

успіх у екстремальній ситуації майже наполовину залежить від рівня фізичної підготовленості особового складу. А для того, щоб підтримувати його належний рівень, необхідно якісно і ефективно організовувати і проводити заняття з фізичної підготовки [2, с. 3].

Рівень фізичної підготовленості курсантів залежить від кількості проведених практичних занять прикладного характеру. Достатній рівень розвитку загальної фізичної підготовленості забезпечує формування міцного фундаменту працездатності.

Необхідно формувати у тих, хто навчається, стійку зацікавленість до занять з фізичної підготовки. Заняття необхідно проводити таким чином, щоб забезпечити максимальний та достатній рівень фізичної підготовленості. Постійний пошук нових шляхів процесу навчання, методичних засобів сприяє формуванню професійно значущих якостей, які будуть необхідні в практичній діяльності.

Необхідно передбачити чітку організацію структури навчального процесу з визначенням індивідуального підходу до кожного курсанта.

Важливий постійний контроль за виконанням навчальної програми. Відбувається створення реальної обстановки, що вимагає від тих, кого навчають, виконання прийомів стосовно певного завдання; обмеження часу на виконання прийомів; проведення занять в будь-яку погоду на місцевості [3, с. 109].

Під час розробки навчальної програми з фізичної підготовки повинен бути взаємозв'язок всіх засобів та методів, направлених на формування професійно прикладних якостей. Необхідно на перших курсах давати достатньо часу на вправи для розвитку витривалості, фізичні вправи для розвитку сили зі своєю вагою.

Аналіз науково-методичної літератури та практичний досвід з проблеми фізичної підготовленості курсантів показує позитивні фактори використання новітніх методів та засобів у навчальному процесі. Вдосконалення методів та засобів приведе до збагачення педагогічної праці у розвитку новітніх спеціалізованих вправ.

Список бібліографічних посилань

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників МВС. Київ : Нац. акад. МВС України, 2003. 338 с.
2. Бабенко В. Г., Попов О. В., Янко І. В. Заходи фізичного впливу : метод. рек. Київ, 2001. 24 с.
3. Луцака Д. О. Юридична психологія та педагогіка. *Науковий журнал*. 2011. № 1 (9). С. 107–115.

Отримано 23.04.2020



УДК 796.011.3

МАНДРИКА В. С.,

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0001-6152-7664>

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ЯК БАЗОВІ ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

У статті розкриті основні актуальні проблеми, які існують у сфері фізичної підготовки та культури курсантів ВНЗ зі специфічними умовами навчання.

Ключові слова: фізична підготовка, матеріально-технічне забезпечення, фізична культура, самостійна фізична підготовка, заходи фізичного впливу.

Професійна майстерність курсантів як майбутніх офіцерів залежить від рівня їх підготовленості у багатьох аспектах: знанні нормативно-правової бази, вмінні правильно і

своєчасно реагувати на складні та критичні ситуації, володінні навичками поведінки з вогнепальною зброєю, а також фізичної готовності у будь-якій ситуації протидіяти вчиненню правопорушення. Крім того, належний рівень фізичного виховання надає поліцейським впевненості у собі та розумінню ними шляхом оцінки власних сил, що вони, володіючи певними прийомами рукопашного бою, зможуть активно протидіяти злочинності в разі необхідності. Саме тому компетентність викладачів у питаннях протидії особі, що чинить протиправне діяння, повинна базуватися на їх досвіді у даному питанні. Тільки розуміючи механізм своєчасної реакції на агресивний напад особи, викладач матиме змогу навчити курсантів належному алгоритму дій у критичних ситуаціях. Крім того, не буде зайвим і оптимізація рівня психологічної готовності поліцейських до можливих озброєних нападів, коли існує пряма небезпека їхньому життю і здоров'ю та інших громадян. Кафедра спеціальної фізичної підготовки у кожному вищому навчальному закладі із специфічними умовами навчання повинна відповідати сучасним вимогам до фізичної підготовки курсантів та якісно виконувати свої функціональні обов'язки, тому що її особовий склад викладає навчальну дисципліну, яка є фрагментом службової підготовки, основи професійної майстерності курсантів.

Кафедра спеціальної фізичної підготовки, як і будь-яка інша, має визначене освітньою програмою коло завдань, виконання яких забезпечується професійними викладачами. Центральною функцією можна вважати реалізацію освітньо-професійних програм, навчальних планів підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців засобами фізичного виховання і спорту, тому що специфіка полягає у готовності поліцейського застосувати заходи фізичного впливу, які передбачені чинним Законом України «Про Національну поліцію».

