

8. *Новини (від 26.03.2007) Львівського державного університету безпеки життєдіяльності: www.lipb.lviv.ua.*

9. *Показове заняття в режимі on-line // Галицькі вогнеборці. Газета Львівського інституту пожежної безпеки. Листопад 2005 рік, № 8 (44). – С. 3.*

10. *Шуневич Б. Комбіноване навчання англійської мови. Методичні вказівки для студентів першого курсу Львівського інституту пожежної безпеки / Львівський ін-т пожежної безпеки. – Львів: Вид-во ЛПБ, 2005. – 36 с.*

11. *Шуневич Б. Створення дистанційного курсу у віртуальному середовищі ILIAS (Майстер-клас на 1 акад. годину) // Програма школи-семінару „Віртуальне навчальне середовище навчального закладу”, Харків: НТУ „ХПІ”, 1-2 лютого 2006 р. (www.dl.kpi.kharkov.ua).*

12. *Шуневич Б., Кахович А. Укладання дистанційних курсів на віртуальному навчальному середовищі ILIAS: Навчально-методичний посібник для викладачів вищих навчальних закладів / Львівський ін-т пожежної безпеки. – Львів: ЛПБ, 2005. - 70 с.*

УДК 796.0155.132-377:355.235

Д.Ю. Передрій (Львівський державний університет безпеки життєдіяльності)

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ МНС УКРАЇНИ З ПОЖЕЖНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТУ

В статті розглянуті питання оптимізації планування і організації річної підготовки курсантів. Проаналізовано доцільність періодичного і циклічного поділу всього процесу підготовки, запропоновані нові методики у визначенні співвідношення об'ємів і навантажень в різні періоди тренувань

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності має великий досвід підготовки збірної команди з ППС. Команда з пожежно-прикладного спорту заснована у 1957 році, а починаючи з 1958 року, після здобуття звання чемпіона СРСР у м.Куйбишев, займає чільні позиції в пожежно-прикладному спорті. За цей час в університеті склався певний підхід у вирішенні питань підготовки курсантів збірних команд, взаємовідносин між курсантами-спортсменами, викладачами та курсантським колективом. Університет завжди був і залишається базою для комплектації спортивних колективів областей, представники університету в складі збірних команд захищали честь України та колишнього Радянського Союзу.

Значні успіхи наших спортсменів є заслугою всього колективу університету, його викладачів та тренерів. У свій час в університеті працювали тренерами Стоянович О.Е., Хорошок М.А., Желізко В.Ф., Ковалишин Я.Ф., Бурило В.М., Острий О.О., Лащ В.А. Зараз зі збірною командою працює Передрій Д.Ю.

Проблема спорту і професії гостро стоїть сьогодні перед всім фізкультурним рухом в нашій державі. Вирішуючи дану проблему, фахівці повинні вміло поєднувати спеціалізовану підготовку курсантів-спортсменів з навчально-виховним процесом формування молодих спеціалістів, які зможуть і після закінчення спортивних виступів успішно працювати далі в народному господарстві країни.

Плануючи навчально-тренувальний процес слід виходити з розуміння того, що для високих досягнень в спорті необхідно виконати колосальний об'єм роботи, і в той же час курсант-спортсмен повинен показати хоча б задовільні знання предметів, які вивчаються в

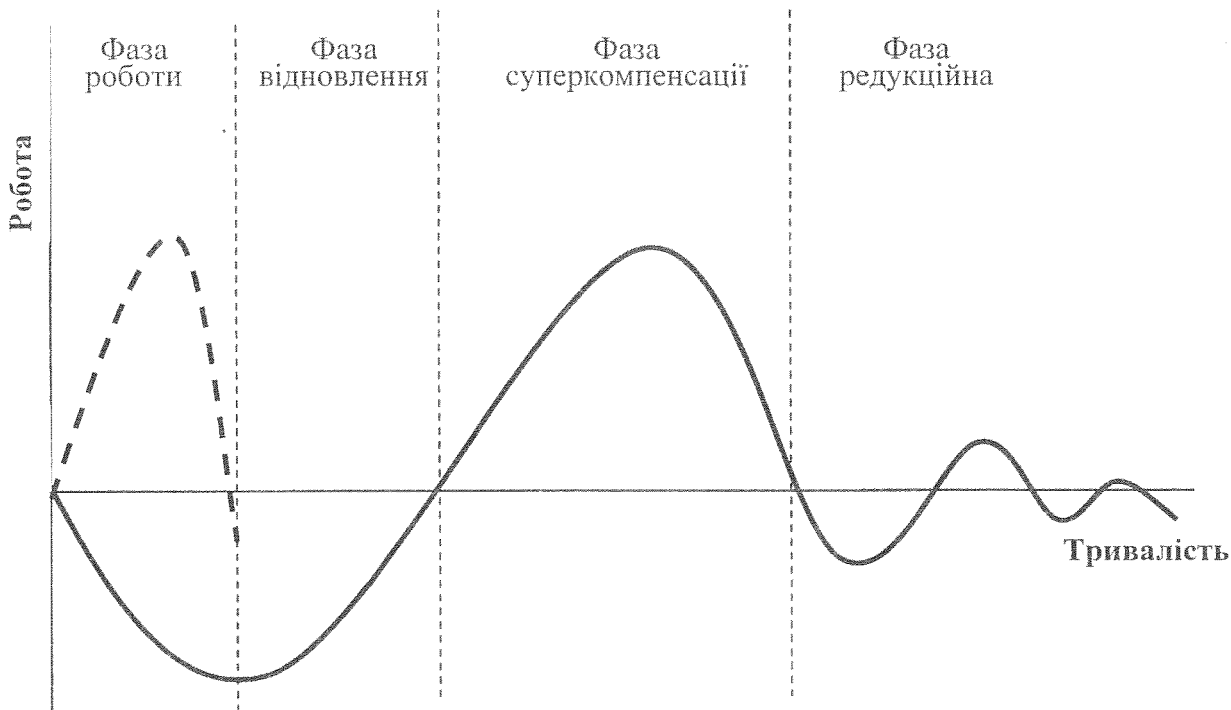
університеті. Для цього на кожного курсанта-спортсмена повинні бути розроблені детальні індивідуальні плани навчання, що оптимізували роботу у всіх напрямках.

