

рухів руками і ногами у комплексі з пересуваннями, що виконуються з задіянням практично усіх груп м'язів з різною траєкторією та амплітудою, в різних режимах роботи, дозволяє створювати значне навантаження та ефективно впливати на рівень розвитку силових якостей, активної гнучкості, координаційних здібностей.

При побудові занять з різновидів фітнесу рекомендують дотримуватись такої структури заняття [6]: розминка; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); завершальна (відновлювальна) частина.

Таким чином, тай-бо (аеробіка яка являє собою синтез оздоровчої гімнастики та рухів східних єдиноборств під ритмічну музику) може ефективно застосовуватись як засіб підвищення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Її застосування дозволяє розширити та урізноманітнити коло засобів, що традиційно застосовуються для підвищення рівня фізичної підготовленості у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Список бібліографічних посилань

1. Зорина С. Д., Ишанова О. В. Заняття по самообороне студенток на основе тай-бо аэробики. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2017. № 3 (145). С. 78–81.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. М. : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
3. Саєнко В., Іванчікова С. Трансформація прийомів бойових єдиноборств у сучасний вид фітнесу тай-бо // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф. Кременчук : КДУ, 2010. С. 176–82.
4. Серєда І. О. Педагогічні умови використання тай-бо аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. Вип. 1 (38). С. 245–247.
5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
6. Усачов Ю. О., Пунда С. П., Білецька В. В. Фізичне виховання. Фітнес-технології силових спрямованості : практикум. Київ : НАУ, 2014. 56 с.

Отримано 06.04.2020

УДК 159.9

ЧИЧКАН О. А.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ;

ГНИП І. Я.,

кандидат історичних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ;

ДОМІНЮК М. М.,

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ТА ЙОГО БЕЗПЕКА

*Тези присвячені основним чинникам, які визначають психофізичну стійкість
майбутнього поліцейського.*

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, поліцейський, психофізична стійкість.

Постановка проблеми. Середовище перебування поліцейського під час несення служби завжди є потенційно небезпечним. Це є аксіомою про потенційну небезпеку

діяльності людини, загалом, що має, як мінімум, два висновки: перший – неможливо розробити абсолютно безпечний вид діяльності людини, другий – у жодному виді діяльності людини не може бути нульових ризиків.

Основні результати дослідження. У проблемі безпеки життя і діяльності завжди присутній людський чинник. Згідно з даними міжнародної статистики, головним винуватцем нещасних випадків є, як не дивно, ні техніка, ні організація праці, а саме працівник (людський чинник 75 %; техногенний чинник 15 % та природні чинники 10 %).

При вивченні людських чинників слід звернути увагу на фізіологічну надійність людини, зокрема на аналізатори (зоровий, слуховий, вестибулярний, нюховий, шкірний, руховий, вісцеральний), за допомогою яких людина контактує з навколишнім середовищем. Важливо також вивчити психологічну надійність (пам'ять, емоції, сенсомоторні реакції, увага, мислення, воля, характер, темперамент, тощо). Важливо також знати фактори, які знижують життєдіяльність людини (конфлікти, захворювання, втома та перевтома, алкоголізм, наркоманія, нікотинomanія, біоритми, психофізіологічні особливості підлітків, жінок і людей літнього віку), і ті, які підвищують її (аеробна підготовка, медико-біологічні методи, професійний добір і професійна освіта).

Висновки. Вивчення навчальних дисциплін «Безпека життєдіяльності» та «Спеціальна фізична підготовка» дає великі можливості викладачам проводити просвітницьку роботу про вплив психофізіологічного стану людини в процесі її майбутньої діяльності. Щоб зберегти життя і здоров'я, необхідно виробити в людини, починаючи з перших років її життя, усвідомлену модель зразкової поведінки, яка забезпечує максимальну адаптованість до умов буття, алгоритми типових безпечних і адекватних поведінкових реакцій, які повинні базуватися на дотриманні нею законів функціонування організму. Тільки в такому випадку наші сьогоденні студенти, курсанти, а завтра працівники ризикованих професій будуть здоровими, а їхня безпека життєдіяльності гарантованою.

Список бібліографічних посилань

1. Пістун І. П. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2003. 301 с.
2. Кіт Ю. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Львів : Афіша, 2000. 239 с.

Отримано 20.04.2020

