 м'язів. Приблизно 206 кісток.

По напрямку руху м'язи діляться на: згиначі, розгиначі, провідні, відвідні, а також м'язи пронататори – обертання кінцівок в середину. Супінатори – обертання кінцівок назовні. Обертання кінцівок навколо – ротація.

Синергісти (агоністи) – спільна за напрямком силова робота м'язів.

Антагоністи – м'язи протилежної дії.

Згинання – флексія; *розгинання* – екстензія; *відведення* – абдукція; *приведення* – аддукція.

Шароподібні суглоби – плечовий, кульшовий.

Еліпсоподібні -1-й шийний (атлант – зрощений з черепом), 2-й шийний ліктьовий, променево-зап'ястковий, колінний, гомілковоступеневий.

Блокоподібні суглоби – фаланги пальців.

Види силових вправ. Техніка їх виконання. Структура рухових дій. Послідовність їх виконання і і запису. Типи тілобудови.

Силові вправи (СВ) – основні засоби силової підготовки в атлетизмі.

В атлетизмі використовують всі відомі загально-підготовчі (ЗПВ), спеціально-підготовчі (СПВ), а також силові вправи з інших видів спорту. Всі ці силові вправи є базові та формуючі.

Базові вправи – вправи з граничними або близькими до них обтяженнями; виконуються двома кінцівками ми із залученням до роботи найкрупніших м'язів тіла, з напрямком руху у гору. Базові вправи навантажують максимально можливу кількість м'язових груп навколо декількох суглобів (приклад: присідання, підтягування, віджимання).

Формуючі вправи – рухові дії, що виконуються з середніми чи малими обтяженнями у більшості випадків однією кінцівкою для впливу на дрібні групи м'язів. Формуючі вправи впливають на м'язи ізольовано, протягом усієї амплитуди руху (приклад: на біцепс, трицепс плеча).

До режиму роботи м'язів, силові вправи поділяються на динамічні, статичні, змішані.

Від прояву силові вправи поділяються на силові та швидко-силові.

Силові характеризуються максимальним напруженням м'язів і невеликою швидкістю рухів (приклад: силове триборство).

Швидко-силові характеризуються більшою потужністю, тобто більшою силою і швидкістю скорочення м'язів (приклад: важка атлетика, гирьовий спорт).

Структура рухових дій, тобто техніка виконання силових вправ в атлетизмі залежить від фіксованих положень ланок тіла, визначаючої фази руху, м'язового почуття, зміни вихідного та кінцевого положення, хвату, кута опору, технічних засобів тощо.

Послідовність виконання силових вправ:

Спочатку розгиначі, а потім згиначі; спочатку слабші у розвитку групи м'язів; навантаження м'язів тіла “зверху вниз”, чи “знизу в гору”.

Підбір силових вправ та їх кількість на різних етапах підготовки повинні виходити з поставлених завдань до занять з атлетизму, а також з урахуванням генетичних особливостей людини, тобто залежить від типу тілобудови [5]

Мезоморфний тип – м'язовий, сильний. Має правильні пропорції тіла, м'язова система гарно розвинута, без жирових відкладень. Плечі ширше стегон, талія вузька. Найсприятливіший тип для занять культуризмом.

Ектоморфний тип – тонкий, крихкий. Має довгі і тонкі кінцівки, стопи та кістки вузькі, грудна клітина довга і плоска, шия тонка та довга. М'язова система недостатня. Для цього типу характерне велике за обсягом, але короточасне тренування на силу.

Ендоморфний тип – крихкотілий, схильний до ожиріння. Визначається обхватними розмірами тіла. Це масивний тип тілобудови: короткі верхні та нижні кінцівки, ступні та кістки широкі. Схильний до повноти за рахунок жирового шару. Характер занять – мала та середня вага обтяження, виконується з повторенням до “відмови.” Активна рухлива діяльність поєднується з якісним, але не калорійним харчуванням [6]

Висновки. Функціонування сучасної фізичної підготовки курсантів правоохоронних органів має бути спрямоване на формування високоорганізованих функціональних систем, які б забезпечували оптимальну адаптацію практичної діяльності фахівців правоохоронних органів. В основі конструювання системи підготовки курсантів правоохоронних органів повинні бути також вимоги, що об'єктивно пред'являються до курсантів характером і умовами їх професійного навчання. Відповідно до етапів професійного ставлення, ці вимоги мають визначити початкові, проміжні та кінцеві цілі та завдання фізичної підготовки.

Вивчені данні підтверджують думку фахівців про необхідність вдосконалення окреслених питань у визначених та існуючих керівних документів та при розробці нових.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження вважаємо за необхідним направити на відновлення методик щодо фізичної підготовки курсантів правоохоронних органів, а також на гармонійне формування особистості.