Відповідно до Закону одним із заходів примусу (стаття 42) є фізичний вплив (сила). У цій же нормі міститься тлумачення поняття «фізичний вплив», який є «застосуванням будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників» [1].

Виходячи із цього, поліцейський зобов'язаний не тільки розуміти правову і фактичну підставу застосування засобу фізичного впливу, але і досконало розуміти техніку застосування прийомів боротьби, так що не заподіяти особі значної шкоди і не нести в подальшому відповідальності за перевищення службових повноважень. Досить важливо розуміти межу, яку уповноваженій службовій особі не можна долати, щоб у подальшому не настало жодних несприятливих наслідків, тому що ми сьогодні живемо у гуманізованому суспільстві і дана грань досить хитка.

Саме тому кафедра спеціальної фізичної підготовки працює над розробкою і дотриманням єдиної стратегії втілення освітніх програм в аспекті поєднання теоретичного навчання і практичної складової. Якість освіти підвищується за умови, що практика і теорія збалансовані і взаємодоповнюючі.

Крім того, запорукою ефективності викладання навчальної дисципліни, зокрема, спеціальної фізичної підготовки, є розробка і систематичне оновлення науково-методичного забезпечення, введення цікавих для здобувачів вищої освіти педагогічних прийомів тощо, а поряд з цим впровадження нових методів та засобів навчання, що забезпечує високу якість освітнього процесу тощо [2].

Зокрема, майстерність педагогічного працівника починається із його аналітичної роботи, яка полягає у вивченні, узагальненні і запровадженні передового педагогічного досвіду в галузі фізичного виховання і спорту з метою підвищення власного наукового рівня та професійної культури, а також у залученні ним провідних фахівців, фахівців з галузі фізичного виховання і спорту до проведення не тільки навчальних занять, але і контролю знань здобувачів вищої освіти.

Фізична підготовка є основним предметом спеціальної підготовки поліцейських та має забезпечувати необхідний рівень їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням. Курсанти займаються фізичною підготовкою в складі підрозділів (навчальних груп) спеціально розробленими навчальними програмами, методичними рекомендаціями та

посібниками. Як вже було зазначено раніше, фізична підготовка є складовою службової підготовки поліцейських. Відповідно до своєї дефініції службова підготовка являє собою систему заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, умінь та навичок працівника поліції з урахуванням специфіки та профілю його службової діяльності [3].

Серед багатьох інших різновидів занять службової підготовки знайшла своє місце і фізична як комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності [3]. Саме тому питанню формування фізичної культури у особового складу вищого навчального закладу із специфічними умовами навчання повинна приділятися належна увага поряд із багатьма іншими видами підготовки, як-от: вогневої, тактичної тощо.

Відповідно до Наказу №50 МВС України, яким затверджено Положення про організацію службової підготовки, фізична підготовка вміщує наступні складові: загальна фізична підготовка і тактика самозахисту та особистої безпеки, які передбачають формування і вдосконалення у поліцейських професійних навичок не тільки у повсякденних ситуаціях, але і в екстремальних ситуаціях. Крім того, не менш важливим є звернення уваги на рівень силових якостей курсанта, викладач повинен розуміти, що здобувач вищої освіти може переслідувати правопорушника, мати перевагу в силовому протистоянні під час затримання і при цьому долати різного роду перешкоди тощо [4].

Особливу увагу слід звернути на структуру навчання, що має розуміти кожен науково-педагогічний працівник – заняття зі спеціальної фізичної підготовки є практично спрямованим, тобто не менше 90 % всього часу, виокремленого освітньою програмою для фізичної підготовки.

На мою думку, належний рівень забезпечення фізичної підготовки для курсантів залежить від майстерності науково-педагогічних працівників та матеріально-технічного забезпечення кафедри спеціальної фізичної підготовки. Це пояснюється тим, що на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки здобувачі вищої освіти виконують не тільки вправи силової та швидко-силової підготовки, але і напрацьовують техніку подолання перешкод, для чого необхідна добре обладнана смуга перешкод, щоб запобігти травматизму курсантів, вивчають прийоми захисту від холодної зброї, збереження зброї від захоплення та багато іншого. Для того, щоб якісно підготувати поліцейського до критичної ситуації майстерності викладача буде замало, у даному випадку питання стоїть стосовно необхідних предметів, за допомогою яких буде можливість навчити тощо.

