

**Варич В.Ю.**- курсантка 1-го курсу  
факультету підготовки фахівців для  
органів досудового розслідування  
**Токар А.А.**- викладач кафедри  
тактико-спеціальної підготовки  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

## **СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

На сьогоднішній день, фізичне виховання та фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання відіграє важливу роль в подальшому розвитку та подальшому проходженні служби в лавах Національної поліції. Але зараз в сучасному поколінні займатися спортом та фізичною активністю перешкоджають проблеми зі здоров'ям молодого покоління. Тобто, причинами низької фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я курсантів є, перш за все, низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, який викликаний недостатньою увагою до питань фізичного виховання в сім'ях, у середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах. У Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні звертається увага на те, що нинішня система фізичного виховання не задовольняє природної біологічної потреби дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності. Як наслідок – понад 80 % дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожний четвертий юнак у останні роки за станом здоров'я не призивається на військову службу, та стають непридатними для проходження служби в правоохоронних органах України. [1]

Для того щоб вступити до закладу для підготовки майбутніх поліцейських кожному абітурієнту, без винятку потрібно для початку пройти військово-лікарську комісію, яка дає змогу зрозуміти чи стан здоров'я придатний для служби, потім скласти іспити з фізичної підготовки, і в кінцевому результаті вступник прийнятий до Національної поліції України. Щоб успішно скласти та вступити до навчального закладу, ви повинні поставити ціль та безперешкодно йти до неї, готуватись та тренуватись, вести здоровий спосіб життя.

Система виховання студентської молоді функціонує у двох важливих площинах – у межах вищих навчальних закладів та у межах продуктивного використання вільного часу. Тому нас всіх закликають у вільний час займатися собою та своєю фізичною формою. Секції, зали, тренування, змагання та тренінги- все це є методом розвитку нашого організму. Самостійні заняття, змістом яких є індивідуальне фізичне тренування, плануються обов'язково з урахуванням змісту ранкової фізичної зарядки, навчальних занять, фізичних навантажень, отриманих тими, кого навчають у ході навчально-виховного процесу. Щоб в

подальшому правоохоронці застосовували фізичну силу, з самого початку в навчальних закладах їх вивчають прийомів, захватів, та способів захисту та затримання злочинців.

Дисципліна “Спеціальна фізична підготовка” безперечно необхідна в освітньому середовищі курсантів. Тому що, її метою є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту та вимогами досягнення високих результатів у змаганнях. Досягнення цієї мети поєднується з багатьма завданнями. У процесі фізичного виховання багато завдань було вирішено, але всі завдання можуть бути об'єднані на три групи: освіта, здоров'я та освіта. Загальний освітній рівень фізичного виховання у ВВНЗ забезпечується відповідними програмами, які мають стандарти щодо програми занять, їхньої кількості та нормативних вимог до підготовки майбутніх правоохоронців.

Багатьма дослідженнями доведено, що фізична підготовка здійснює комплексний вплив на особистість працівників. Під час спортивного тренування, психологічні сфери людей змінюються. Тому, з урахуванням підготовки студентів у процесі спортивного тренувального процесу, застосовуються не тільки фізичну здібності, а й духовні якості. Саме цим обумовлюється вияв ефекту фізичної підготовки в удосконаленні всіх складових індивідуальної бойової готовності службовців. [1]

Отже, загальна фізична підготовка майбутніх поліцейських поєднує різноманітні засоби, що дозволяють ефективно вирішувати завдання всебічного фізичного розвитку. У практиці використовуються вправи, які спрямовано впливають на основні фізичні якості, а також ті, що розширюють запас рухових навичок і вмінь курсанта. Вони культивують витривалість (наприклад, легка атлетика: біг на середні й довгі дистанції, лижні перегони, плавання, піший туризм тощо); формують життєво необхідні навички раціональної ходьби, вміння терпіти; забезпечують високий рівень працездатності, функціонування й надійності серцево-судинної, дихальної систем і систем терморегуляції, загальної адаптаційної здатності й стійкості організму, а також розвиток високого рівня витривалості, стійкості до гіподинамії, несприятливих метеорологічних чинників і умов виробничого середовища; сприяють розвитку цілеспрямованості, дисциплінованості, терпіння, самостійності.

#### ***Бібліографічні посилання:***

1. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011.