Література

1. Архипов О.А., Хохлов А.В. Теорія та методика викладання атлетизму / О. А. Архипов, А. В. Хохлов - Методичний посібник, Київ. – 2009. – 67 с.
2. Васильев С.А. Атлетизм: за и против / С. А. Васильев // Олимп. – 1997. - №2.
3. Ефимов А.А., Олешко В.Г. Основы теории атлетизма / А. А. Ефимов, В. Г. Олешко – Киев: КГИФК, 1992. – 28 с.
4. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання / Г.П. Грибан – Житомир, вид-во «Рута», 2014.-30бс.
5. Пилипко В.Ф., Овсієнко В.В. Атлетизм / В. Ф. Пилипко, В. В. Овсієнко: Навчальний посібник. – Харків: Освіта-

виховання- спорт. 2002 – 135 с.

6. Фізичне виховання: навч. пос. \під ред. В.М. Корягіна.-Львів: Вид-во «Львівська політехніка», 2018.- 494с.

References

1. Arkhipov O, Khokhlov A (2009) Theory and methods of teaching athletics / O Arkhipov, V Khokhlov - Methodical manual, Kyiv. - 67 p.
2. Vasiliev S. (1997) Athletism: pros and cons / S. Vasiliev // Olympos. - №2.
3. Efimov A., Oleshko V. (1992) Fundamentals of the theory of athletics / A. Efimov, V. Oleshko - Kiev: KGIFK, - 28 p.
4. Griban G (2014) Methodical system of physical education / GP Griban - Zhytomyr, Ruta publishing house, -306p.
5. Pylypko V., Ovsienko V., (2002) Athletics / V. Pylypko, V. Ovsienko: Textbook. - Kharkiv: Education-upbringing-sports. - 135 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).09

УДК 797.2:378.011.3-057.87]:159.938.363

Дакал Н.А.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України*

*"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського", м. Київ, Україна
Черевичко О.Г.*

*Старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України*

*"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського", м. Київ, Україна
Смірнов К.М.*

*Старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України*

"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського" м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ СТУДЕНТІВ ЗВО, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

Психологічні механізми захисту проявляються у студентів, як регулятивна система, яка включається в дію в ситуації внутрішнього або зовнішнього конфлікту. Виходячи з неї, студенти найчастіше проявляють такий механізм захисту як заміщення, регресія, та компенсація. Розглядаючи прояв захисних механізмів у хлопців та дівчат ми отримали наступні показники: реактивні утворення (73% у дівчат і 51% у хлопців) і проєкція (73% у дівчат і 54% у хлопців) ($p < 0,05$); у хлопців переважає: придушення (65% у хлопців і 45% у дівчат) і інтелектуалізація (69% у хлопців і 56,1% у дівчат) ($p < 0,05$). Нами виявлені відмінності у виборі домінуючого механізму психологічного захисту студентами, які займаються плаванням. Провідним механізмом у досліджуваного контингенту є заміщення, а найменш віддається перевага – придушенню. В процесі дослідження визначено прояв основних механізмів психологічного захисту у студентів, які займаються плаванням та проаналізовані окремі види захисту з описанням його специфічних особливостей системи захисних механізмів і рівень їх враженості в залежності від статевих відмінностей.

Ключові слова: механізми психологічного захисту, плавання, студенти, полоспецифічні особливості.

Dakal N., Cherevichko O., Smirnov K. Features of psychological protection of students of IHE who are engaged in swimming. The purpose of psychological protection is to maintain the integrity of the "self-concept" of the individual by protecting his consciousness from negative traumatic experiences, fear of failure, anxiety or uncertainty in their actions. The authors who studied this phenomenon in sports note that the psychological protection of the athlete - is a system of mechanisms and methods of mental self-regulation of consciousness and behavior of the individual in extreme mental conditions.

Psychological defense mechanisms are manifested in students as a regulatory system that is activated in a situation of internal or external conflict. Based on it, students often show such a defense mechanism as substitution, regression, and compensation. Considering the manifestation of protective mechanisms in boys and girls, we obtained the following indicators: reactive formations (73% in girls and 51% in boys) and projection (73% in girls and 54% in boys) ($p < 0.05$); in boys prevails: suppression (65% in boys and 45% in girls) and intellectualization (69% in boys and 56.1% in girls) ($p < 0.05$). We found differences in the choice of the dominant mechanism of psychological protection by swimming students. The leading mechanism in the studied contingent is substitution, and the least preferred is suppression. The study identified the manifestation of the main mechanisms of psychological protection in students who swim and analyzed certain types of protection with a description of the specific features of the system of protective mechanisms and the level of their impact depending on gender differences.

Key words: mechanisms of psychological protection, swimming, students, gender-specific features.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Аналіз зарубіжної та вітчизняної науково - практичної літератури показав, що психологічний захист є фундаментальним психічним феноменом в діяльності особистості. Феномен психологічного захисту - це форма психічної організації людини, що враховує її багаторівневий і багатофункціональний характер і має свою структурно - динамічну особливість [5]. Залежно від різних факторів психологічний захист може виконувати різні функції в житті особистості: негативну, адаптивну і позитивну, які необхідні для охорони психіки від руйнівного впливу різних навчальних та спортивних факторів (невдач, поразок, травм, стресів, конфліктів тощо). За даними авторів, психологічні механізми захисту визначаються як захисні переорієнтації, які характеризуються зміною значення чинників