Закупівля інвентарю для занять нового покоління та удосконалення застарілого обладнання для занять спортом має бути одним із пріоритетних завдань суб'єктів організації навчального процесу поряд із забезпеченням їдальнею продовольчими товарами. Якість фізичної підготовки не може залежати виключно від досвіду і знання педагогічного працівника, тому що багато технік неможливо відпрацювати без спеціальних предметів, що наочно ілюструватимуть поліцейським реальні ситуації, які можуть виникнути під час виконання ними службових обов'язків тощо.

Крім того, гостро постає питання самоорганізації курсантів для самостійних занять із напрацювання певних, необхідних для них навичок за рекомендацією викладача. Це потребує дисциплінованості і самоорганізації поліцейських, тому що заняття з вогневої або тактичної підготовки неможливо провести без викладача (інструктора), а от, що стосується фізичних вправ, то ними можна займатися будь-де і будь-коли з метою вдосконалення власних навичок. Змістом самостійного фізичного тренування є прості по структурі вправи, що не вимагають складного устаткування, спеціальних приміщень і обов'язкової участі в заняттях партнера, хоч і не виключають можливість сумісного виконання вправ із товаришами, якщо у них співпадають час і місце тренування [5, с. 28-29].

Кількість тренувань в тиждень повинна бути не менше трьох, проводити їх краще через день, щоб забезпечити достатнє відновлення. Найбільш слушним часом для тренування є період до початку робочого дня. У другій половині дня організувати самостійні заняття значно важче із-за різних службових заходів і втоми, що накопичилася [5, с. 28-29].

У самостійну фізичну підготовку офіцерів доцільно включати: загально розвиваючі гімнастичні вправи, вправи з еспандером, гумовим джгутом; вправи з гімнастичною палицею, гантелями; тривалий біг; плавання, лижні прогулянки; їзда на велосипеді і піші походи [5, с. 28-29].

Висновки і пропозиції. У результаті дослідження проаналізовано нормативно-правову базу Національної поліції України стосовно фізичної підготовки курсантів, яка передбачає формування і вдосконалення у поліцейських професійних навичок не тільки у повсякденних ситуаціях, але і в екстремальних ситуаціях. Особливу увагу слід звернути на структуру навчання, що має розуміти кожен науково-педагогічний працівник – заняття зі спеціальної фізичної підготовки є практично спрямованим, тобто не менше 90% всього часу, виокремленого освітньою програмою для фізичної підготовки.

Належний рівень забезпечення фізичної підготовки для курсантів залежить від майстерності науково-педагогічних працівників та матеріально-технічного забезпечення кафедри спеціальної фізичної підготовки. На заняттях зі спеціальної фізичної підготовки здобувачі вищої освіти виконують не тільки вправи силової та швидкісно-силової підготовки. Для того, щоб якісно підготувати поліцейського до критичної ситуації майстерності викладача буде замало, у даному випадку питання стоїть стосовно необхідних предметів, за допомогою яких буде можливість навчити тощо.

Список бібліографічних посилань

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 15.04.2020).

2. Кафедра бойової та спеціальної фізичної підготовки // Донецький юридичний інститут МВС України : сайт. URL: <https://www.dli.donetsk.ua/structure/departs/dep-bsp> (дата звернення: 15.04.2020).

3. Головацький О. О. Службова підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: теоретико-правовий аспект // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. за матеріалами II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 21 квіт. 2017 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. С. 75–78. URL: http://univd.edu.ua/general/publishing/konf/21_04_2017_1/pdf/12.pdf (дата звернення: 09.04.2020).

4. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16> (дата звернення: 15.04.2020).

5. Стріха С. В. Організація та методика самостійного тренування // Проблеми та перспективи спеціальної підготовки правоохоронних органів України : зб. матеріалів круглого столу від 25 травня 2017 року. Київ : ІКВС, 2017. С. 28–32.

Отримано 20.04.2020



УДК 796.894-051.67

НАДУТИЙ А. В.,

викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки

факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх;

 <https://orcid.org/0000-0002-0272-3005>

ВИКОРИСТАННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ

У статті розкриваються різноманітні мотиваційні теорії які спонукають людину займатися професійним спортом, а саме пауерліфтингу. Метою даної статті є залучання людини до здорового способу життя та