

Діщенко Д.В.

старший викладач кафедри
спеціально-фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ФОРМУВАННЯ ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД В КУРСАНТІВ

Для формування в курсантів прикладних навичок і для покращення суттєвих професійних якостей використовуються спеціальні смуги перешкод.[1].

На перших заняттях в ході комплексного тренування поліпшується коректність та швидкість виконання прийомів подолання перешкод. Підвищується складність умов подолання перешкод під час: застосування різноманітних вихідних положень (лежачи, з коліна, за укриттям) перед розбігом для подолання перешкод; збільшення відстані до перешкоди та цілі; подолання перешкод у поєднанні з раніше вивченими прийомами; зміни порядку подолання перешкод; виконання прийому, поступово прискорюючи темп. На подальших заняттях тренер приділяє увагу на витривалість, швидкість, спритність курсантів під час подолання смуги за допомогою неоднократної виконанні більш складних прийомів; виконання дій в сукупності з іншими прийомами на перешкодах і на різних за характером місцевостях; виконання прийомів та вправ у засобах індивідуального захисту в умовах обмеженої видимості та вночі.

Бувають такі види перешкод: рукохід, тунелі, різноманітні драбини, різного характеру лабіринти, проломи в стіні, вузькі опори, різних висот стіна. Щоб уникнути курсантам травматизму під час подолання перешкоди, треба: забезпечити страховку та допомогу; знизити навантаження у разі втоми; засипати піском місця

приземлення при стрибках з високих стін; перевіряти технічний стан усіх видів перешкод; збільшити інтервал та дистанцію під час проведення занять зі зброєю, а також у темний час доби; очистити від льоду та снігу перешкоди, місця відштовхування та приземлення; дотримуватися правил застосування імітаційних засобів тощо...

Для успішного виконання поставлених завдань курсантам слід весь час удосконалювати рівень спеціальної підготовки, розвивати свої фізичні та вольові якості.

Список використаних джерел

- 1.Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва.- К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003.- 338с
- 2.Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): Навчальний посібник / Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2013. -- 108 с.
- 3.Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (Умань, 5-6 квітня 2013 р.) / [ред. кол.: Ткачук Л.В. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. – 186 с.