

Після педагогічного експерименту кількість респондентів, бажаючих надалі займатися фізичною культурою та спортом, зросла на 18,7%, також було відмічено покращення функціонального стану організму.

Висновки

Використання розроблених методичних підходів до застосування засобів комплексних занять з оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання свідчить про поліпшення фізичного стану та підвищення бажання займатися фізичними вправами.

Подальші перспективи дослідження спрямовані на впровадження інших розділів в комплексні заняття з оздоровчої аеробіки в навчальний процес.

Список літературних джерел

1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>.

2. Жуковська М.О., Жуковський Є.І., Айунц В.І. Вплив комплексних занять з оздоровчої аеробіки на вдосконалення фізичної підготовленості студенток вищих освітніх закладів / М.О. Жуковська, Є.І. Жуковський, В.І. Айунц // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Житомир, 2018. – Вип. 6. – С. 54-60.

3. Сіпліва М.О. Формування позитивної мотивації у студентів до занять фізичною культурою засобами степ-аеробіки / М.О. Сіпліва // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. – 2014. – С. 196-199.

4. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. – 516 с.

ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ

Чечель Анастасія, Деморецький Костянтин, Богуславський Віктор

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Актуальність теми дослідження. У зв'язку з процесом реформування системи МВС України з'являється дедалі більше секторів та підрозділів, які відносяться до виконавчої гілки влади, які

покликані на забезпечення громадської безпеки та громадського порядку, а також слідкувати за дотриманням законів, що саме з їх боку може забезпечуватися державним примусом.

Якщо є реформування, то наявні і проблеми, які необхідно усувати. Стосовно проблемних питань, то на мою думку одним з таких є вимоги до рівня фізичної підготовки працівників МВС України. У офіційному порядку є затверджені норми даного рівня. Для вдалого та більш ефективного виконання своїх функціональних обов'язків працівнику поліції необхідній достатній рівень фізичної підготовки.

Але попри те, що людина може бути фізично розвинута у зв'язку із робочим графіком працівника поліції, він є ненормованим, несення служби при несприятливих умовах, втома, емоційна напруга, ці всі фактори також негативно впливають на позитивне виконання поліцейським своїх професійних функціональних обов'язків. Одним з вірних завдань реформування є пошук шляхів вдосконалення рівня індивідуальної фізичної підготовки та виявлення і активізацію скритих резервів організму.

Мета дослідження. Дослідити альтернативні шляхи розвитку фізичної підготовки працівників МВС України.

Ключові слова: фізична підготовка, працівники МВС, фізичний розвиток.

Методи та організація дослідження. Задля виявлення недоліків та їх вдосконалення необхідно дослідити механізм стомлення та відновлення організму, як основи для розвитку рівня фізичних здібностей.

Питанням вдосконалення та покращення рівня фізичної працездатності займалися такі видатні науковці та дослідники як: М.Е.Виноградов, Н.О.Левітов, В.Г. Моногаров, І. Л.Павлов, Е.Б. Пирогов, В.В. Платонов.

Аналізуючи деякі наукові джерела, ми зробили висновок, що не існує єдиного підходу до визначення поняття фізичної працездатності, однак воно пов'язане з поняттями фізична витривалість та фізична підготовленість, що в сумі дає загальний рівень фізичної підготовки. Також, фізична працездатність характеризується певними ознаками, наприклад: тілобудова, антропометричні показники, сила та витривалість м'язів, нейром'язова координація (спритність), стан опорно-рухового апарату (гнучкість), рівень функціонального стану

кардіореспіраторної системи показником, якої є максимальне поглинання кисню на 1 кілограм маси тіла, спадковість.[1, с. 34].

Результати дослідження та їх обговорення. Варто зазначити, що оцінка рівня фізичної підготовки робиться за результатом одного показника. На думку науковців це не є вірним підходом, адже людський організм це непередбачуване явище, і якщо людина втомлена, або піддавалася стресовим ситуаціям, то звісно і показники будуть гірші ніж у людини, яка перебувала у гарному настрої та її ніщо не турбувало.

Щодо фізичної працездатності працівників МВС України, то її повинні розвивати ще в період їх навчання у ЗВО зі специфічними умовами навчання, тобто ще з курсантів, що знаходить своє відображення під час практичних занять з тактико-спеціальної підготовки та спеціальної-фізичної підготовки, особливо під час несення служби або патрулювання.

Попри можливості людського організму до розвитку рівня фізичної підготовки, варто враховувати механізм стомлення та відновлення організму. Існує ряд факторів, які негативно впливають на фізичну підготовленість працівника поліції, які вже були зазначені раніше, а саме: емоційне перенапруження, несприятливі умови, несення служби в добовому наряді або патрулювання та інше.

З метою більш ефективного розвитку рівня фізичної підготовки працівників МВС варто враховувати спеціальні резервні можливості організму. Дані можливості потрібно розвивати, а особливо вони повинні бути розвинені у поліцейських.

Під час освітнього процесу поліцейський може використовувати, як специфічні так і не специфічні засоби відновлення після фізичного навантаження. До не специфічних засобів відноситься:

- педагогічні засоби – зміна інтервалів відпочинку між повтореннями окремих вправ
- медико-біологічні засоби – раціональне харчування (в залежності від обсягу навантаження), різновиди масажів, використання лазні, музикотерапія, застосування фармакологічних препаратів та вітамінів[2, с. 97].

До специфічних засобів відновлення також належать: фізичні вправи невеликої інтенсивності, розмики, рухова активність, відвідування спортивних секцій.

Отже, дотримання розглянутих вище засобів відновлення фізичної працездатності, дозволить підвищити рівень розвитку

фізичної витривалості та підготовленості поліцейського, що в подальшому буде сприяти більш ефективному виконанню професійних обов'язків, та більш ефективнішій фізичній підготовці працівників МВС України.

Список літературних джерел

1. Коц Я. М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1998. 202 с.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб.пособие. Москва. : Академия, 2001. 240 с.

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Гальченко Лія¹, Караулова Світлана¹, Самоленко Тетяна²

¹Запорізький національний університет

²Київський національний торговельно-економічний університет

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах реформування вищої освіти в контексті загальноосвітньої політики слід зазначити, що система вищої фізкультурної освіти України поступово стає одним із головних чинників модернізації галузі фізичної культури та спорту [2, 4]. Розглядаючи сучасний стан вищої фізкультурної освіти, вказують на необхідність перегляду підготовки фахівців для галузі фізичної культури та спорту, а саме, визначення та наукового обґрунтування нових підходів до змісту, форм і методів організації підготовки кваліфікованих фахівців [1]. Традиційне визначення змісту навчання у вищій школі пов'язано з «виконанням трьох умов: по-перше, встановлення деякого обсягу достатньо стабільних фундаментальних та інструментальних знань, які необхідні для розуміння та засвоєння галузей науки, що розвиваються, а також для надбання відповідних навичок та вмінь; по-друге, виявлення основних напрямів, ідей та тенденцій розвитку відповідних галузей науки і техніки; по-третє, висуненню визначених вимог до загального та наукового рівня розвитку студентів, до їх світосприйняття та кругозору» [2]. Поняття змісту освіти трактується по-різному. Традиційно під змістом освіти розуміють так званий