

для зосередження уваги перед виконанням складних техніко-тактичних дій, для регуляції емоційного стану. Загалом, психічне налаштування рукопашника допомагає зробити тренувальний процес більш осмисленим і цілеспрямованим, а значить і більш досконалим [3]. Справа у тому, що успішність виконання будь-якої діяльності, а тим більше дуже напруженою, до якої сміливо можна віднести рукопашний бій, багато в чому залежить від психічного стану людини.

Психологічна підготовка, будучи важливим фактором в опануванні техніко-тактичною майстерністю, формує суспільно значущі мотиви майбутнього бою, розвиває здатність психічної стійкості до максимальних нервових, психічних і фізичних навантажень, які зустрічаються в процесі ближнього бою.

Список використаних джерел:

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/Рукопашний_бій
2. Чудик А. Методика підвищення координаційних здібностей курсантів на заняттях з рукопашного бою [Електронний ресурс] / А. Чудик // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки. – 2016. – № 2. – С. 182-192. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn_2016_2_18
3. Сухих, В.А. Психофізіологічна підготовка бійця рукопашного бою / В.А. Сухих. – С. 113-116.
4. Бойченко Н.В., Голуб О.І. Особливості розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків.

Логвиненко М.Л.

викладач,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ В УНІВЕРСИТЕТАХ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Фізичне виховання – складова освіти і виховання, педагогічний, навчально-виховний процес, предмет (навчальна дисципліна), спрямований на оволодіння знаннями, уміннями й навичками щодо управління фізичним розвитком людини різновидами рухової активності, з метою навчання і виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення; Крім того, займаючись спортом людина формує себе як особистість. Саме тому, фізична культура, фізичне виховання і спорт виступають, насамперед, як засіб профілактики фізичного і емоційного перенапруження, а також – як засіб спілкування.

У сьогоденні до якості підготовки фахівців висувають підвищені вимоги, у тому числі і до стану здоров'я. Тому дослідження, пов'язані з діагностикою та вивченням професійних здібностей, можливості впливу на них, а також формуванням соціально активної особистості майбутніх фахівців, для викладачів вишів становлять особливий інтерес.

Перед вищою навчальною установою МВС України стоїть завдання виховати й підготувати фахівців, здатних до розумової та фізичної роботи. Розв'язання цих завдань супроводжується необхідністю збереження й зміцнення здоров'я курсантів, підвищення рівня фізичної працездатності, подолання гіпокінезії, дотримання основ здорового способу життя з використанням засобів фізичного виховання. Наукові пошуки підходів до вдосконалення процесу фізичного виховання здебільшого спрямовані на розвиток фізичних якостей курсантів, підвищення функціональних можливостей організму, підготовку до майбутньої професійної діяльності та покращення рівня фізичної підготовленості. Слід звернути увагу на дещо ширші потреби освітнього процесу з фізичного виховання, а саме: соціальна та професійна обумовленість удосконалення фізичного стану курсанта повинна розвинути у культурну необхідність, в розвиток інтересу й бажання – до особистісного фізичного самовдосконалення.

Більшість курсантів, які навчаються в університетах зі специфічними умовами навчання, не проявляють активності в ставленні до власного фізичного самовдосконалення.

Для розв'язання зазначеної проблеми потрібно шукати ефективні підходи до організації форм фізичного виховання в університетах зі специфічними умовами навчання.

Мета дослідження – висвітлити роль фізичного виховання для покращення здоров'я курсантів, що навчаються в університетах зі специфічними умовами навчання.

У процесі дослідження використовували комплекс методів: теоретичний аналіз й узагальнення наукової літератури для визначення стану проблеми дослідження; вивчення документальних матеріалів, що регламентують процес організації та проведення фізичної підготовки.

Слід зазначити, що найважливіше місце в науковій організації праці курсанта займає фізичне виховання, функції якого у вищій школі багатогранні та істотно впливають на навчально-пізнавальну, професійну та соціальну діяльність курсантів. Фізичне виховання впливає на формування духовної культури, естетичних смаків, моральних норм, покращує настрій, загальний та психоемоційний стан організму, підвищує пам'ять та увагу.

У світлі сучасних представлень про здоров'я людини зростає значення раціонального організованого фізичного виховання у вузах, що стає найважливішим фактором забезпечення високого функціонального стану організму й оптимальної розумової працездатності курсантів що навчаються в університетах зі специфічними умовами навчання. Процес навчання вимагає напруги пам'яті, стійкості і концентрації уваги, часто супроводжується виникненням стресових ситуацій, на що вказують багато науковців.

