

контролювати успіхи в їхній функціональній та фізичній підготовці. З метою якісної роботи в групах ЗФП необхідно розділити і тренувати курсантів за рівнем фізичної підготовки: низький, середній і високий.

Список використаних джерел

1. Висотно-верхолазна підготовка. Техніка рятувальних робіт на висоті: практ. посіб. / Укладачі: О. Є. Безуглов, Р. Г. Мелещенко, С. М. Щербак. Х.: НУЦЗУ, 2012. 212 с
2. Наказ МНС України № 10 від 05 серпня 2004 року «Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України»
3. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Навчальний посібник. Ч.І.Р.І.гл.3.1. *Фізична культура*. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.

Лунгу Дмитро Іванович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з самбо

ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В ЄДИНОБОРСТВАХ

Погіршення стану здоров'я молодого покоління, що спостерігається в державі останнім часом, вказує на те, що необхідно реформувати фізичне виховання та змінювати методику його подання студентам та курсантам в цілому. Задля вирішення цієї проблеми було впроваджено спортивно-орієнтовану форму навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Ця форма має спиратися на види спорту, які користуються великою популярністю серед курсантів, адже це призводить до збільшення їх рівня мотивації і підвищення ролі особистісних якостей молоді у свідомому сприйнятті принципів здорового способу життя [3].

Особливим попитом в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання користуються єдиноборства, які набули популяризації серед студентської молоді та сприяють підвищенню показників фізичної

підготовки курсантів. В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне навчання техніці і тактиці вільної боротьби. Ведення тактичної майстерності в основному залежить від величини володіння технікою боротьби і від точності засвоєння навичок виконання технічних дій [2].

Центральним завданням у технічній підготовці в єдиноборствах є формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволили б курсанту з найбільшою ефективністю використовувати його можливості в змаганнях і забезпечити неухильне вдосконалення технічної майстерності в процесі багаторічних занять спортом [1].

У процесі технічної підготовки в єдиноборствах доводиться не тільки вивчати і удосконалювати ударну і борцівську техніку, а й комбінувати її, що висуває нові вимоги до здібностей спортсменів. Технічна підготовка в єдиноборствах спрямована на навчання спортсмена техніці рухів, доведення їх до досконалості. Крім того, єдиноборства характеризуються найбільш складною і різноманітною тактикою і не випадково їх називають тактичним видом спорту, підкреслюючи тим самим, що результат змагань у них часто вирішальною мірою залежить від тактичної майстерності спортсменів. Специфічна риса тактики в спортивних єдиноборствах – протиборство суперників, що виражається в прямих фізичних впливах один на одного. Дії і поведінку кожного зі спортсменів в сутичці становлять собою реакцію на поведінку і дії суперника. Під час сутички постійно змінюються положення спортсменів, їх розташування по відношенню один до одного, ступінь і напрямок їх зусиль. Виникають сприятливі умови для проведення технічних дій. Чим вище і різноманітніше технічна майстерність бійця, чим більше він вправний у виконанні своїх улюблених прийомів, тим легше йому вибрати сприятливий момент для атаки і тим ширше його творчі можливості, багатша і різноманітніша тактика [2, 4].

Правила змагань з різних видів змішаних єдиноборств допускають застосування широкого арсеналу технічних дій, який включає в себе

практично весь арсенал спортивних єдиноборств. У цьому і полягає вся перевага і вся складність цих видів спорту, так як поряд з ударними діями спортсменами використовуються і борцівські прийоми. Безсумнівно, свій відбиток на зміст технічного арсеналу кожного окремого виду комплексних єдиноборств накладають відмінності в правилах змагань. При такому величезному обсязі технічних дій, застосування яких так чи інакше можливе згідно з правилами змагань, на перший план виходить вміння розумно і вчасно поєднувати застосування кидків, больових прийомів, а також величезного значення набуває оперативне тактичне мислення і індивідуальна техніко-тактична підготовка спортсменів [1].

Тактику вибирають з урахуванням того, якої мети борець хоче домогтися в сутичці. Якщо борець вирішує досягти перемоги, то він обирає наступальну тактику або поєднання нападу і оборони. Якщо ж він ставить завдання не дозволити противнику виграти, то обирає оборонну тактику. Поєднання оборонної та наступальної тактики обирається найчастіше тоді, коли потрібно утримати досягнуту перевагу або дочекатися сприятливої для атаки ситуації. Якщо борець зуміє розгадати мету супротивника, то він зможе приховати свої справжні наміри.

Для борців різних стилів ведення боротьби необхідна і різна спрямованість навчально-тренувального процесу. Активність тактичних дій є важливим показником спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен уміти нав'язувати супернику свою волю, спрямовувати на нього постійний психологічний тиск різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, упевненістю в успіху. Особливе значення активності тактичних дій надається у єдиноборстві в зіткненні з суперником. Ефективність тактичної діяльності в багатьох видах спорту визначається здібностями спортсмена передбачати змагальну ситуацію до її розгортання.

Висновки. Таким чином, враховуючи поширеність серед студентської молоді єдиноборств доцільно виокремити саме впровадження в освітній

процес спеціальних занять аеробного характеру, що сприятиме ефективній фізичній підготовці та оздоровленню організму курсантів закладів вищої освіти зіспецифічними умовами навчання.

Список використаних джерел

1. Кіпріч С. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту*. Львів, 2010. Вип. 14, т. 1. С. 125–130
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Скирта О. Техніко-тактична підготовленість кікбоксерів (WPKA) в розділі орієнтал. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. Вип. 3. С. 77–81

Лунгу Дмитро Іванович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з самбо

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ З БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ДЛЯ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану курсантам, як ніколи, потрібна підтримка. Під цією підтримкою доцільно назвати саме відволікання на інші речі, щоб хоча б на деякий час забути про обставини в країні. Таким відволіканням і є заняття спортом. А кафедра спеціальної фізичної підготовки пропонує вправи з самбо та рукопашного бою. Вправи цього напрямку корисні для курсантів, бо забезпечують захищеність та фізичну врівноваженість, що і є важливим для майбутніх поліцейських [2, 7].

Приклади вправ: