

УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ, ВОГНЕВОЇ,
ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

УДК 378.147.042.1 : 351.74 (477)

Я. В. АВРАМЕНКО,

*курсант третього курсу факультета подготовки специалистов для органов
досудебного расследования*

Харьковского национального университета внутренних дел

А. С. ЦИБУЛЯ,

*курсант третього курсу факультета подготовки специалистов для органов
досудебного расследования*

Харьковского национального университета внутренних дел

Науковий керівник: О. А. Ярещенко,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спеціальної
фізичної підготовки факультету №2*

Харківського національного університету внутрішніх справ

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ХАРЬКОВСКОГО
НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
В СПОРТИВНО-МАССОВЫХ СЕКЦИЯХ В СВОБОДНОЕ ОТ СЛУЖБЫ ВРЕМЯ**

Данная статья посвящена анализу содержания и направленности физической подготовки курсантов вузов правоохранительного профиля на примере занятий в спортивно-массовых секциях в свободное от службы время в Харьковском национальном университете внутренних дел. В ней раскрываются пути формирования, развития и дальнейшего совершенствования физических и морально-психологических качеств, высокий уровень владения которыми в состоянии значительно повысить эффективность будущей профессионально-служебной деятельности. Указаны особенности развития именно тех физических и морально-психологических качеств, имеющие решающее значение для достижения успеха в полицейской деятельности.

Ключевые слова: *физическая подготовка, двигательные способности, физические и морально-психологические качества, работоспособность, физическая форма.*

Введение. Физическая подготовка является учебной дисциплиной, оказывающей решающее воздействие во время обучения в высших учебных заведениях системы МВД Украины на формирование у курсантов различных курсов обучения необходимых знаний, умений и навыков для развития двигательных способностей, необходимых для будущей профессионально-служебной деятельности. Как известно специфика профессионально-служебной деятельности будущего правоохранителя требует от него поддержания хорошей физической формы на протяжении всего периода службы.

За годы независимости Украины подготовленность абитуриентов при поступлении в вузы правоохранительного профиля с каждым годом снижается. Это обусловливается тем, что количество часов, которые отведены на физическое воспитание в школе

значительно уменьшилось, а материальная база, особенно в сельской местности, оставляет желать лучшего. В результате абитуриентам, поступившим на первый курс обучения, как правило, требуется значительно больше времени на адаптационный период. Вот почему, помимо запланированных учебных занятий по предмету специальная физическая подготовка, на которую отводится за все время обучения в вузе в среднем 480 учебных часов, возникает настоятельная необходимость в проведении дополнительных занятий по физической подготовке в свободное от службы время.

В ходе самостоятельной подготовки в свободное от службы время курсанты Харьковского национального университета внутренних дел имеют возможность посещать секции по различным видам спорта, где проводятся тренировки с умеренным уровнем нагрузки, а в отдельных секциях (тайский бокс, борьба самбо, панкратион) с уровнем околопредельной нагрузки. Данные тренировки, на которых происходит улучшение физической и умственной работоспособности курсантов, оказывают оздоровительный рекреационный эффект на организм занимающихся. При этом осуществляется дальнейшее совершенствование умений и навыков, полученных на учебных занятиях, а также формируются полезные морально-волевые качества, имеющие важное значение для будущей профессионально-служебной деятельности.

В статье приводится характеристика наиболее популярных видов спорта, анализируется их положительное влияние на организм курсантской молодежи. **Целью** тезисов является доказательство полезности формирования, развития и дальнейшего совершенствования физических качеств курсантов в различных спортивных секциях в свободное от службы время для укрепления мотивации в поддержании и совершенствовании физической формы на протяжении всей службы в Национальной полиции Украины.

Анализ последних исследований и публикаций. Физическая подготовка и спортивная деятельность курсантов представляют собой средство созидания гармонично развитой личности, что помогает раскрыть физические, нравственно-волевые, нервно-эмоциональные ресурсы организма занимающихся с целью выполнения поставленных профессиональных задач, улучшают работоспособность и дисциплинированность.

Занятие физической подготовкой в свободное от службы время в высших учебных заведениях системы МВД Украины оказывают положительное воздействие на состояние здоровья курсантов, способствует формированию здорового образа жизни и социальной адаптации в курсантской среде, а затем и в профессиональном коллективе. (1).

Изложение основного материала. Занятия в спортивно-массовых секциях в свободное от службы время являются составной частью учебно-тренировочного процесса в ходе специальной физической подготовки, которые насыщены различными физическими упражнениями, выполняемыми в условиях, приближенных к соревновательной деятельности и направлены на максимальный результат. Отметим, что регулярное участие курсантов в соревновательной спортивной деятельности требует от них максимального физического и эмоционального напряжения, при чем не только в предсоревновательный период, но и в течение всего времени тренировочных занятий.

Проведение курсантами своего свободного времени на занятиях самоподготовкой в вузе рассматривается как возможность дальнейшего совершенствования уровня своего личного физического развития, для чего курсант волен выбирать спортивно-массовую секцию по собственному желанию. В частности, в ХНУВС функционируют спортивно-

массовые секции по игровым видам спорта и спортивным единоборствам: панкратион, борьба самбо, тайский бокс, а также специальная акробатика с оружием и ножевой бой. Как известно, спортивные единоборства представляют благоприятную возможность для усовершенствования таких физических качеств как выносливость, гибкость, сила, быстрота; а также развить внимание, сосредоточенность, помехоустойчивость, решительность и др.

