

Шинкаренко Д.О.

курсант,

Науковий керівник: Журавель О.А.

старший викладач,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ОПАНУВАННЯ КИДКІВ, ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ ЛЕЖАЧИ

Необхідною умовою ефективного виконання службових завдань працівниками Національної поліції України є належний рівень загальної фізичної підготовленості та сформованість навичок виконання кидків, прийомів лежачої боротьби при затриманні правопорушника. Формування відповідних умінь і навичок відбувається на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки і передбачає використання комплексу відповідних засобів і методів.

Самоконтроль змін стану власного здоров'я та фізичного розвитку, що відбуваються під впливом фізичних вправ, у тому числі оволодіння кидками та прийомами боротьби на землі, передбачає систематичне використання прийомів самоконтролю. Дані самоконтролю допомагають

проаналізувати зміни в самопочутті, функціональному стані організму, а також переконатися в правильності вибору методів тренування.

При організації самостійного навчання оволодінню кидками, прийомами боротьби на землі необхідно визначити чотири ключові складові: вид фізичного навантаження; періодичність занять; тривалість (обсяг) кожного уроку; інтенсивність кожного сеансу [1, с. 9].

Обговорюючи окреслені складові, будемо вважати, що метою самонавчання є не тільки вдосконалення навичок виконання кидків, прийомів боротьби на землі, а й підвищення рівня загальної витривалості, оскільки робота в цьому напрямку покращує діяльність таких важливих функціональних систем, такі як дихальна, серцево-судинна, кістково-м'язова. Це означає, що загальне здоров'я та працездатність покращуються.

Для підвищення загальної витривалості застосовуються фізичні вправи циклічного типу: ходьба, біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді. Можна використовувати й інші види вправ, які також забезпечують підвищення загальної витривалості, зокрема спортивні ігри (баскетбол, футбол, бадмінтон тощо). Однак недоліком ігор у цьому випадку є складність дозування обсягу завантаження.

При виборі виду фізичних вправ перевагу слід віддавати заохоченню до позитивних емоцій. Результати наукових досліджень свідчать, що оптимальна частота – від трьох до п'яти сеансів на тиждень. Починати слід з трьох сеансів і поступово збільшувати до п'яти за умови, що м'язова активність викликає відчуття задоволення і добре переноситься [2, с. 18].

Самостійні фізичні вправи повинні викликати у людини відчуття задоволення, комфорту, бадьорості, підвищення працездатності. Все це стане можливим за раціональної організації таких занять, а також постійного самоконтролю за станом організму як під час окремого заняття, так і тривалих періодів навчання.

Найпростішим засобом термінового контролю за реакцією організму на ту чи іншу діяльність є розрахунок частоти серцевих скорочень. Цю процедуру проводять так: пальці кладуть на скроню або зап'ястя – місце, де відчувається імпульсний імпульс, після чого кількість імпульсів підраховується за 10 с і це значення множиться на шість. Такий розрахунок доцільно проводити відразу після закінчення вправи – отриманий показник буде характеризувати ступінь загальної фізичної активності на організм.

На початковому етапі навчання доцільно проводити такі вимірювання на уроці, припиняючи для цього вправу – це дозволить визначити інтенсивність роботи і внести необхідні корективи [3, с. 48].

Незначна втома після фізичних навантажень – це нормальна реакція організму. Це свідчить про те, що навантаження було раціональним і відповідало можливостям особистості.

Однак перевантаження в одній діяльності або комбіноване перевантаження від кількох видів діяльності може призвести до стану втоми. Слід зазначити, що перевтома може бути наслідком не тільки фізичної підготовки, а й розумового, професійного та емоційного напруження.

Підсумовуючи викладене, варто зазначити, що необхідною умовою ефективного виконання службових завдань працівниками Національної поліції України є належний рівень загальної фізичної підготовленості та сформованість навичок виконання кидків, прийомів лежачої боротьби при затриманні правопорушника.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 12(94) 17. С. 8–11.
2. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : метод. Рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. Акад. Внутр. Справ, 2021. 70 с.
3. Виконання кидків під час затримання правопорушника. Прийоми боротьби лежачи [Текст] : метод. Рек. / [В. В. Бондаренко, М. Х. Хасанов, О. І. Кримець та ін.]. Київ : Нац. Акад. Внутр. Справ, 2021. 61 с.