

Також, у режим відпочинку курсантів КННІ ДонДУВС для стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності, для формування мотивації в цілому до занять з фізичної підготовки було включено змагання з Крос фіту. Такі змагання проводяться регулярно, починаючи з травня 2017 року на спортивному майданчику біля навчального корпусу, де мають змогу прийняти участь всі навчальні взводи. Кожен взвод повинен був представити команду у складі: чотири хлопця та три дівчини. Сутність змагань заключається в тому, що необхідно за певний фіксований період часу виконати якомога більшу кількість повторень вправ: хлопці – підтягування на перекладині, дівчата – вис на прямих руках (у той час, коли хлопець виконує вправу підтягування на перекладині). Виграє та команда, яка зробить як найбільшу кількість повторень за одну хвилину.

Після виконання програми всі курсанти відмітили основні переваги Кросфіту: а) універсальність – змагання-тренування сприяли як розвитку сили, так і силової витривалості; б) доступність – робота не потребувала спеціалізованих спортивних залів; в) різноманітність та варіативність – Кросфіт включає максимальне розмаїття вправ, причому не лише за наявності снарядів і тренажерів, але й зі своїм власним тілом.

Таким чином, по-перше, стає очевидним, що використання засобів Кросфіту при мотивованому ставленні курсантів до занять новим видом спорту, які проводяться на високому емоційному рівні, є дуже ефективними, а також різний зміст занять в кожній серії створюють адекватні режими рухової активності та позитивно впливають на темпи розвитку основних фізичних здібностей.

Список бібліографічних посилань

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ ім. Григорія Сковороди»*. ПереяславХмельницький, 2016. С. 136-142.
2. Камаев О.И. Колесников В.В. Спортивный стиль жизни как основа профессиональной подготовки современных полицейских. *Особенности подготовки полицейских в условиях реформирования системы МВС Украины*. Харків: ХНУВС. 2016. С. 133-136.
3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. *Офіційний вісник України*. 2016. № 22.
4. Турчинов А., Таймасов Ю. Шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів (на прикладі впровадження системи кросфіт). *Новий колегіум: Методологія освіти*. Київ. 2018. С. 68-72. Режим доступу: https://nure.ua/wp-content/uploads/2018/Scientific_editions/novkol_2018_1_17.pdf
5. Glassman Greg. CrossFit Workout guide. CFJ. 2013. 109 s.

Отримано 10.05.2022



УДК 796.323.2(477)

КАЗНАЧЕСЬ В. М.,

старший викладач кафедри тактичної

та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ

БАСКЕТБОЛ – ЗАПОРУКА ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Підвищення якості фізичної підготовки студентів та курсантів потребує застосування різних заходів, в тому числі активізації ролі самих студентів, різномірних форм та методів навчально-тренувальної роботи, зокрема ігрових видів спорту.

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.

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 формування соціально-активної, всебічно розвиненої, висококультурної, фізично і морально здорового фахівця.

Для реалізації зазначених завдань суттєвим є залучення курсантів (студентів) на заняттях із фізичного виховання до ігрової діяльності. Саме в ігровій діяльності об'єктивно поєднуються два дуже важливих фактори: з одного боку, курсанти (студенти) включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого боку - отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього середовища. Все це в кінцевому підсумку сприяє вихованню особистості в цілому. Таким чином, гра є одним з комплексних засобів виховання. Вона спрямована на всебічну фізичну підготовленість, вдосконалення функцій організму, рис характеру. тощо

Аналіз наукових досліджень свідчить про доцільність використання баскетболу під час підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, зокрема, поліцейських. Адже, баскетбол, як найбільш розповсюджений вид спорту у світі, сприяє виконанню багатьох завдань при підготовці кваліфікованих працівників поліції. До таких завдань можна віднести: поліпшення та укріплення здоров'я на заняттях з баскетболу; поліпшення особистісних якостей людини (формування обов'язку, наполегливості, особиста відповідальність в групі, командна робота, формування поваги до правил та інших осіб); розвиток психологічних якостей (розвиток пізнавальних якостей, контроль сприйняття, впевненість в собі, самоконтроль тощо).

