

Виконав:

Дмитро ДІЩЕНКО

старший викладач кафедри

спеціальної фізичної підготовки

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх

справ

Фізичне виховання в університетах із специфічними умовами навчання

Фізичну культуру слід розглядати як особливий рід культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства і особистості. В соціальному житті, системі освіти, виховання, в сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку фізична культура проявляє своє виховне, освітнє, оздоровче, економічне і загальнокультурне значення, сприяє виникненню такого соціального течії, як фізкультурний рух, тобто спільна діяльність людей по використанню, поширенню та примноженню цінностей фізичної культури.

Для того, щоб успішно вийти зі складної ситуації співробітник поліції повинен мати високий рівень спеціальної фізичної підготовленості і достатньою психологічну стійкість.[3]

Базовою основою високого рівня спеціальної підготовленості є міцне здоров'я і високий рівень загальної працездатності поліцейських патрульної служби.

Перевірка рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію в 2016 році показала, що нормативи з фізичної підготовки (біг 100 метрів, 1000 метрів, комплексно силова вправа, згинання та розгинання рук в упорі лежачи) успішно виконали лише 32% кандидатів.

Іншим кандидатам були перенесенні на повторні випробування. Важко здійсненими нормативами стали біг

на 100 метрів і, особливо, біг на 1000 метрів, що свідчить про низький рівень функціонального стану кардіо-респіраторної системи і слабкої фізичної працездатності кандидатів на службу в поліції.[2]

Основною метою фізичного виховання слухачів освітніх організацій МВС Україна є забезпечення такого рівня фізичної підготовленості, який необхідний для виконання оперативно-службових та службово-бойових завдань відповідно до реалій їх професійної діяльності.[1,с.2]

Основним засобом фізичної підготовки є вправи загальної фізичної підготовки (на силу, швидкість і спритність, витривалість) і службово-прикладні вправи (бойові прийоми боротьби).

Виходячи з результатів дослідження Г.Н. Арзютова і О.А. Ярещенко [4; 5] при навчанні техніці самозахисту і прийомам примусових заходів весь процес навчання рекомендується розподілити на 4 етапи.

Кожному етапу притаманний певний рівень освоєння техніки заходів фізичної дії при певній кількості повторень цих вправ. Так на першому етапі при виконанні вправ 250-300 раз можна засвоїти знання і розуміння техніки відпрацьовування вправ.[4,с.3]

На другому і третьому етапі - це другий і третій місяці навчання, коли в заняттях навантаження обитиметься на швидко - силову підготовку і техніку виконання прийомів застосування примусових заходів.

Четвертий етап, охоплюючи останній місяць підготовки поліцейських, при повторенні вправ, що зростають від 1000 до 2000 разів, дозволить сформувати більш стійкий навик виконання вправ самозахисту, силового затримання і примусу. На даному етапі ознайомлювання буде контролювати результат дії, а не спосіб виконання вправи.

Таким чином, вивчивши стан фізичної підготовки слухачів освітніх організацій МВС України, ми прийшли до висновку:

- **по-перше**, сам процес фізичної підготовки спрямований на вирішення спільних завдань навчально-виховного процесу, в числі яких підтримка високого рівня розумової і фізичної працездатності, а також розвиток професійно-значущих рухових умінь і навичок;

- **по-друге**, заняття з фізичної підготовки характеризуються вираженою професійною спрямованістю, коли прикладний аспект має тенденцію до наростання.

Список використаних джерел :

1. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: наказ МВС України від 09.02.2016 №90.
2. Про внесення змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: наказ МВС України від 30.01.2017 №68.
3. Закон України «Про національну поліцію» від 2 липня 2015 року №580-VIII. 2015. – 112с.
4. Ярещенко О.А. Особливості навчання курсантів прийомам та заходам фізичного впливу /О.А. Ярещенко// Спортивные: теория, практика и перспективы развития: матер. электрон. конф. 15 января 2004.