Сучасні результати у “великому” пожежно-прикладному спорті неможливі без річної підготовки. Планування річної підготовки в університеті здійснюється за загально прийнятою системою і рік умовно розподіляється на підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Календарні терміни періодів встановлюються, виходячи з план-календаря спортивних заходів МНС. Головним змаганням сезону для університету вважається літній чемпіонат України, до якого і підводиться пік форми.

Конкретно про саму підготовку. В якості засобів підготовки в основному використовуються загально визнані методики з використання вправ пожежно-прикладного спорту. Широкого застосування набули і методичні напрацювання і спеціалізовані системи підготовки, розроблені і впроваджені в університеті, де створилась непогана школа із вправ на штурмовій драбині з подолання 100-метрової смуги з перешкодами. Стосовно об'ємів роботи можна ствердно констатувати той незаперечний факт, що вони повинні бути досить великими, але оптимально поєднуватися з інтенсивністю виконання вправ, залежно від періоду підготовки, оскільки імплементація і подальша апробація методик так званих “потужних” тренувань підготовчого періоду, в яких виконувалось по 60 підйомів на стінку з інтенсивністю 9,1-9,6 с. для провідних спортсменів, не дали належних результатів.

В навчально-тренувальному процесі використовуються відомі загально-дидактичні принципи: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та поступового підвищення вимог. Безсумнівний позитивний вплив на весь процес вишколу спортсменів в університеті має робота із детального вивчення і аналізу техніки рухів за відеозаписами кращих спортсменів і чемпіонатів України. Вкрай бажаною є наявність в команді яскраво вираженого лідера, який є прикладом для наслідування на тренуваннях.

Особливо важливе значення надається принципу системності, який визначає неперервність процесу тренування і оптимальним чергуванням навантажень з відпочинком. Це положення добре демонструється таким графіком.



Головне положення принципу системності - в процесі тренування недопустимі перерви, які ведуть до втрати позитивного ефекту занять. Чергове заняття повинно припадати або на відновлюючу, або на суперкомпенсаторну фази, в залежності від задач тренування та періода підготовки.

В середині періодів існують цикли та мезоцикли, які в свою чергу розподіляються на мікроцикли, з подальшим поділом на активні і відновлювальні.

Під мікроциклом розуміється тижневий цикл, в якому є 4-10 тренувань.

В залежності від основного напрямку тижневий мікроцикл будується наступним чином.

1. Вивчення та вдосконалення техніки.
2. Розвиток швидкості та вдосконалення техніки.
3. Розвиток сили, швидкісної витривалості та витривалості.

Річна підготовка (вишкіл). Планування в університеті будується за такою схемою:

Періоди	Підготовчий		Змагальний			Перехідний
	Втягуючий	Базовий	Чемпіонат України в закритих приміщеннях	Літній Чемпіонат України	Кубок України	
Місяці	X-XI	XII-II	III	IV-VI	VII-VIII	IX
Номер і черговість мікроциклу	1-1-B-1 1-1-B-1	B-2-2-B 2-2-B-2-2 B-2-2	3-3-3-3 3-3	4-4-4-4 4-4-4-4	5-5-5 5-5-5	Активний відпочинок

Вправи в мікроциклах № 1, 2, 3, 4, 5 включаються відповідно до задач періодів і циклів. Це можуть бути як вправи ЗФП, так і спеціальні вправи ППС.

