

раціональним харчуванням і дотримуванням загального режиму. Встановлено, що для підтримки високого рівня фізичного стану, достатньо двох коротких занять на тиждень. Для студентів з низьким рівнем підготовленості дають 4 та 5 разові заняття на тиждень при одночасному зниженні навантаження в одному занятті.

Самостійні заняття фізичною культурою і спортом зокрема оздоровчим бігом допомагають студентам ліквідувати нестачу в їхній руховій активності, сприяють більш успішному засвоєнню навчальної програми. В процесі самостійних занять студенти навчаються контролювати свій фізичний і функціональний розвиток, при цьому у студентів виробляється стійка звичка до занять оздоровчим бігом.

### **Список використаних джерел**

1. Душанін С.А. Пирогова О.Я , Іваненко Л.Я. "Оздоровчий біг" – Київ : Здоров'я 1982. – 128 с.
2. Гилмор Г. Бег ради жизни: Бег трусцой с Артуром Лидьяром. Фізкультура і спорт 1972. – 218 с.
3. Амосов Н.М., Бендер Я.А. " Фізична активність і серце " - Київ : Здоров'я, 1975. – 255с.
4. Енциклопедія здоров'я . – К.,2000. – 116 с.
5. Белов Р.А и др. "Самостоятельные занятия студентов физической культурой " Р.А. Белов, Б.В. Сермеев. М.А. Третьяков.- К. : Вища Шк. Головне вид-во. 1988. – 208с.

**УДК 796.8**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК РУКОПАШНОГО БОЮ ПРАВООХОРОНЦІВ МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО – ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Малолепший Сергій Броніславович  
Демчук Максим Анатолійович**

Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна  
malolepsh@yandex.ru

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовка, рукопашний бій, правоохоронці, початковий етап

**Вступ.** На даний момент розбудова нашої держави України характеризується чималими динамічними змінами. У свою чергу сучасний розвиток економіко – політичної ситуації характеризується нестабільністю, яка проявляється у вигляді масових правопорушень

(страйки, блокування, голодування та інші масові заходи).

Вище перелічені масові заходи передбачають у собі контроль за дотриманням громадського порядку з-боку правоохоронних підрозділів системи МВС України.

Відповідно до «Закону України про міліцію», у разі необхідності правоохоронні підрозділи МВС України забезпечують правоохоронну діяльність у випадку масових заворушень, не допускають розвитку конфліктів між різними політичними партіями, тощо.

У свою чергу масові заворушення передбачають у собі використання підрозділів спеціального призначення для їх припинення, що передбачає використання заходів фізичного впливу, а у деяких ситуаціях – спеціальних засобів та техніки.

В такому випадку актуальність дослідження являється очевидним, а отримані результати приємливими для використання у процесі службово – бойової діяльності правоохоронців МВС України.

Готовність до ведення можливої рукопашної сутички правоохоронців проводиться безпосередньо під час навчально – тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки та на заняттях у секції рукопашного бою.

Навчання техніці рукопашного бою у ХНУВС проводиться традиційним способом, що на даний момент не відповідає вимогам, які висуваються до сучасних правоохоронців.

**Метою роботи** було: вдосконалення традиційної системи навчання техніці рукопашного бою ХНУВС на етапі початкової підготовки.

Під час дослідження використовувалися наступні **методи**: аналіз літературних джерел та узагальнення передового практичного досвіду ведучих тренерів з рукопашного бою, результати власних спостережень на змаганнях різних рівнів з рукопашного бою, універсального бою, боротьби самбо, педагогічне спостереження, аналіз відеоматеріалів, Інтернет – ресурсів з рукопашного бою.

Для отримання результатів дослідження використовувався наступний інструментарій: апаратно – програмний комплекс реєстрації ударних зусиль (розробка Академіка УАН, професора Бізіна В.П.); відеокомп'ютерна програма експрес – аналізу техніки рукопашного бою (розробка ЗТУ Хацаюк О.В.).

**Результати дослідження:** В основу сучасної методики удосконалення традиційної системи навчання техніці рукопашного бою слухачів та курсантів ХНУВС на етапі початкової підготовки покладено принцип наглядності навчання для формування суттєвого аспекту уяви про вивчаємі технічні дії.

З метою вдосконалення традиційної системи навчання техніці рукопашного бою слухачів та курсантів ХНУВС, до підготовчої частини заняття з рукопашного бою, було включено відпрацювання основних кидків, больових та задушливих прийомів. Відпрацювання основних кидків, больових та задушливих прийомів проводилося із дотриманням

умов попередження травматизму.