Игровые виды спорта, в которых присутствует сгибание, разгибание, вращение, повороты, прыжки, метания, толчки положительно влияют на развитие мышц и осанку курсантов. На секции по мини-футболу курсанты получают разностороннее влияние на организм благодаря разнообразию форм двигательной деятельности, в которую входят ходьба, бег, прыжки и др. Данный вид спорта отличают резкие движения, приемы силового противостояния, резкие столкновения и другие действия, требующие значительного напряжения и мышечной силы. В ходе регулярных занятий им курсанты развивают умение владеть собой, сильный характер, навыки командной деятельности. Занимаясь волейболом, курсанты получают возможность развивать основные физические качества, в процессе игры развиваются ловкость, находчивость, быстрота реакции, а также координационная моторика. Баскетбол отличает высокий темп игры, быстрое изменение темпа бега, наличие скоростно-силовых движений и значительная общая физическая нагрузка, меткость и координация движений.

Курсанты регулярно занимающиеся в секции настольного тенниса с большим увлечением занимаются данным видом спорта, так как в нем значительное место занимает эмоциональный фактор. Здесь развиваются точное наблюдение за противником, высокая степень концентрации, качество реакции. Эта игра предъявляет высокие требования к ловкости и находчивости курсантов ввиду быстрого изменения тела противника. Развивает быстроту реакции и силу удара со специальными компонентами на выносливость, ловкость, а также реактивные и координационные способности для управления своими технико-тактическими действиями.

Спортивно-массовые секции тайского бокса, борьбы самбо, панкратиа, специальной акробатики и ножевого боя включают в себя различные виды спортивных единоборств, которые допускают к соревнованиям двух участников. В спортивных единоборствах развивается организм курсанта в целом, в частности, для занятий тайским боксом необходимы большая выдержка, сила, ловкость, быстрота, мужество и решительность. Для оптимального развития специфических для данного вида спорта умений и навыков необходим достаточно высокий уровень развития общей физической подготовки.

В секции борьбы самбо развиваются такие физические качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость движений, требуются самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, решительность и хладнокровие. В секции панкратиа у курсантов особенно востребованы такие морально-психологические качества как твердость характера концентрированность и мобилизационные способности ввиду сложности ведения поединка в разных уровнях (стоя, в партере).

В основе занятий с курсантами в секции специальной акробатики с оружием и ножевого боя лежит единоборство с одним из видов холодного оружия. Это способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы, самообладания, способности к

принятию молниеносных решений и действиям в сложных ситуациях реального боя. развиваются такие физические качества как быстрота ловкостьхладнокровие

Посещение в свободное от службы время тренажерного зала популярное как среди юношей, так и девушек-курсантов отличается положительным влиянием на уровень развития общих физических качеств, способностью осуществлять дозированную нагрузку на отдельные мышечные группы, оказывает содействие восстановлению и поддержанию физической формы, а также красоте телосложения. Занятия с отягощениями позволяет ощутить «мышечную радость», благоприятно влияют на внутренний комфорт и расположение духа.

Важнейшей задачей физического воспитания в вузе правоохрнительного профиля является формирование, поддержание и совершенствование физической формы курсантов, их общих и специальных физических качеств, работоспособности, учебной активности, а также привитие здорового образа жизни. Для реализации данных целей в свободное от службы время курсантам необходимо использование разнообразных комплексов физических упражнений, регулярное участие в работе спортивных секций, соревнованиях и проведении мероприятий оздоровительного и спортивного направления.

Выводы. Таким образом, курсанты ХНУВС имеют возможность овладеть именно теми физическим умениями и навыками, а также морально-психологическими качествами, высокий уровень владения которыми в состоянии не только повысить эффективность своей будущей профессионально-служебной деятельности, но и имеют решающее значение для достижения успеха в ней.

СПИСОК БИБЛІОГРАФІЧЕСКИХ ССЫЛОК

1. Афанасьев В. В. Физическое развитие студентов вуза в свободное время / Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. тез V міжн. (Інтернет) наук.-метод. конф., вип. 5. – Харків : Академія внутрішніх військ МВС України, 2011. – С. 98.
2. Физкультура и спорт : малая энциклопедия / Пер. с нем. – М.: «Радуга», 1982. – С. 256.
3. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко. – Киев : Здоровье, 1986. – С.

Надійшла до редколегії 14.03.2017

АВРАМЕНКО Я. В., ЦИБУЛЯ А. С. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНО-МАСОВИХ СЕКЦІЯХ У ВІЛЬНИЙ ВІД СЛУЖБИ ЧАС

Дана стаття присвячена аналізу змісту та спрямованості фізичної підготовки курсантів вузів правоохоронного профілю на прикладі занять у спортивно-масових секцій у вільний від служби час у Харківському національному університеті внутрішніх справ. В ній розкриваються шляхи формування, розвитку та подальшого вдосконалення фізичних і морально-психологічних якостей, високий рівень володіння якими в змозі значно підвищити ефективність майбутньої професійно-службової діяльності. Вказані особливості розвитку саме тих фізичних і морально-психологічних якостей, що мають вирішальне значення для досягнення успіху в поліцейській діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, рухові здібності, фізичні та морально-психологічні якості, працездатність, фізична форма.

AVRAMENKO Y. V., TSYBULA A. S. THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF KHARKIV NATIONAL UNIVERSITY OF INTERNAL AFFAIRS DURING THE LESSONS THE SPORTS SECTIONS IN THEIR FREE TIME

This article detected to analis content article and derection physical training cadet university of law enforcement apply to the sport sections in free time in Kharkov National University of Internal Affairs. It reveals the ways of formation, development and further improvement of physical and moral- psychological qualities, a high level of ownership which can significantly improve the effectiveness of future professional and service activities. Specific features of the development of precisely those physical and moral-psychological qualities that are crucial for success in police activity are indicated.

Key words: physical training , physical abilities, physical and moral-psychological qualities, working capacity, physical form.