Задачами підготовчого періоду (періоду фундаментальної підготовки) є підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних можливостей, поповнення фонду рухових навичок та вмінь.

В другій половині підготовчого періоду вправи спрямовані на розвиток спеціальної тренуваності, вихід на спортивну форму. Питома вага загальної підготовки також змінюється. Якщо на початку виправдані співвідношення 3:1, 3:2, 2:2, то у другій половині спеціальна підготовка становить 60-70% і більше.

В змагальному періоді вирішується задача вдосконалення техніки виконання, збереження спортивної форми та реалізації її в якомога вищих спортивних досягненнях.

Фізична підготовка спрямована на підтримку спеціальної тренуваності, спортивно-технічна та тактична підготовки спрямовані на доведення спортивної діяльності до високих ступенів досконалості.

Важливим засобом і методом побудови всієї підготовки є цілісні змагальні вправи.

В перехідному періоді забезпечується активний відпочинок спортсмена, але обов'язково зберігається загальний рівень тренуваності, для того щоб наступний рік розпочати з більш високих вихідних позицій.

Співвідношення об'єму та інтенсивності в різні періоди тренувань

Підготовчий період.

Загальнопідготовчий цикл. Загальна динаміка тренувальних навантажень на першому етапі характеризується поступовим збільшенням їх об'єму та інтенсивності з переважаючим

збільшенням їх об'єму. Інтенсивність навантажень збільшується тільки так, щоб не виключати можливості збільшення майже до початку наступного етапу тренування.

Прискорення нарощування загальної інтенсивності призвело б до форсування тренування, що в подальшому не гарантує стійкої спортивної форми спортсмена.

Відмічена особливість навантаження виявляється по-різному - залежно від виду вправ та їх призначення на тренуванні. Найбільше вона характерна для навантажень в підготовчих вправах, спрямованих на розвиток загальної працездатності. Що стосується спецпідготовчих і деяких змагальних вправ, то їх об'єм росте в межах першого етапу більш повільніше, а інтенсивність з самого початку досить велика.

Спецпідготовчий цикл. Тренувальні навантаження продовжують рости, але не по всіх параметрах. Підвищується інтенсивність спецпідготовчих і змагальних вправ, що виявляється у підвищенні темпу і швидкості рухів. Загальний об'єм на початку стабілізується, а потім починає зменшуватись, щоб створити умови для значного підвищення інтенсивності – головного фактора розвитку тренуваності на другому етапі.

В змагальному періоді важливими засобами та методами побудови всієї підготовки стають повні вправи змагального характеру в умовах спортивних змагань.

В перехідному періоді спортсмену надаються широкі можливості щодо вибору змісту занять, тільки б вони приносили задоволення та не перетворювались на примусову роботу.

Змагальний мезоцикл.

Підготовчий мікроцикл – змагальний мікроцикл – післязмагальна фаза розвантажувального характеру.

Головна умова річного тренування в змаганнях – підійти до них в стані найвищої технічної та фізіологічної підготовленості. Для цього необхідно зберегти достатньо високу інтенсивність і визначений об'єм роботи в змагальних вправах, максимально відпочити перед змаганнями. Для цього необхідний 10-денний розвантажувальний етап, під час якого значно скорочується об'єм і інтенсивність тренувань.

Організаційні питання в підготовці спортсменів університету.

Аналізуючи досвід функціонування збірних команд університету можна визначити складність, які виникає при організації роботи останніх. Перш за все це складність поєднання спортивної та навчальної роботи, взаємовідносин в колективі. Вирішуючи ці питання слід виходити з розуміння проблематики тих задач, які вирішуються спортсменами з одного боку і необхідності випуску якісного спеціаліста – з другого. Це стосується всіх видів спорту, які культивуються в університеті. Це визначає і оптимальний склад команди, який коливається у ППС 8-11 чоловік, і політику заохочень та покарань для спортсменів.

Не менш складне організаційне питання – організація повного відновлення спортсменів. Тут і питання вітамінізації, харчування і відпочинку.

На користь спортсменів слід вирішувати і територіальні питання, віддаючи пріоритет їм, щодо використання спортивних споруд університету у випадку паралельних занять секції ППС та курсантів на ПРП.

Наступне питання, яке потребує зваженого підходу – це питання масовості і майстерності. Пам'ятаючи ідею висунуту П.Кубертемом при заснуванні олімпійського руху: “Для того, щоб 100 чоловік тренувалось, необхідно, щоби 20 з них тренувалось багато і постійно, а 5 були здатні до максимальних навантажень”, слід відзначити, що з цілого загалу курсантів, надзвичайно важко виокремити перспективного спортсмена, який би за період навчання зміг досягнути рівня підготовки заздалегідь підібраного складу збірної команди.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Антошків Ю., Петришин Ю. *Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій України // Молода спортивна*