



УДК 796.015.1+355.233  
DOI 10.32999/ksu2413-1865/2019-86-43

## ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТЬОГО ОФІЦЕРА НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Боровик М.О.,  
аспірант кафедри педагогіки та психології,  
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
*Харківський національний університет внутрішніх справ*

У праці висвітлено питання, пов'язані з удосконаленням психофізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України, які проходять навчання у вищих закладах освіти зі специфічними умовами навчання, за допомогою плавання.

Подано поняття «плавання», проведена класифікація плавання на спортивне плавання, оздоровче плавання, плавання як спосіб пересування, плавання, яке пов'язане зі службовою діяльністю. Розкрито оздоровчий вплив плавання на організм людини загалом і на окремі його системи, такі як централь-но-нервова система, дихальна система, серцево-судинна система, імунна система.

Проведено аналіз фізичних якостей, що найбільше вдосконалюються засобами плавання. Розкрито поняття фізичної витривалості, розглянуто види фізичної витривалості, а саме: загальну витривалість, швидкісну витривалість і координаційну витривалість, наведено показники прояву фізичної витривалості.

Запропонована 4-тижнева програма занять з плавання, яка спрямована на розвиток вищезазначених видів фізичної витривалості. Програма складається з двадцяти занять, п'ять занять на тиждень, і базується на основі загальноприйнятих методів фізичного розвитку: рівномірного, змінного, інтервального, повторного та змагального. Під час цих занять плавець виконує плавання різними способами, вільним стилем, за допомогою рухів тільки руками, за допомогою рухів тільки ногами, безперервне плавання вільним стилем. Установлено відсотковий приріст показників плавання на окремих дистанціях.

Як додатковий фактор покращення психофізичної готовності поліцейського наведена методика виконання підводного плавання.

**Ключові слова:** *поліцейський, плавання, фізична витривалість, психофізична підготовка, вольові якості.*

В работе освещены вопросы, связанные с совершенствованием психофизической подготовленности будущих офицеров Национальной полиции Украины, которые проходят обучение в высших учебных заведениях со специфическими условиями обучения, с помощью плавания.

Дано понятие «плавание», проведена классификация плавания на спортивное плавание, оздоровительное плавание, плавание как способ передвижения, плавание, связанное со служебной деятельностью. Раскрыто оздоровительное воздействие плавания на организм человека в целом и на отдельные его системы, такие как центрально-нервная система, дыхательная система, сердечнососудистая система, иммунная система.

Проведен анализ физических качеств, которые наиболее совершенствуются средствами плавания. Раскрыто понятие физической выносливости, рассмотрены виды физической выносливости, а именно: общая выносливость, скоростная выносливость и координационная выносливость, приведены показатели проявления физической выносливости.

Предложена 4-недельная программа занятий по плаванию, которая направлена на развитие вышеуказанных видов физической выносливости. Программа состоит из двадцати занятий, пять занятий в неделю, и базируется на основе общепринятых методов физического развития: равномерного, переменного, интервального, повторного и соревновательного. Во время данных занятий пловец выполняет плавание различными способами, свободным стилем, с помощью движений только руками, с помощью движений только ногами, непрерывное плавание вольным стилем. Установлен процентный прирост показателей плавания на отдельных дистанциях.

Как дополнительный фактор улучшения психофизической готовности полицейского приведена методика выполнения подводного плавания.

**Ключевые слова:** *полицейский, плавание, физическая выносливость, психофизическая подготовка, волевые качества.*

Borovyk M.O. SWIMMING AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL PREPAREDNESS OF THE FUTURE OFFICER OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE

This paper covers issues related to the improvement of the psychophysical preparedness of future officers of the National Police of Ukraine, who are trained in higher education institutions with specific learning conditions through swimming.

The concept of swimming is given, the classification of swimming on sporting swimming, recreational swimming, swimming as a way of movement, swimming which is related with service activity is carried out.



The health effects of swimming on the human body as a whole and on its separate systems, such as: the central nervous system, the respiratory system, the cardiovascular system, the immune system, are revealed.

The analysis of physical qualities, which are most perfected by swimming, is carried out. The concept of physical endurance is revealed, types of physical endurance are considered, namely general endurance, fast endurance and coordination endurance, indicators of manifestation of physical endurance are given.

