

6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимп. лит., 2004. 806 с.

7. Фізичне виховання : навч. посіб. / Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Київ : Центр учб. літ., 2007. 192 с.

Надійшла до редколегії 08.03.2018

УДК 378.147

Л. В. ЗУБЧЕНКО,

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання
Донецького юридичного інституту МВС України;*

В. А. ГОЛИК,

*старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання
Донецького юридичного інституту МВС України*

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ЗАСОБАМИ FITNESS BOOT CAMP

Представлено систему фізичної підготовки школярів засобами Fitness Boot Camp, обґрунтовано доцільність використання засобів Fitness Boot Camp для формування позитивної мотивації до вибору професії поліцейського та необхідних фізичних якостей майбутніх курсантів.

Ключові слова: мотивація, фізична підготовка, Fitness Boot Camp, учні старшої школи.

Як відомо, фізична культура є невід'ємною частиною сучасної культури. Завжди підкреслювалося, що фізична культура є не тільки способом фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і найважливішим виховним цивільним чинником, що підвищує творчий громадський потенціал [1, с. 24]. На жаль, в нашій країні не створені достатні (ні матеріальні, ні психологічні) причини для широкого залучення населення до занять фізичною культурою. Понад три чверті населення України не займається фізичною культурою самостійно. І справа не тільки в тому, що у людей дуже мало вільного часу, що поруч з будинком відсутні спортивні майданчики (а ті, що функціонують, знаходяться далеко від місця проживання).

Набагато гірші справи з психологічним настроєм на заняття фізичною культурою. Як наслідок – відсутність звички до систематичного виконання комплексів фізичних вправ. Крім того, в якості, може бути, найважливішою причини, слід зазначити масову «фізкультурну безграмотність»: майже повна відсутність знань, умінь і навичок занять фізичною культурою. практично відсутня література для людей, які займаються фізичною культурою самостійно [2, с. 78]. Важливим засобом попередження захворювань учнів, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є рухова активність, яка виявляється в посиленій фізичній діяльності учня. Рухова активність є характерним чинником здорового способу життя учня, що визначає спрямованість його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрацію волевих зусиль на реалізацію навчальних потреб та фізкультурно-спортивних інтересів [5, с. 160–161].

Не є секретом вкрай низька загальна фізична підготовка майбутніх курсантів. Йдеться про те, що в школі (яка просто зобов'язана давати ґрунтовну початкову фізичну підготовку) рівень фізичного розвитку учнів катастрофічно падає за рахунок різкого скорочення різних спортивних гуртків і секцій. Багато дослідників вважають цей процес прямим наслідком недостатнього фінансування шкіл з боку держави, відзначають постійно погіршується матеріально-технічну базу. Як негативний момент відзначається і проблема випередження

фізіологічного розвитку фізичного (бурхлива акселерація підлітків). Крім того, навіть в школах, де фізичній культурі приділяється достатня увага, заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки проводяться, в основному, при низьких (в кращому випадку – середніх) фізичних навантаженнях [2–4].

Це яскраво проявляється на вступних іспитах з фізичної підготовки. Наприклад, на оцінку «відмінно» вступні іспити з фізичної підготовки в навчальні заклади МВС України в 2017 році здали тільки 15 % абітурієнтів. Окремі абітурієнти виконуючи вправи, насилу виконують нормативи найнижчого «граничного» рівня.

Цілком природно, що коли вчорашні школярі стають курсантами (що автоматично має на увазі різке збільшення фізичних навантажень), їм дуже важко (а часом – і неможливо) вийти на рівень справжніх «дорослих» вимог (наприклад, провести прийом затримання злочинця або прийом захисту від нападу). Наслідком цього є не тільки вкрай низький рівень засвоєння матеріалу, а й взагалі втрата будь-якого інтересу до занять з фізичної підготовки [2, с. 78].

Що ж робити? На нашу думку, для усунення даного феномена, можливість озброєння майбутніх курсантів знаннями і навичками з фізичної підготовки (й не тільки) можливо через формування системи теоретичних знань та демонстрацію різних позитивних впливів фізичних навантажень. Починаючи з червня 2017 року, для формування інтересу учнівської молоді до професії поліцейського, а також для її професійного вибору, викладачами кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту МВС України (в рамках реалізації проекту соціальної дії програми Active Citizens Ukraine за підтримки British Council та програмної ініціативи Координаційний центр переміщених ВНЗ, ГО «Центр інновацій та сталого міжнародного розвитку» («CISID»)), щомісячно, проводяться інформаційно-практичні семінари «Безпека при поводженні зі зброєю», де школярі мають можливість отримати знання щодо аналізу пунктів нормативно-правових документів, які регламентують та регулюють діяльність в галузі правил застосування та використання зброї, головними положеннями Кодексу стрілка, матеріальної частини зброї, її тактико-технічних характеристик, заходів безпеки при поводженні зі зброєю. Також школярі мають можливість попрактикуватися у навчальній стрільбі з використанням мультимедійного тира «Рубін».

