

Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ
збірник наукових праць
(за матеріалами науково-практичної конференції)

Одеса
2023

УДК:376
П781

ДРУКУЄТЬСЯ ЗА РІШЕННЯМ
Вченої Ради
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
(протокол №4 від 26.10.2023 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ганчар І. Л. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія».

Кисличенко В. А. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцента кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор – професор **Форостян О. І.**

Відповідальний редактор – професор **Соколова Г. Б.**

Технічний редактор – викладач **Маматова З. Р.**

Члени редколегії:

Лещій Н. П. – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Арнаутова Л. В. – доцент, кандидат медичних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Притиковська С. Д. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського», завідувачка СНДЗ №193 компенсуючого типу м. Одеси

Галущенко В. І. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Григор'єва Л. В. – директор, вчитель-методист, спеціаліст вищої категорії Одеської спеціальної школи №75 I-II ступенів Одеської міської ради Одеської області.

Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць (за матеріалами науково-практичної конференції) / редкол. О. І. Форостян та ін. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 295 с.

УДК:376

ББК:74.00

© ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2023

4. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник [для ф-тів фіз. вих і сп. ВНЗ II - IV р. а.] / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. 280с.

Карапет'янц С. І., Головка В. М.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ
НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ**

Анотація. В даній роботі розглядається питання роль фізичної підготовки майбутніх поліцейських є необхідною складовою процесу їхньої подальшої роботи в правоохоронних органах. Однак на початковому етапі навчання ця підготовка має свої особливості та вимоги, які визначаються специфікою служби в поліції та потребами сучасного суспільства.

Постановка проблеми. У цьому контексті, важливо розглянути основні аспекти фізичної підготовки на ранніх стадіях навчання майбутніх поліцейських, враховуючи їхні фізичні можливості та вимоги, які висуваються до представників правоохоронного органу. Початковий етап навчання є часом, коли формується фундаментальна фізична підготовка, яка дозволить майбутнім поліцейським виконувати свої обов'язки в повному обсязі та з високою професійною відповідальністю.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка працівників Національної поліції України включає дві ключові складові: загальну фізичну підготовку та тактику самозахисту та особистої безпеки. Навчання загальній фізичній підготовці передбачає формування і поліпшення таких аспектів фізичної готовності у поліцейських, як рухові якості та навички, які необхідні як у повсякденній діяльності, так і у випадках виникнення надзвичайних ситуацій. Це включає в себе витривалість, швидкісні та силові якості, які дозволяють переслідувати правопорушника та мати перевагу в силових конфліктах при його затриманні, включаючи подолання природних і штучних перешкод. Курсанти також отримують навички самоконтролю над своїм фізичним станом і здоров'ям під час фізичних навантажень та навчаються практичним прийомам самозахисту та особистої безпеки [1, с.52-57].

Під час опанування спеціальної фізичної підготовки курсанти закладів вищої освіти МВС України проходять кілька етапів, включаючи:

1. Початковий етап, який передбачає набуття знань про закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок. Тут здійснюється впровадження фізичних вправ для покращення здоров'я та набуття нового рухового досвіду шляхом опанування нових рухових навичок.
2. Поглиблений етап, який включає в себе поглиблене навчання та формування психофізичної готовності, включаючи більше спеціалізованих знань і навичок.

3. Етап формування психофізичної готовності, спрямований на досягнення максимальної готовності до професійної діяльності в поліції, включаючи вивчення базової техніки прийомів самозахисту без зброї тощо.

На початковому етапі фізичної підготовки ставиться завдання зміцнення м'язів опорно-рухового апарату курсантів та створення базового потенціалу сили та витривалості для досягнення високого рівня функціональної стійкості серцево-судинної та дихальної систем організму. Також важливим є розвиток швидкості та координаційних здатностей, включаючи точність і узгодженість окремих рухів, швидкість переключення між руховими діями, можливість вільного розслаблення м'язів та підвищення вестибулярної стійкості. В процесі навчання також велика увага приділяється коректній техніці виконання фізичних вправ, формуванню почуття рівноваги та досягненню оптимальної гнучкості [2].