The 4-week program of swimming exercises, which is aimed at the development of the above types of physical endurance, is proposed. The program consists of twenty lessons, five lessons per week, and is based on generally accepted methods of physical development: rhythmical, variable, interval, repeat and competitive. During these classes, the swimmer performs swimming in different ways, freestyle, with the help of movements only with his hands, with the help of movements only with his feet, continuous swimming freestyle. The percent increment of the indicators of swimming at separate distances is given.

As an additional factor for improving the psychophysical preparedness of a policeman, the method of diving is given.

**Key words:** policeman, swimming, physical endurance, psychophysical training, volitional qualities.

**Постановка проблеми.** Завдання професійної діяльності, які стоять перед поліцейським, визначені в Законі України про Національну поліцію, а саме: забезпечення публічної безпеки й порядку, охорона прав і свобод людини, а також інтересів суспільства й держави, протидія злочинності. З огляду на принцип безперервності виконання поліцейським своїх обов'язків, не виключені випадки, коли поліцейському доведеться зіткнутися із ситуацією, у якій необхідно вправно продемонструвати вміння щодо плавання, пірнання з високої висоти у воду, надавати допомогу на воді, знання тактичних прийомів рукопашного бою щодо знешкодження злочинця на воді чи під водою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Натепер існує велика кількість наукових праць, у яких розглядаються питання вдосконалення психофізичної підготовленості людини за допомогою плавання. Авторами цих праць є такі вчені, як Н. Булгакова, В. Жук, І. Гуревич, В. Платонов та ін. Проте питання використання плавання в підготовці майбутнього офіцера Національної поліції України до професійної діяльності не втрачає своєї актуальності й потребує змістовного дослідження.

**Постановка мети.** Мета статті – вдосконалення психофізичної підготовленості майбутнього офіцера Національної поліції України засобами плавання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У нашій державі розвитку плавання як виду спорту й масовому навчанню плаванню приділяється велика увага, про що свідчить велика кількість плавальних басейнів, дитячо-юнацьких шкіл, центрів підготовки плавців високої кваліфікації. Проте, незважаючи на цей факт, значна кількість українських громадян не вміє плавати.

Не винятком у цьому контексті є підготовка майбутніх офіцерів Національної поліції України, які проходять навчання в закладах вищої освіти зі специфічними

умовами навчання. Із цією метою Міністерством внутрішніх справ проводяться чемпіонати Фізкультурно-спортивного товариства «Динамо» України з неолімпійських видів спорту, до яких входять змагання з поліатлону, одним із елементів якого є плавання. Також спортивне плавання представлено в рамках проведення Спартакіади Харківського національного університету внутрішніх справ, де передбачено подолання дистанцій 50, 100 і 200 метрів. Змагання проводяться серед юнаків і дівчат.

Розглянемо спортивно-дидактичні особливості цього виду спорту. Плавання – спосіб пересування людини у воді за допомогою кінцівок без використання додаткових засобів. Існує багато способів і видів плавання, до них належать такі види: вільний стиль, кроль, брас, батерфляй, плавання на спині, підводне плавання, плавання за допомогою тільки рухів руками або тільки рухів ногами, плавання на відкритій воді [4, с. 56].

Плавання можна розділити на такі групи: спортивне плавання; оздоровче плавання; плавання як спосіб пересування; плавання, що пов'язане зі службовою діяльністю, яке набуває особливої актуальності для знешкодження диверсантів (задля цього в Україні створена Школа військових водолазів). Кожний вид плавання вимагає від людини самоконтролю емоційних станів, зокрема страху знаходження у воді, навички пересування у воді та під водою, вміння надавати допомогу особам, які не вміють плавати.

З позицій професійної підготовки майбутніх офіцерів поліції, на нашу думку, перспективними є оздоровче та спортивне плавання, використання яких дасть змогу найбільш ефективно впливати на вдосконалення їхньої психофізичної працездатності.

Від усіх відомих фізичних вправ плавання відрізняється двома ознаками, які властиві тільки для нього: тіло людини під час плавання знаходиться в особливому середовищі – воді, а рухи виконуються плавцем тільки в горизонтальному положенні.