А як же з сформувати інтерес до фізичної підготовки? Саме тому для формування інтересу учнівської молоді до занять з фізичної підготовки, а також для роботи з професійної орієнтації (в рамках реалізації проекту соціальної дії «Безпека при поводженні зі зброєю»), викладачами кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту МВС України щомісячно, починаючи з вересня 2018 року, планується для учнів випускних класів організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять за експериментальною програмою Fitness Boot Camp (фітнес для новобранців).

За останні 10 років у світовій індустрії фітнесу та рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності відбувся неймовірний стрибок. У зв'язку з ростом попиту споживачів на нові, цікаві та часом навіть дивні програми тренувань зароджуються все нові та нові напрями фітнесу. Одним із таких напрямів є американський напрям Fitness Boot Camp [6]. Він побудований за принципами підготовки американських призовників та включає в себе мікс з присідань, віджимань, берпі та інших «солодощів» армійського життя. Основною метою занять Fitness Boot Camp є змусити людину перевищити свої фізичні можливості, «стрибнути вище голови». Наставник в Fitness Boot Camp віддає не команди, а накази, причому нерідко навіть на підвищених тонах.

У експериментальну програму для школярів Fitness Boot Camp в ДЮІ входить: стройова підготовка (положення статуту Національної поліції, вчили стройового вишколу, діяти злагоджено, виконувати команди як в поодиначному порядку, так і в складі навчального взводу; основи топографії (навчання основ географічного та геометричного вивчення місцевості з наступним створенням та уточненням топографічних карт); основи тактики (ознайомлення з положеннями основних Законів України в разі здійснення правопорушення і злочину, їх ознаки і склад, порядок застосування заходів фізичного

впливу, спеціальних засобів та вогнепальної зброї); поводження зі зброєю (навчання щодо основних характеристик зброї (матеріальна частина), заходи безпеки при поводженні зі зброєю); спеціальна фізична підготовка (виконання комплексу армійських вправ, підтягування на перекладині, комплексно-силової вправи, берпі, найпростішим бойовим прийомом). По такій програмі заняття для учнів проходять повні три дні, вони знаходяться на території навчального корпусу всі ці дні, під «пресом» старшини, відчують братство з іншими учасниками тренування на польовій кухні і випробують після цього «психологічний і фізіологічний катарсис».

Для більшої достовірності спортивну форму замінюють камуфляжем, а вправи виконуються як в спортивному залі, так і на вулиці (незалежно від погодних умов). Крім того, система організації занять Boot Camp сприяє розвитку самоорганізації школярів, розвиває їх вольові якості, формує активну рухову діяльність та комплекс необхідних знань, умінь та навичок з наведених занять.

У зв'язку з цим Fitness Boot Camp можна розглядати як раціональний шлях удосконалення фізичних якостей учнів, можливість долучитися до програми навчання курсантів – майбутніх поліцейських та продемонструвати переваги цієї професії.

Розпорядок дня школярів у «таборі новобранців» на цей період такий: о сьомій годині ранку – команда «Підйом». Потім проводиться ранкова зарядка (біг, розминочні і силові вправи). Після зарядки майбутні поліцейські заправляють ліжка, вмиваються і шикуються на ранковий огляд. Під час огляду перевіряється дотримання норм гігієни і стан форми одягу. Після ранкового огляду навчальний взвод учнів строєм відправляється на сніданок.

Потім навчальні заняття:

а) *зі стройової підготовки*: де викладачі роз'яснюють школярам положення статуту Національної поліції, вчать стройового вишколу, діяти злагоджено, виконувати команди як в поодиначому порядку, так і в складі навчального взводу;

б) *основ тактики*: де викладачі вчать ключовими положеннями основних Законів України (щодо класифікації правопорушень та злочинів, їх ознаки і склад), порядок застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та вогнепальної зброї;

в) *навчальні заняття поводження зі зброєю* дають можливість школярам ознайомитися з головними положеннями Кодексу стрілка, матеріальної частини зброї, її тактико-технічних характеристик, заходів безпеки при поводженні зі зброєю, а також порядку і правил застосування та використання. Також школярі мають можливість долучитися до навчальної стрільби через можливість використання потужностей мультимедійного тиру «Рубін».

