**Сергієнко Юрій Петрович. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Національна академія держ. податкової служби України. — Ірпінь, 2004. — 195арк. — Бібліогр.: арк. 157-175.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції. – Рукопис.**Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2005.Дисертація присвячена розробці засобів підвищення фізичної підготовленості курсантів податкової міліції які ґрунтуються на використанні всіх заходів фізичного виховання протягом навчального процесу з дисципліни “спеціальна фізична підготовка”. Для успішного оволодіння прийомами рукопашного бою, підвищення фізичного і функціонального рівнів організму пропонується поєднати в єдині тренувальні цикли всі форми фізичної підготовки (ранкову фізичну зарядку, планові заняття, факультативні заняття, самостійна робота) з паралельним вивченням прийомів рукопашного бою. В результаті констатуючого експерименту доведено ефективність авторської програми, що визначилось в значному підвищенні всіх досліджуваних функціональних систем та розвитку фізичних якостей курсантів.Запропоновано програму навчальних занять з спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей курсантів з використанням спеціальних вправ з рукопашного бою. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз літературних джерел показав, що існуюча система спеціальної фізичної підготовки не вирішує повністю задач, які стоять перед системою професійної підготовки фахівців податкової міліції. Фізична підготовка на академічних заняттях, займає тільки чотири години на тиждень, не беручи до уваги індивідуальні рівні фізичного розвитку, фізичної підготовленості та взаємозв’язок з процесом формування навичок рукопашного бою.2. Аналіз результатів вступних іспитів дозволяє зробити висновок про недостатній рівень розвитку фізичних якостей значної частини абітурієнтів. Нормативні вимоги з бігу на 100 метрів не виконали 9 осіб з 50, що складає 18% і тільки 4 (8%) склали екзамен на “відмінно”. Результати нормативу з підтягування не виконали 13 осіб (26%) і тільки 4 (8%) склали екзамен на “відмінно”. Наслідки екзамену на витривалість (біг на 1000 м) показали, що 10 абітурієнтів не виконали нормативу (20%) і тільки один отримав оцінку “відмінно”. Такий рівень підготовки значно ускладнює процес професійної фізичної підготовки.3. Результати проведення попереднього та основного педагогічних експериментів дозволили науково обґрунтувати систему спеціальної фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів і специфіки спеціально-прикладного навчання, яка включає такі послідовні етапи: перший етап – професійний відбір із числа вступаючих абітурієнтів за вимогами вступних екзаменів з фізичної підготовки; другий етап – визначення початкового рівня фізичного та функціонального стану та рівня фізичної підготовленості; третій етап – адаптація курсантів до умов навчання в спеціалізованому навчальному закладі і цілеспрямований розвиток всіх складових підготовки; четвертий етап – удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів з урахуванням індивідуальних можливостей для швидкого оволодіння навичками рукопашного бою.4. Запропонована методика позитивно вплинула на функціональний стан курсантів експериментальної групи: показники дихальної системи – ЖЄЛ з 3,95л до 4,85л, проба Штанге з 67,2с до 86,7с, проба Генче з 34,7с до 51,3с, МСК з 3,58л/хв до 4,21л/хв; серцево-судинна система – артеріальний тиск 127/77мм.рт.ст до 111/66мм.рт.ст, ЧСС в стані спокою з 69,12уд./хв до 61,21уд./хв, ІГСТ з 69,13у.о до 87,17у.о. Тоді, як в контрольній групі ці тести мають таку динаміку змін: дихальна система показник ЖЄЛ з 3,54л до 4,21л, проба Штанге з 65,05с до 79,7с, проба Генче з 33,3с до 40,2с, МСК з 3,65л/хв до 3,91л/хв; серцево-судинна система: артеріальний тиск 125/78мм.рт.ст до 116/68мм.рт.ст, ЧСС в стані спокою з 68,32уд./хв до 68,15уд./хв, ІГСТ з 68,56у.о до 76,37у.о.5. На основі аналізу вступних екзаменів і попереднього експерименту були розроблені індивідуальні завдання по підвищенню рівня фізичних якостей курсантів. Розвиток фізичних якостей передбачав паралельне освоєння навичок рукопашного бою. Після двох років навчання в експериментальній групі силові показники досягають достовірного значення (Р<0,05), а в контрольній групі лише підйом тулубу в сід показав достовірність (Р<0,05); швидкісно-силові показники – експериментальна група (Р<0,05), контрольна група (Р>0,05); показники витривалості експериментальна група (Р<0,05), контрольна група (Р>0,05); координаційні здібності – експериментальна група (Р<0,05), контрольна група (Р>0,05); показники гнучкості – експериментальна група (Р<0,05), контрольна група (Р>0,05).6. Обраний нами системний підхід до визначення провідних факторів у розвитку координаційних можливостей курсантів дозволив обґрунтувати і розробити на основі математичного аналізу (множинної та покрокової зворотної регресії) модельні характеристики функціонального стану та вагомість внеску кожного фактору. За допомогою покрокової зворотної регресії було встановлено: у курсантів координаційні здібності на початку навчання залежать від індексу Гарвардського степ-тесту, проби Генче, пульсу у стані спокою, тесту – згинання і розгинання рук в упорі лежачи з переносом рук через лінію і тесту Купера. Після другого курсу – від ЖЄЛ, пульсу у стані спокою.7. Рухова діяльність під час сутичок у рукопашному бою потребує високого рівня біологічної стійкості сенсорної сфери мозку, яка повинна забезпечувати координацію усіх систем забезпечення рухової діяльності. Поступове і систематичне підвищення інтенсивності рухових дій підвищує біологічну стійкість функціональних систем до фізичних навантажень. Застосування спеціальних вправ сприяє підвищенню не тільки фізичної, але і психічної стійкості. Тому нами був розроблений спеціальний комплекс (спеціальної анаеробної витривалості), до якого входило чотири вправи, з такими нормативними вимогами виконання: на “відмінно” 240 с; на “добре” 270 с; “задовільно” 300 с.8. Метод регресивного аналізу, на наш погляд, є найбільш інформативним методом встановлення залежності розвитку функціональних можливостей і фізичного розвитку від різних факторів. Рухову діяльність забезпечують одночасно декілька функцій в залежності від мотивації рухової діяльності та обставин навколишнього середовища.9. Запропонована нами програма з використанням зазначених форм фізичного виховання дала позитивний ефект розвитку спеціальної фізичної підготовленості курсантів, що сприяло прискоренню формуванню навичок рукопашного бою . Між тим, наша робота не розв’язує всіх аспектів проблеми дослідження.Подальше вдосконалення системи спеціальної фізичної підготовки повинно йти шляхом побудування індивідуальної техніки рукопашного бою і на цій основі створення індивідуальних профілів для професійного відбору і подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей. |

 |