З урахуванням оздоровчих аспектів плавання доведено, що 25–30 хвилин плавання тричі на тиждень позитивно впливає на стан здоров'я, зокрема серцево-судинну та дихальну системи, а також на загальний фізичний розвиток. Ефективно плавання впливає на дихальну систему. Наприклад, щоб вдихнути повітря, плавець змушений долати супротив води, яка давить на грудну клітину, і, навпаки, тиск води допомагає плавцю зробити вдих. Така специфічна дихальна гімнастика розвиває дихальну мускулатуру, залучаючи в роботу всю легеневу тканину, що, у свою чергу, зміцнює легені та підвищує стійкість організму до збудників хвороб (бактерій і вірусів), які потрапляють у легені з повітрям.

Плавання позитивно впливає на загартовування організму, що особливо актуально для поліцейського, який у зв'язку з виконанням своїх обов'язків часто потрапляє під вплив високих і низьких температур. Під загартовуванням варто розуміти «комплекс дій, спрямований на підвищення стійкості організму до несприятливих погодних умов і різкої зміни температури». Варто розуміти, що вода в басейні має нижчу температуру, ніж температура тіла у плавця, що само по собі є подразником. Доведено, що в людини, яка щоденно привчає себе до контакту з холодною водою, покращується теплорегуляція, підвищується стійкість до холоду і знижується ризик захворювань [5, с. 7].

Також регулярні заняття плаванням покращують обмін речовин, що набуває особливого значення для людей, які мають проблеми із зайвою вагою. Це пояснюється тим, що плавання вимагає від плавця великої кількості енергетичних затрат, які відбуваються під час зігрівання тіла плавця та здійснення силових рухів руками й ногами в товщі води, тримання рівноваги тіла, рухів головою під час вдиху та видиху. Установлено, що під час тренування плавця високої кваліфікації, а саме плавця з нормативом «Майстер спорту України», у процесі 2-годинного тренування втрачає до 2 кілограмів ваги.

Зниження температури води призводить до зростання енергозатрат. Плавання в прохолодній воді, 12–15 градусів вище нуля, навіть невеликою швидкістю 0,4 метра за секунду підвищує енерговитрати порівняно зі станом спокою в 4–6 разів. Найбільші енерговитрати проявляються в плаванні стилем батерфляй – 50,2 кДж, дещо нижчі – стилем кроль 37,7 кДж і брасом – 29,3 кДж. Перші тренування з плавання варто починати вільним стилем, далі техніку плавання доцільно максимально наблизити до кроля або брасу.

Цінність плавання полягає й у тому, що плавець під час плавання не відчуває на собі статичного напруження м'язів, що покращує кровообіг і серцево-судинну систему.

Заняття плаванням позитивно впливає на емоційний стан людини, особливо при безсонні. Після занять плаванням людина відчуває себе бадьорою, і, навпаки, плавання заспокоїливо впливає на емоційно збуджених людей.

Установлено, що заняття плаванням виховує вольові якості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі.

Фізична працездатність поліцейського незалежно від того, виконує він фізичну працю чи розумову, передусім залежить від рівня розвитку його загальної фізичної витривалості, під якою розуміють «здатність організму протистояти втомі та виконувати роботу неспецифічного характеру протягом тривалого відрізка часу без зниження її ефективності» [1, с. 16].

Показниками прояву фізичної витривалості є: 1) тривалість виконання роботи – абсолютна витривалість; 2) тривалість виконання роботи з тією чи іншою потужністю – відносна або парціальна витривалість. Потужність роботи визначається рівнем інтенсивності прикладеної сили [2, с. 259].

Під впливом систематичних занять плаванням центральна нервова система починає більш досконало регулювати діяльність серця. У результаті збільшується як ударний об'єм, так і хвилинний об'єм до 8–10 літрів крові. У стані спокою серце тренуваного плавця працює більш економічно, виконуючи 46–48 ударів на хвилину, тоді як під час плавання воно скорочується зі швидкістю 150–180 ударів на хвилину.

Щоб від подолання 50-метрової дистанції перейти до подолання 1000-метрової дистанції без втрати швидкості й погіршення техніки виконання плавання, необхідно 20 занять, а саме 4–5 занять на тиждень.

Заняття за цією програмою проводилися в м. Харкові в басейні «Гарт» (довжина доріжки – 25 метрів) протягом 4 тижнів у листопаді 2018 року. Програма побудована на основі використання загальноприйнятих методів фізичного розвитку: рівномірного, перемінного, інтервального, повторного та змагального [3, с. 18].

