

*Ревенко Анастасія Володимирівна
курсант 2 курсу ПД-931
+380508179314
Діщенко Дмитро
Володимирович
Старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ*

РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кожна професія диктує свій рівень розвитку розумових, психічних і фізичних якостей, перелік професійно-прикладних умінь і навичок. Тому, якщо людина готується до професії інженера, їй необхідна професійно фізична підготовка одного змісту, а майбутньому менеджеру і економісту - іншого. Ці відмінності відображені в цілях і завданнях професійно фізичної підготовки як розділу навчальної дисципліни «Фізична культура». Можливість цих занять є в навчальний і вільний час. Головна мета професійно фізичної підготовки - це сприяти зміцненню здоров'я і збільшення ефективності роботи [2]. Ефективність роботи може бути збільшена через розширення фізіологічно допустимих меж її інтенсивності, а також через збільшення індивідуальної продуктивності на рівень якої фізична підготовка також надає певний вплив [4].

Отже, мета і завдання професійно фізичної підготовки обумовлені в першу чергу вимогами, що пред'являються конкретною професією.

Професійно фізична підготовка дозволяє розвивати фізичні здібності, формувати і покращувати рухові навички, виховати необхідні морально-вольові якості, збільшувати опір організму до негативного впливу особливих умов професійної діяльності. Цілі і завдання професійно фізичної підготовки засновані на послідовному втіленні спільно педагогічних і основних принципів методики фізичного виховання, які конкретизуються щодо

особливостей її змісту і побудови в реальних умовах професійної освіти і діяльності.

Ця інформація наводиться для розуміння послідовності вирішення педагогічних завдань в тижневому циклі. Відносно футболу ці загальні дані потребують пояснення. Така зв'язаність всіх видів підготовки передбачає усунення дисбалансу і оптимізує зв'язок всіх видів підготовки. Безсумнівно, існують інші різновиди побудови тренувальних навантажень [1].

Певна послідовність побудови занять на всіх етапах підготовки сприяє послідовному розвитку всіх необхідних якостей. Організм футболіста активно реагує на навантаження, пристосовуючи свої системи функціонально. Характер навантаження відповідає поступовому розвитку певних рухових якостей, і підбираючи засоби швидко-силової спрямованості, потрібно пам'ятати, що такі вправи повинні наближати специфіку роботи м'язів до умов змагальної діяльності. [2].

У зв'язку з цим на цьому етапі необхідний оподіл всіх засобів згідно тренувальних навантажень які розвивають і підтримують. Якщо робота буде проходити з середньою інтенсивністю, то вона не буде навантажувати футболіста і в той же час не буде забезпечувати його відновлення [3].

У сучасному світі люди все більше і більше звертаються до фізичної культури з метою поправити своє здоров'я, підвищити життєвий тонус і просто добре відпочити. Існують різні види спорту. Починаючи займатися ними, багато хто забуває, який вплив надає те, як правильно вибрати потрібний вид для кожного, які вправи підібрати для розвитку тієї чи іншої групи м'язів. Також всі забувають і про систематичність. Наприклад, відновленням і підтриманням форми молодь займається в основному перед літом, сезоном відпусток і т.д.

Також мало хто знає про те, які навантаження відчуває організм і як підібрати таку систему тренувань, навантажень, щоб отримати вищі досягнення. Для того щоб серце було здоровим, а тіло сильним, потрібне регулярне фізичне навантаження. Фізичні вправи покращують настрій,

підвищують м'язовий тонус, підтримують гнучкість хребта і допомагають запобігти хворобам.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко... - 2019.

2. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.

3. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.

4. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.