Для якісного відпрацювання кидків, курсанти виконували спеціальні підготовчі вправи в парах, які передбачали у собі постановку вірної техніки виконання технічної дії. Основні кидки складалися з: кидок через спину, кидок через спину з колін за одну руку, задня підніжка. Тренування больових прийомів на руки, ноги проводилося під час виконання загально – розвиваючих вправ в партері.

Тренування прийомів та способів задушення проводилося у поєднанні виконання кидків з переходом на больовий прийом, закінчуючи задушенням, тобто доведенням змодельованої варіативної комбінації до логічного завершення.

З метою виключення розвитку асиметрії, всі прийоми та технічні дії рукопашного бою проводилися у ліву та праву сторони.

Для підтвердження ефективності нової методики було визначено експериментальну групу (ЕГ)  $n=30$  та контрольну групу (КГ)  $n=30$  (курсанти молодших курсів ХНУВС України).

**Результати:** В результаті досліджень встановлено що: за допомогою розроблених нами сучасних методичних прийомів підвищено ефективність традиційної системи навчання техніці рукопашного бою курсантів ХНУВС на етапі початкової підготовки ЕГ ( $P<0.05$ ). Крім того було встановлено, що дидактичне значення опису (правил рукопашного бою) виконання технічних дій рукопашного бою курсантами ХНУВС на етапі початкової підготовки відіграє важливу роль.

**Апробація результатів дослідження:** проводилася безпосередньо під час забезпечення громадського порядку у м. Харкові.

**Висновки:** На основі отриманих даних розроблені практичні рекомендації щодо вдосконалення навчально – тренувального процесу спеціальної фізичної підготовки слухачів та курсантів ХНУВС, членів збірної команди даного ВНЗ з рукопашного бою та боротьби самбо. Гармонійно та всесторонньо розвинуто, тих кого навчають.

Збільшено резистантність опору організму курсантів молодших курсів до виконання службово – бойових завдань в екстремальних умовах.

### Список використаних джерел

1. Анохин П.К. *Общая теория функциональных систем // Прогресс биологической и медицинской кибернетики.* - М.: Медицина, 1974. - С.52-110.
2. Бернштейн Н.А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности.* - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
3. Бизин В.П. *Использование средств срочной информации в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов (на примере метания диска и толкания ядра): Дис. ... канд.пед. наук: 13.00.04.* - Киев, 1987. - 157 с.

4. Долгий О.А. *Мінімалізація професійного ризику працівників підрозділів податкової міліції органів ДПС України.* // - К.: Атака – Н, 2002. – 184 с.

5. Хацаюк О.В. *Сучасні методичні прийоми вдосконалення традиційної системи навчання техніці бойового самбо курсантів військового інституту внутрішніх військ МВС України на етапі початкової підготовки.* Тез.доп. Міжвузівської науково-практ.конференції «Фізична культура і спорт суб'єктивний та об'єктивний аспект службової та трудової діяльності». Х.: АЦЗУ, 2005. С.16.

**УДК: 37.037.1:378 (477.64-2)**

## **СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗНУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

**Науменко Світлана Вікторівна**

Запорізький національний університет, Україна  
snaum47@yandex.ru, snaum1962@mail.ru

**Ключові слова:** мотиви, ставлення, практичні заняття, фізичне виховання, студенти вищого навчального закладу

**Вступ.** Одним із пріоритетних напрямків розвитку освітянської системи нашої країни є проблема здоров'я студентської молоді. Здоров'я людини означає не лише відсутність хвороб, але й досить високий рівень адаптаційних можливостей, стан психологічного комфорту, гармонійні стосунки з оточуючими, духовну досконалість. Це необхідна умова успішної навчальної діяльності, професійної підготовки, упевненості в своїх силах, формування життєвих позицій майбутніх фахівців.

Погіршення соціально – економічної, екологічної ситуації в країні, зниження можливостей держави в оздоровленні громадян, переоцінювання моральних цінностей у суспільній свідомості, негативні тенденції стану здоров'я студентів викликає необхідність змін у педагогічній системі з метою профілактики погіршення стану здоров'я молодого покоління [9,10]. За таких умов основне навантаження й відповідальність за фізичне здоров'я учнівської молоді лягло на вузівську фізичну культуру.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – це один із не багатьох особистісно – орієнтованих предметів, специфіка якого полягає в збереженні і зміцненні здоров'я студентів, розвитку їхніх функціональних можливостей, формуванні знань і навиків із застосу-