Під час першого тижня занять з майбутніми офіцерами поліції (курсантами університету) плавання виконувалось за рахунок рухів одних ніг із поступовим збільшенням дистанції з 50 до 200 метрів. Подолання дистанції відбувалось за допомогою повторного методу по 2–3 рази з інтервалами відпочинку між ними до 2 хвилин.



Під час другого тижня занять плавання виконувалось за допомогою тільки гребків руками з поступовим збільшенням дистанції з 100, 150, 200, 250 та 300 метрів. Плавання за допомогою тільки рухів руками застосовувалося в таких варіантах: а) ноги розслаблені й не виконують жодних рухів; б) ноги зв'язані бинтом або гумовим кільцем; в) між ногами плавця затиснута плавальна дошка або гумове коло.

Під час третього тижня занять курсанти пропливали короткі дистанції з повною координацією рухів, починаючи з пропливання чотирьох відрізків по 25 метрів з інтервалами відпочинку 1,5, 1, 0,5 хвилини, збільшуючи до 6, 8, 10 відрізків по 25 метрів з такими самими інтервалами відпочинку. З кожним відрізком швидкість пропливання збільшувалась.

На четвертому тижні занять відбувалось пропливання вільним стилем, на кожному 2-му занятті загальний обсяг плавання збільшувався на 200 метрів, за рахунок чого під час 20-го заняття загальний обсяг плавання дорівнював 1400–1500 метрів.

У запропонованій програмі, залежно від підбору вправ та особливостей їх виконання, відбувався розвиток координаційної витривалості (перший і другий тижні занять), швидкісної витривалості (третій тиждень занять), загальної витривалості (під час четвертого тижня занять).

Наприкінці дослідження в плаванні 4x25 метрів відносний приріст швидкості становив 20,61%, відносний приріст показників у плаванні 25 метрів без участі ніг – 23,97%, плаванні 25 метрів без участі рук – 17,16%, плаванні 2x50 метрів – 14,33.

Уважаємо доцільним звернути увагу на специфічні види плавання, які, як зазначено вище, впливають на формування й розвиток вольових якостей людини.

Розглянемо підводне плавання, яке має стосунок до професійної діяльності правоохоронних органів. Підводне плавання із затримкою дихання – фридайвінг, пов'язаний зі збільшенням тиску, зниженням температури води, обмеженою видимістю, що може пригнічувати емоційну стійкість плавця та викликати негативні психоемоційні стани (наприклад, почуття страху перед замкнутим простором). Від перебування в таких умовах особливо в початківців виникає відчуття стресу, судомної боротьби з водою та власним тілом, прискорюється

пульс і метаболізм, підвищуючи споживання кисню, що негативно впливає на контроль дихання та концентрацією для виконання завдання.

Актуальним є виконання спеціальної дихальної гімнастики за методикою управління увагою та зняття емоційного збудження, що використовується в різних східних практиках і традиційно застосовується у фридайвінгу.

**Висновки з проведеного дослідження.** Професійна діяльність майбутнього офіцера Національної поліції України вже на етапі навчання не може бути забезпечена тільки знаннями, уміннями й навичками, і в цьому полягає її суттєва психологічна особливість.

У процесі вивчення фахових дисциплін поліцейському необхідно оволодіти вміннями узгоджувати свою рухову активність у поєднанні з відволікаючими факторами. Ефективним засобом вирішення цього питання є заняття плаванням, які дають змогу вдосконалювати різні види фізичної витривалості та виховувати його вольові якості.

Перспективним напрямом подальших досліджень є поглиблене вивчення кожного специфічного виду плавання під час різних кліматичних умов із використанням спеціального спорядження, засобів індивідуального захисту, спеціальних засобів, з комплексним виконанням заходів фізичного впливу, експериментальна перевірка й запровадження в освітній процес закладу вищої освіти подолання психологічних смуг перешкод на закритій воді з подальшою діагностикою сформованості вольових рис майбутніх поліцейських.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания. Программа для факультетов базовой подготовки ИФК специальность «Физическая культура». Москва, 1990. 44 с.
2. Ганчар И.Р. Плавание: теория и методика преподавания : учебное пособие. Минск : Четыре четверти, экоперспектива, 1998. 352 с.
3. Жук В.В. Развитие витривалости у плавании : навчально-методичний посібник. Вінниця : ВМПДЮ, 2013. 44 с.
4. Платонов В.Н. Плавание. Киев : Олимпийская литература, 2000. 495 с.
5. Фирсов З.П. Плавание для всех. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 64 с.