

Використовуючи знання законів фізіології, можна знайти більш досконалі й ефективні засоби розвитку організму, мобілізацію його резервних сил, розширення об'єму функціональних можливостей, що забезпечить високу працездатність працівника поліції.

**Хрипко Людмила Володимирівна**  
кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, доцент, завідувач кафедри  
фізичного виховання Дніпропетровського  
державного університету внутрішніх справ

### **ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЯК ДІЄВІ ЗАХОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ»**

У зв'язку з набранням чинності 7 листопада 2015 року Закону України «Про Національну поліцію», який став початком нового історичного витка у розвитку України як демократичної європейської держави, функціонування щойно створеної Національної поліції в Україні передбачає вирішення великої кількості питань стосовно підготовки кадрів. У зв'язку з цим на юридичному факультеті Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ планується підготовка фахівців за спеціальністю «Правоохоронна діяльність».

Однією із необхідних передумов успішної підготовки фахівців – правоохоронців, всебічно підготовлених до будь-яких дій в умовах реальних оперативних обставин, є високий рівень їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Такий рівень досягається в першу чергу за рахунок правильного планування навчальних занять у системі загального процесу протягом усього періоду навчання та шляхом поєднання усіх форм занять та спортивно-масової роботи в єдиний процес підготовки фахівця.

Основним завданням навчального процесу з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів, зміцнення їх загального здоров'я, що є основною передумовою успішної трудової діяльності, та засвоєння ним на рівні рухових навичок ефективних дій єдиноборств, які в разі необхідності можна застосувати у процесі виконання своїх службових обов'язків. Умовно навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» поділяється на загальну фізичну підготовку (розвиток основних рухових якостей до рівня, достатнього для ефективного засвоєння прийомів єдиноборств), та спеціальну фізичну підготовку (безпосереднє вивчення прийомів єдиноборств).

Загальна фізична підготовка на початковому етапі навчання здійснюється у формі окремих комплексних занять, спрямованих на розвиток основних рухових якостей (початок 1 семестру), а надалі – як складова частина навчальних занять, під час підготовчої або заключної частини заняття.

Спеціальна фізична підготовка здійснюється у формі ознайомлення і вивчення прийомів єдиноборств та прийомів самозахисту (спортивний та бойовий розділи боротьби самбо і дзюдо, боксу і кікбоксингу), їх подальшого індивідуального відпрацювання, навчання навичкам подолання перешкод, виконання комплексних вправ та завдань.

Під час навчання студенти повинні підвищити свої фізичні можливості, навчитися прийомам рукопашного бою та вивчити комплекс прийомів для захисту від холодної та вогнепальної зброї.

Зауважимо, що загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка є складовими частинами підготовки нової поліції, а випускники юридичного факультету зможуть працевлаштуватися на роботу в Національну поліцію на різні напрями її діяльності.

Пропонується взяти до уваги при плануванні навантаження та розкладу такі поради:

1. Співпраця навчально-методичного центру та кафедри фізичного виховання з метою спільного пошуку шляхів підвищення якості навчання.

2. При складанні розкладу занять відмінити 1 та 5 пари з навчальної дисципліни «спеціальна фізична підготовка» протягом навчального року.

3. Складати розклад занять так, щоб час між заняттями в добовому обчисленні на тиждень навчання був приблизно однаковим кожного тижня (наприклад кожного понеділка та четверга, або вівторка та п'ятниці) та таким чином, щоб між часом занять проходило не менше ніж 1–2 діб для повноцінного відпочинку та відновлення.

4. Згідно з чинним законодавством, спланувати навчальне навантаження з фізичної підготовки для студентів мінімум до 2-х занять на тиждень.

---

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 17.11.2009 р. № 1724-17.

2. Балабан С.М. Робоча програма з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для курсантів 3 курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів міліції громадської безпеки / Балабан С.М., Роголський В.І., Петренко С.П. – Дніпропетровськ, 2011.