Баскетбол, саме той вид спорту, який розвиває у людини безліч різних рухових здібностей. В процесі гри в баскетбол, розвиваються рухові (фізичні) здібності: швидкісні; швидко-силові (ривки, стрибки з м'ячем і без м'яча, кидки і передачі); витривалість (тривале виконання вправ з м'ячем і без м'яча з різною, часто з високою швидкістю).

Система фізичних вправ, заснованих на баскетболі, також робить багатобічний вплив на розвиток психічних процесів в організмі курсанта (студента). Баскетбол покращує сприйняття, увагу, пам'ять, розвиває уяву і мислення, що є основою для якісного сприйняття і дотримання правил, і умов як самих вправ, так і гри, узгодження дій як індивідуального гравця, так і всіх команди в цілому.

Основу баскетболу складають прості природні рухи - стрибки, біг, передачі і кидки. Такі прийоми є легкими для сприйняття. Під час гри кожен гравець прагне перевершити свого суперника швидкістю своїх дій, які спрямовані на досягнення перемоги. Гра привчає гравців максимально мобілізувати свої сили і можливості, долати труднощі, що виникають під час гри, діяти з максимальною напругою фізичних і моральних сил. Всі ці фактори сприяють вихованню у молодих людей рішучості, наполегливості і цілеспрямованості.

В ході гри постійно чергуються рухи і дії, які постійно змінюються за інтенсивністю та тривалістю і в кінцевому результаті вони надають комплексний вплив на організм людини. Баскетбол сприяє розвитку багатьох фізичних якостей, формування рухових навичок, а також зміцнює внутрішні органи.

Спеціально підібрані ігрові вправи, що виконуються індивідуально, в двійках, трійках, командах, рухливі ігри та завдання з м'ячем створюють необмежені можливості для розвитку, перш за все координаційних здібностей (орієнтування в просторі, швидкість реакції і перестроювання рухових дій, точність диференціювання і оцінювання просторових, силових і часових параметрів рухів, здатність до узгодження окремих рухів в цілісні комбінації). Особливістю спортивної гри баскетбол є миттєва зміна ситуацій, орієнтування в складній руховій діяльності, виконання різноманітної діяльності, виконання різноманітних рухових дій з м'ячем і без м'яча.

Обстановка під час гри постійно змінюється і весь час створюються нові ігрові ситуації. Такі умови змушують гравців постійно спостерігати за ходом гри, розвивають у них здатності миттєво оцінювати позицію, діяти швидко, винахідливо і ініціативно в будь-яких ситуаціях. Спостерігаючи за процесом гри, гравці розвивають у себе здатності до концентрації уваги, часової і просторової орієнтації. Безперервна зміна ігрової обстановки, удачі чи поразки викликають у гравців прояв різних почуттів і переживань, які впливають на їх діяльність. Високий рівень емоцій постійно підтримують активність і інтерес до гри. Володіючи такими особливостями, баскетбол створює ряд сприятливих умов для виховання у курсантів (студентів) умінь управляти своїми емоціями, не втрачати можливості контролю над своїми діями.

Правилами гри передбачено також етику поведінки спортсменів по відношенню до своїх супротивників і суддів. Для регулювання взаємовідносин на ігровому майданчику між учасниками існують персональні і технічні покарання. Така особливість створює умови для виховання дружби і товариства і створює у курсантів (студентів) звичку підпорядковувати свої дії інтересам команди.

На сьогодні в системі фізичного виховання баскетбол набув великої популярності через економічну доступність гри, високу емоційність, великий видовищний ефект і найголовніше, що ця гра сприятливо впливає на організм людини. У багатьох випадках ігрові моменти допомагають моделювати життєві ситуації, що виникають в практичній діяльності поліцейського, а вихована при грі в баскетбол звичка дотримуватись встановлених норм і правил поведінки, бути працьовитим, дисциплінованим знаходять свою реалізацію та затребуваність у професійній діяльності.

Отримано 01.05.2022

