

СТРАШКО Діана Олександрівна
здобувач вищої освіти
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
ЧОБОТЬКО Ігор Ігорович
викладач кафедри
фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасна дидактика, трактуючи навчання як процес передавання, засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності, у цьому контексті розглядає й систему його принципів. У сучасній дидактиці принципи навчання розглядають у двох аспектах: 1) як спосіб побудови, організації та аналізу освітнього процесу; 2) як спосіб регуляції діяльності учнів у процесі засвоєння ними знань, умінь і навичок на різному рівні їх пізнавальної активності. Відомий педагог М.М. Фіцула трактує принципи навчання як основні положення, що визначають зміст, організаційні форми й методи навчальної роботи. На думку вченого, принципи відтворюють фундаментальні закономірності навчання, які об'єктивно наявні в реальному педагогічному процесі. Необхідною умовою ефективного проведення занять із фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності і індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Принцип доступності та індивідуалізації у фізичній підготовці та вихованні означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей фахівців правоохоронної діяльності, що займаються. Цей принцип, з одного боку, призупиняє – потребуючи не перевищувати можливостей осіб, що займаються для запобігання

шкоди. З іншого боку, це принцип руху вперед, оскільки мається на увазі відповідність вимог максимальним можливостям і здібностям з метою подальшого розвитку. Вимога індивідуального підходу – одна з найважливіших умов доступності педагогічних впливів при інтенсивній руховій діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями у фахівців правоохоронної діяльності. Фактори, які пов'язані з індивідуальними здібностями працівників, відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного удосконалювання. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної і спеціальної фізичної підготовленості, особливості типу вищої нервової діяльності і пов'язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер розвитку морально-вольових якостей. Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей. Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони) техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація, відповідно до особливостей будови тіла фахівців правоохоронної діяльності [1].

Наступний методичний шлях реалізації доступності й індивідуалізації полягає у вимозі поступовості. Поступовість у підвищенні педагогічних вимог відповідає дидактичним правилам «від легкого до важкого» і «від простого до складного». Форсоване навчання технічним прийомам, без широкої загальної і спеціальної рухової підготовки закриває шляхи фахівцю правоохоронної діяльності до майстерності в оволодінні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки призводить до стійких навичок, переробка яких надалі майже не здійснена. Форсоване збільшення спеціальних навантажень при розвитку фізичних якостей може спочатку досить швидко привести до помітного росту результатів. Але такий «успіх» оманний. Далі відбудеться зупинка в розвитку якості, а потім зниження результатів через розлад у діяльності різних систем організму. Не можна впадати в іншу крайність – занадто знижувати темп підвищення вимог, безпідставно стримувати ріст можливостей. Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до

складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

Сутність принципу безперервності та регулярності розкривається в наступних основних положеннях:

1. Процес фізичної підготовки є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять фізичними вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухам і розвитку фізичних якостей.

2. Друге положення принципу безперервності зобов'язує спеціаліста з фізичної підготовки під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути великі перерви між ними з метою виключення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами (дана вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розстановки навчальних занять).

Принцип поступовості підвищення навантаження обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до прояву рухових і пов'язаних з ними психічних функцій у фахівців правоохоронної діяльності – підвищення складності завдань і збільшення навантажень. Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку сили, витривалості й інших фізичних якостей, як відомо, лежать пристосувальні (адаптаційні) функціональні перебудови в організмі у відповідь на фізичні навантаження, що перевищують по своїй величині (інтенсивності або тривалості) ті, до яких організм пристосувався. Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що викликає пристосувальні перебудови в організмі. Більш інтенсивний вплив веде або до перенапруги, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Показано, наприклад,

що початковий приріст сили відбувається в однаковій мірі як при помірковано великих, так і при максимальних навантаженнях. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні і 34 граничні навантаження щоб уникнути перенапруги тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судина система, опорно-м'язовий апарат та ін. Варто відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови протікають швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму. В основі вдосконалення рухових навичок лежить процес утворення різних функціональних систем, що відповідають, щораз, вимогам мінливих умов формування навичок. Отже, основною умовою для створення цих систем повинна бути систематична зміна й ускладнення вимог і завдань для вдосконалення рівня сформованості рухових дій [2].

На сучасному етапі розвитку фізичних якостей правоохоронців існує дуже багато різних методик для навчання. Їх дуже багато і кожен з викладачів користується саме своєю.

Бібліографічні посилання:

1. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В.Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.

2. Кушніренко Р.О. и др. Окремі аспекти фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти МВС України / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. – 2019. – С. 252-255.