Також, курсанти розвивають свої силові якості, використовуючи інтервальний метод з відносно тривалими навантаженнями та меншою або середньою інтенсивністю стимулювання. Для вдосконалення швидкісних якостей на цьому етапі використовуються методи змагального та повторного виконання рухів з максимальною швидкістю, що сприяє комплексному розвитку швидкісних якостей майбутніх поліцейських. Розвиток витривалості включає в себе метод безперервного виконання вправи помірної інтенсивності та метод колового тренування. Використовують ігровий метод для розвитку витривалості під час спортивних і рухливих ігор, де ситуації постійно змінюються. Розвиток координаційних якостей сприяє метод варіативної вправи, який включає в себе зміну умов, характеристик і способу виконання вправ, а також виконання завдань у нових та ускладнених умовах. Для розвитку гнучкості використовується метод багаторазового розтягування, який передбачає поступове збільшення діапазону руху від мінімального до максимального [3].

Висновки та перспективи. Отже, на початковому етапі фізичної підготовки майбутніх працівників поліції фокусується на розвитку фізичних якостей, який створює міцний фундамент для формування навичок та вмій використовувати поліцейські заходи примусу. Цей етап спрямований на зміцнення м'язів опорно-рухового апарату, формування базового потенціалу щодо сили та витривалості, досягнення високої функціональної стійкості серцево-судинної та дихальної систем організму, розвиток швидкості, координаційних здатностей та гнучкості.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко В. В. Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. [за матеріалами III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 трав. 2018 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. Харків, 2018. С. 52–57.
2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // База даних

«Законодавство України» / Верховна Рада України. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16> (дата звернення: 11.10.2023).

3. Савченко А. Система підготовки поліцейських у США // Національна громадська платформа «Реформуємо МВС: прозорість та відповідальність» : сайт. 24.07.2015. URL: https://policereform.khpg.org/articles/sistema_pidgotovki_policejskih_u_ssha (дата звернення: 11.10.2023).

Константинов Д. С.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР

Провідними із умов, яких необхідно дотримуватися для збереження та зміцнення здоров'я, є правильно організована і достатня за обсягом та інтенсивністю рухова активність.

Будь-які фізичні вправи сприятимуть зміцненню здоров'я в цілому, допоможуть стежити за вагою і знімати нервову напругу. Людина, що тренується, починає почуватися краще у всіх відносинах, у неї з'являється більше життєвих сил. Вправи певного типу можуть покращити кровообіг, зміцнити м'язи серцево-судинної системи, змусити її працювати продуктивніше, допоможуть знизити артеріальний тиск, змінивши склад крові. Якщо людина міцна, загартована, то її організм може активно чинити опір хворобам. У послаблених людей опірність знижена, і вони часто хворіють. Ранкова гімнастика, уроки фізкультури, заняття в спортивних секціях, рухливі ігри та спортивні розваги, туризм - все це зміцнює здоров'я та захищає організм від захворювань.

Здорову дитину неможливо уявити собі нерухомою, хоча зараз на жаль, малорухливих дітей можна часто зустріти серед школярів і навіть дошкільнят через фізичне навантаження, що різко знизилося в останні роки. Якщо дефіцит рухової активності у дорослих людей поступово призводить до розвитку патологічних процесів та погіршення здоров'я, то для дітей діяльність скелетної мускулатури має життєво важливе значення. Рухи необхідні дитині, оскільки сприяють розвитку її фізіологічних систем і, отже, визначають темп і характер нормального функціонування організму, що росте [1, 2].

Рухова активність позитивно впливає на всі психологічні функції дітей. Наприклад, у дослідженнях психологів і гігієністів, показано прямий кореляційний зв'язок характеру рухової активності з проявами сприйняття, пам'яттю, емоціями та мисленням. Рухи сприяють збільшенню словникового розмаїття дитячої мови, більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний стан дитини. Інакше кажучи, рухова активність яка створює енергетичну основу для нормального зростання та розвитку, а й стимулює формування психічних функцій [3].

Основна форма тренування координаційних можливостей дитини - це рухова діяльність, що виконується з різною швидкістю і включає різноманітні рухи.