

СЕМКАНОВА Софія Олександрівна
здобувач вищої освіти
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
СЧАСТЛИВЕЦЬ Віктор Іванович
старший викладач кафедри
фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Програму навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» розроблено для підготовки фахівців за ступенем вищої освіти бакалавра на умовах договору з фізичними та юридичними особами за спеціальністю «Правоохоронна діяльність 262». Вивчення цього предмету заделегить навчає оборонятися, знезоружувати та затримувати злочинців. А також допомагає здобувачам освіти опанувувати та розвивати фізичні якості, які допоможуть у виконанні своїх обов'язків. На мою думку, без цього предмета гарним правоохоронцем стати не вийде, тому що гарний правоохоронець повинен бути завжди на чеку та вчасно прибігти до фізичних застосувань.

Цей предмет повинен розвивати швидкісні якості правоохоронця, а як саме: по-перше, повинні бути забіги на довгі дистанції на скорочений час, а також повинні бути вправи кругові забіги та виконання прийомів повинно бути на час, повторні циклічні справи. Та контрольний біг у виді змагань, естафети з контрольним вистрелом, рухливі та спортивні ігри. Формування самостійного контролю та планування. Проводити такі тренування потрібно на вулиці, якщо дозволяє погода [1].

А також не мало важним є розвиток витривалості, який розкриває предмет «Спеціальна фізична підготовка». Витривалість можливо поліпшити за допомогою бігу (крос 3000м-5000м). Техніка бігу типу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Силова витривалість повинна тренуватися

«повторюваннями» до відмови, а саме силові вправи з залученням ваги 30-70% від своєї ваги тіла, рухливі ігри та змагання (спортивні ігри).

Розвиток силових якостей – це одна з небагатьох якостей, яка дуже потрібна для правоохоронця для того щоб він зміг протистояти злочинцю. Цю якість також розвиває фізична підготовка. Наприклад: гімнастичні вправи на місці та під час руху, вправи для шиї та тулубу, рук, пліч, та ніг. Вправи на рівновагу. Комплексні силові вправи на різний рахунок. Підтягування на турніку, паралельних жердинах, гімнастична скакалка тощо. Вправи на тренажерних знаряддях. Вправи з залученням ваги партнера, з протидією пружних предметів. Статичні силові вправи. Стрибки у довжину з місця, с розбігу. Використання швидкісно-силових вправ на час. Такі вправи на розвиток силових якостей можливо виконувати у спеціальному залі, але краще буде на вулиці для рівноваги дихання [2].

Важливим є розвиток гнучкості, без нього неможливо буде виконувати правильно прийом для захисту та нападу на правопорушника. Потрібно виконувати вправи на розтягування сухожиль та м'язів. Головною метою є: навчити самозахисту й особистої безпеки.

Стійки, пересування. удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії. Пересування в стійкі, напрямом у стійкі, спостереження ситуації, бойова дистанція. Для цього на тренуванні потрібно вчити: Удари ногами, удари руками: бокові, прямі, знизу, навідліг, зверху, із розвороту. Немаловажно навчити захисту від ударів, а саме: підставлення ладонь, відбив, відмах, контр-удар, розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч. Удари ногами: прямий удар ногою по тулубу, убік. Бокові удари ногами, удари знизу, удари коліном, комбінація ударів ногами. Це все повинно входити у комплекс тренування та проходити потрібно все це кожного дня для того щоб прийоми були систематично завучені.

Використана література:

1. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики

курсантів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / . – Київ, 2001. – 18 с.

2. Хацаюк О.В., Соколов О.А. Перспективи застосування сучасних технічних засобів навчання під час навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки //Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. матеріалів/МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ.– Харків: ХНУВС. – 2016. – С. 167-170.