

Дмитро БЄЛАН
викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Високий рівень фізичної підготовки правоохоронця – один з елементів ефективного виконання службових обов'язків, що відіграє ключову роль у застосуванні фізичної сили при активному опорі правопорушника. У зв'язку з цим виникає необхідність підвищення рівня підготовки, пошук новітніх методів та прийомів у ході навчального процесу, зокрема, курсантів та студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, так, метою нашого дослідження є встановлення таких особливостей.

Питаннями фізичного виховання та підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання висвітлювали, як науковці О.В. Журавель, О.М. Бандурко, Б.Г. Литвак, Л.Л. Попов, Ю.М. Батайло, так і фахівці у галузі фізичної культури та спорту А.Ц. Пуні, В.С. Степанова, Л.П. Матвеев та ін.

Моргуновим О.А. у ході дослідження стану фізичної підготовленості було встановлено, що близько 40% абітурієнтів, мають незадовільний рівень. У подальшому при отримання новітніх навичок на навчальних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки виникають проблемні питання та термін засвоєння матеріалу збільшується[3, с. 48]. З огляду на цей проблемний аспект, постає потреба у наданні пояснення дефініції «фізична працездатність», що характеризується потенційною здатністю людського організму протягом тривалого часу виконувати фізичні зусилля в різнобічних типах робіт: статична, динамічна, змішана.

Як зазначає Боровик М.О., такий вид працездатності у ЗВО зі специфічними умовами навчання ми можемо спостерігати саме під час навчально-практичних занять з тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки, протягом несення служби у добових нарядах. Фізичні вправи, прийоми боротьби, нанесення різного роду ударів – рухові дії, вивчення ґрунтується з врахуванням дидактичних принципів. Перш за все, вони полягають у розучуванні окремих рухів при складних рухових операціях, що включають декілька простих рухів[1, с. 140].

Зважаючи на це Л.П. Матвеевим було охарактеризовані етапи рухових дій: 1)початкове розучування дії; 2)поглиблене розучування дії; 3) результуюча обробка дії[4, с. 97].

Мета перших двох даних етапів – комплексне надання уявлення про

техніку фізичної вправи, успіх досягається завдяки основних видів пам'яті: зорова, інформаційна, а останній здійснюється методами наочними та словесними. За допомогою залучення різноманітних методів навчання під час практичних занять можна вести про високо ефективність засвоєння отриманого матеріалу курсантами та студентами закладів вищої освіти, оскільки неправильне вивчення рухової дії у подальшому може коштувати життя при здійсненні службових повноважень.

Особливої уваги заслуговують такі фізіологічні процеси, як перевтома, втомленість, втомлюваність. Ігнорування фізичної виснаженості організму, через занадто великий обсяг навантажень призводить до погіршення загального стану, що тягне за собою зниження рівня фізичної підготовки та не виконання службових обов'язків. У цьому випадку важливе місце займає відновлення енергетичних запасів організму, тому слушним буде використання специфічних (розважальні, спортивні заходи, прогулянки в лісистій місцевості та ін.), педагогічних, медико-біологічних (правильне харчування з урахуванням обсягів навантажень, оздоровчі процедури. Дотримання режиму праці та відпочинку та ін.), психологічних (комфортне середовище у колективі та ін.) засобів [1, с. 142].

На думку С. Вавренюка особливе значення має самостійна підготовка курсантів, оскільки отримання позитивних емоцій, рухова активність стає додатковим рушієм у розвитку, удосконаленні, закріпленні фізичних якостей, поліпшенні професійних навичок, зокрема, у цьому допоміжними засобами постають рухові спортивні ігри [2, с. 55].

Таким чином, дослідивши процес фізичного виховання курсантів та студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, стає зрозумілим, що спеціальна фізична підготовка – один з основних професійних предметів майбутнього правоохоронця, оскільки дотримання правильної ритміки виконання прийомів рухових дій у подальшому можуть врятувати життя не тільки поліцейського, а й інших осіб. Подальшого вивчення потребують новітні механізми удосконалення навчального процесу з врахування досвіду зарубіжних країн, та його використання у практичній діяльності рипто вакого складу закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

1. Боровик М.О. Шляхи покращення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів Національної поліції України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. праць. Харків, 2018. С. 245

2. Вавренюк С. Сучасні підходи до підвищення загальної фізичної ритміки курсантів у процесі їх фізичної підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту (№ 4): наук. практ. журнал. Київ, 2018. С. 52-57

3. Моргунов О. А. Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання. Честь і закон: наук.-практ. журнал № 2. Київ, 2014. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2014_2_10 (Дата звернення: 03.02.2021)

4. Моргунов О.А., Ярещенко О.А. Актуальні підходи у підготовці майбутніх працівників національної поліції України до застосування заходів поліцейського примусу. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. праць. Харків, 2018. С. 245