Друга половина дня буде присвячена навчальним заняттям зі спеціальної фізичної підготовки. Вони передбачають формування в учнів рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності поліцейського та в разі виникнення екстремальних ситуацій; витривалості, швидкісних та силових якостей, знань щодо самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ; знань щодо застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки.

Під час таких навчальних занять-тренувань велика увага приділяється фізичним вправам силової та аеробної спрямованості, особливо працюють і зміцнюються м'язи рук, ніг, спини.

Після вечері, у школярів є час позайматися самостійно або відпочити перед заходом до сну (можна організовувати вечірні прогулянки та різні фізкультурно-оздоровчі заходи).

Такий «армійський» розпорядок дня, який бездоганно виконується всі дні, що учні перебувають в стінах навчального «табору для новобранців» ДЮІ, привчить їх до дисципліни та самостійності, сформує вольові та моральні якості, без яких неможливо стати справжнім поліцейським.

Таким чином, аналізуючи перспективи діяльності при запровадженні та використанні учнівської молоді в період так-званих «армійських днів», можна стверджувати про програму плив В результаті дослідження обґрунтовано доцільність використання експериментальної фітнес-програми Fitness Boot Camp для формування мотивації на здоровий спосіб життя та

вибору професії поліцейського. В подальших дослідженнях планується розробка програм Fitness Boot Camp для представників інших вікових груп з різним рівнем фізичного стану.

Список бібліографічних посилань

1. Бойко Г. М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Ч. 1. Київ : Талком, 2014. 165 с.
2. Байтало Ю. М. Роль фізичного виховання у професійній підготовці курсантів навчальних закладів МВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 6. С. 78–80.
3. Компанієць Ю. А. Використання інтерактивних методів у фізичному вихованні курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 8. С. 41–45.
4. Романова Н. Ф. Теоретичні аспекти розробки стандарту формування здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11: «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»*. 2014. Вип. 19. С. 69–75.
5. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. Д. Дутчак, С. В. Трачук. Киев : НУФВСУ ; Олимп. лит., 2013. 528 с.
6. Warner J. Top 10 Fitness Trends Picked for 2013. *Web MD*. 29 Oct 2012. 19 Jun 2013.

Надійшла до редколегії 12.03.2018

УДК 796.323.2(477)

В. М. КАЗНАЧЕСЬВ,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2

Харківського національного університету внутрішніх справ;

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2412-795X>

РОЛЬ БАСКЕТБОЛУ В ПІДГОТОВЦІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Проаналізовано роль спортивної гри баскетбол при підготовці поліцейських у вищих навчальних закладах, встановлено, що баскетбол сприяє виконанню багатьох завдань при підготовці кваліфікованих працівників поліції.

Ключові слова: баскетбол, підготовка поліцейських, освітній процес, вищий навчальний заклад.

На сучасному етапі державотворення інтеграція України до Європейського Союзу визнається неодмінно складовою подальшої демократизації нашої країни, формування громадянського суспільства. Освіта у вищих навчальних закладах системи МВС України завжди була важливою та невід’ємною складовою підготовки поліцейських кадрів і процес її формування та розвитку відбувався в недосконалих умовах державного будівництва в незалежній Україні. Повсякчас, сучасне суспільство вимагає від працівника поліції високого рівня фізичної культури, освіченості, здатності до самоосвіти та самовдосконалення, уміння застосовувати свої уміння та навички в різних сферах правоохоронної діяльності, що об’єктивно потребує переосмислення існуючої системи підготовки кадрів для поліції [1, с. 5].

Сьогодення висуває кардинально нові вимоги і до процесу фізичної підготовки поліцейських. Вона має бути гнучкою, розгалуженою, варіативною, здатною задовольнити потреби працівників саме в тих сферах, при виконанні спеціальних завдань, що відповідають викликам часу.

Як свідчить вітчизняний і міжнародний досвід, фізичне виховання і спорт у вищому навчальному закладі має широкі можливості для формування професійної та загальної культури особистості. Таким чином, основним завданням підготовки поліцейського є