Процес фізичного виховання являє собою комплекс фізкультурно-оздоровчих і спеціальних засобів впливу, спрямованих на фізичний та професійний розвиток майбутнього працівника, формування потреби у фізичному самовдосконаленні. Використання в процесі фізичного виховання засобів розвитку мотиваційної сфери курсантів, сприятиме формуванню

стійкого інтересу до занять із фізичного виховання та, як наслідок, – свідомого ставлення до самовдосконалення. Серед основних заходів формування занять із фізичного виховання слід відзначити такі:

- організація процесу фізичного виховання з урахуванням інтересу курсантів, використання різноманітних видів рухової активності;
- проведення протягом періоду навчання вивчення мотивів фізкультурних занять курсантів, відстеження їх змін;
- створення умов для залучення курсантів до самостійних занять із фізичного виховання;
- оздоровчий і профілактичний характер занять у поєднанні з факторами здорового способу життя;
- систематична валеологічна освіта;
- забезпечення диференційованого підходу в процесі занять, який ґрунтується на результатах контролю фізичного стану курсантів.

Організація та методичні основи фізичного виховання курсантів

Зазначимо, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах проводиться протягом усього періоду навчання у режимі навчальної діяльності та у позанавчальний час.

Фізичне виховання курсантів у режимі навчальної роботи здійснюється в наступних формах.

По перше, навчальні заняття, передбачені навчальним планом і розкладом вузу. Виділяють теоретичні та практичні заняття.

Теоретичні – лекції, методичні практикуми, консультації, співбесіди.

Практичні – практикуми, консультації, залікові змагання, контрольні тестування, змагання з загально фізичної підготовки та обраного виду спорту.

По друге, факультативні заняття, які є продовженням і додаванням до навчальних занять, які є основною формою. На факультативних заняттях вдосконалюється фізична підготовка студентів в обсязі вимог програмних норм, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії і методики фізичного виховання, продовжується підготовка студентів до громадської діяльності. Масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та в канікулярний час. До них відносяться турпоходи, спортивні свята, дні здоров'я, спартакіади, змагання з календарем міжвузівських та в нутрі вузівських заходів.

Таким чином, крім вирішення виховних і освітніх завдань фізичне виховання покликане підвищити рухову активність курсантів, що навчаються в університетах зі специфічними умовами навчання: поліпшити професійно-прикладну готовність і оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги; продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Концептуальна частина досліджуваної навчальної дисципліни визначається змістом смислових модулів: гімнастики, рукопашного бою, прискореного пересування, подолання перешкод, плавання, спортивних ігор та методичної підготовки.

Аналіз співвідношень фізичної і методичної підготовки свідчить, що програма навчальної дисципліни «фізичне виховання та методика фізичної підготовки» має чітку спрямованість на фізичну підготовку курсантів.

Фізичне виховання (в широкому значенні слова) – це вид виховної діяльності, специфічною особливістю якої є управління процесом використання засобів фізичної культури з метою сприяння гармонійному розвитку людини. Фізичне виховання (у вузькому значенні слова) – це педагогічний процес, змістом якого є розвиток і вдосконалення рухових можливостей людини.

Причиною недостатньої орієнтації курсантів на здоров'я та ведення здорового способу життя є недостатня мотивація. Формування мотивації до фізкультурних занять потребує впровадження різноманітних сучасних форм рухової активності з урахуванням індивідуальних здібностей курсантів.

Ефективність фізичного виховання курсантів у вигляді сформованого стійкого інтересу до самостійного фізичного вдосконалення може бути досягнута за рахунок цілеспрямованого формування ціннісного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності на етапах навчання. Оптимізація в процесі спортивно-масової роботи з курсантами вузу повинна передбачати її регламентацію з урахуванням специфіки професійної діяльності випускників університетів зі специфічними умовами навчання, етапу навчання, розвитку мотивації до занять фізичною підготовкою та спортом.

Список використаних джерел:

1. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. – 72 с.
2. Коновалов Ст. Ст. Формування мотивації до навчання військово-прикладними вправами у курсантів нечисленних спеціальностей університету цивільного захисту МНС України / Ст. Ст. Коновалов, А. Р. Піддубний, А. В. Полтавець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 31-35.
3. Ольховий О. М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗЗС України : [монографія] / О. М. Ольховий. – Х. : ХУПС, 2012. – 286 с.
4. Петрачков О. В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. пед. н : спец. 13.00.04 О. В. Петрачков. – Хмельницький, 2012. – 20 с.
5. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів навчальних закладів України : [монографія] / С. В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 367 с.