

Науковий напрямок №3 – удосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки поліцейських

УДК [351.74 : 37.037] -055.2 (477)

**Боровик М.О. викладач
кафедри спеціальної
фізичної підготовки
Харківського національного
університету внутрішніх справ**

Шляхи підвищення силових показників жінок-курсантів під час навчання у ВНЗ МВС України

Ключові слова: жінки-курсанти, фізична підготовленість, етапи навчання, фізіологічні показники.

Анотація

В даній праці за темою «**Шляхи підвищення силових показників жінок-курсантів під час навчання у ВНЗ МВС України**» висвітленні ключові питання, пов'язанні із підвищеними вимогами до жінок, які навчаються у навчальних закладах із специфічними умовами навчання; встановлені негативні фактори, що впливають на рівень фізичної підготовленості жінок-курсантів; запропоновані шляхи підвищення силових показників.

Вступ. Сьогодні ситуація в Україні склалася таким чином, що усе більше жінок системи МВС України, які раніше виконували операторські функції, виконують службові обов'язки в екстремальних умовах праці еВ рівні із чоловіками-поліцейськими, що робить вступ та умови навчання у

навчальних закладах із специфічними умовами більш вимогливими за останні роки.

У зв'язку з цим постає необхідність пошуку найбільш ефективних засобів і методів фізичної підготовки, що сприяють заповненню дефіциту рухової активності жінок-курсантів, їхньої стійкості режиму діяльності, покращанню здоров'я і підтримці професійної працездатності, а також є об'єктивною необхідністю подальшого підвищення працездатності жінок, які проходять службу у Національній поліції України.

Мета дослідження: Встановити фактори, що негативно впливають на рівень фізичної підготовленості жінок-курсантів під час навчального процесу в навчальних закладах із специфічними умовами навчання. Надати пропозиції щодо їх вирішення.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічний експеримент.

Під час навчального процесу у вищих навчальних закладах із специфічними умовами навчання, центральна нервова система (ЦНС), у курсантів, а особливо у жінок-курсантів відчуває велике навантаження. На зниження показників навчального процесу впливають: соціально-побутові проблеми, міжособисті відносини у навчальній групі, постійна нестача часу. [1, с. 88].

Фізіологічні показники, що притаманні тільки жінкам, вказують на те, що рівень силової витривалості у них під час фізичних навантажень менший, ніж у чоловіків, що проявляється у частішому пульсі та диханні, підвищеному кров'яному тиску, швидкому стомленню. Данні фактори впливають на виконання умов навчального процесу, тому не всі методичні

рекомендації, що розроблені для чоловіків, можуть бути використані для жінок. [2, с. 280-284].

До зниження показників фізичної підготовки можна також віднести: перерви на сесії, канікулярні відпустки, стажування.

Під час проведення педагогічного експерименту, що проводився із жінками-курсантами 2-го курсу факультету №-3 ХНУВС, було обрано експериментальну групу у кількості 10 курсантів, у яких навчальне навантаження становило дві години на тиждень. За допомогою збільшення кількості годин до десяти годин на тиждень, збільшення вправ із додатковим обтяженнями, вправ із вагою власного тіла з використанням методів статистичних, динамічних, повторних зусиль, було встановлено, що силові показники із виконання комплексно-силової вправи, піднімання тулубу, згинання та розгинання рук в упорі лежачи підвищились. [3, с. 9-11].

Таблиця 1.

Зміни результатів показників загальної фізичної підготовки у жінок- курсантів під час проведення педагогічного експерименту

П.І.Б	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи		Підіймання тулубу		Комплексна силова вправа	
	Початковий показник	Кінцевий показник	Початковий показник	Кінцевий показник	Початковий показник	Кінцевий показник
Александрова Тетяна	16	22	38	44	26	35
Бражененко Вікторія	17	21	37	45	27	36
Русакова Катерина	15	20	40	46	28	38
Руминіна Вікторія	14	21	37	41	25	35

Шульга Аліна	16	20	36	42	28	36
Лижник Ольга	17	22	38	46	27	37
Розважаєва Єлизавета	18	24	34	41	28	36
Степаненко Єлизавета	16	20	35	42	26	34
Онацька Тетяна	17	19	36	43	27	35
Лобода Юлія	15	21	38	41	28	34

Відомо, що модель фізичної підготовки включає наступні етапи:

- адаптація;
- початкове навчання;
- закріплення вмінь та навиків;
- удосконалення бойової майстерності.

Їх планування повинно відбуватись із урахуванням негативних чинників, що впливають на рівень фізичної підготовки, тому на кожному етапі необхідно передбачити цикл випереджаючого розвитку якостей та вмінь, необхідних для наступного етапу фізичної підготовки.

В процесі навчання необхідно домагатися від курсантів дотримання принципів свідомості, активності, самостійності. На етапі адаптації та початкового навчання важливу роль відіграє роль командирів підрозділів та викладачів, які своїми діями спонукають до виконання умов навчального процесу. Дуже важливо у навчальному процесі розвивати у жінок–курсантів вміння самостійно планувати та організовувати самостійні заняття з

фізичної підготовки, а саме: показати, навіщо розвивати ті чи інші якості, як це робити найбільш ефективно з урахуванням фізіологічних аспектів. [4, с.12-14].

Жінки-курсанти під час занять фізичною підготовкою повинні приділяти увагу здійсненню лікарського контроль або самоконтролю. Необхідно постійно спостерігати за впливом навчальних і самостійних занять на своє самопочуття протягом усього менструального циклу, звертати увагу на характер його змін. У разі несприятливих відхилень необхідно звертатися до лікаря. [5, с.4-6].

Особливості жіночого організму повинні суворо враховуватись в організації навчальних, тренувальних, а також самостійних занять фізичною підготовкою. Підбір фізичних вправ, їх характер і інтенсивність повинні відповідати фізичній підготовленості, віку і індивідуальним можливостям жінок–курсантів. Під час проведення занять із фізичної підготовки повинні бути виключені випадки форсування тренування відповідних вмінь і навичок з метою швидкого досягнення високих результатів.

Висновок.

Із виявленням негативних причин, що впливають на силові показники жінок-курсантів під час навчання у ВНЗ МВС України, та на основі отриманих результатів проведеного педагогічного експерименту, вимагають розробки і обґрунтування педагогічні прийоми та способи ефективного застосування інноваційних освітніх технологій в процесів навчання.

Список використаної літератури:

1. Аносов І.П. Сучасний освітній процес : антропологічний аспект : Монографія. – К., Т. вім інтер, 2003 с.
2. Ярмошук О.А. Фізична підготовка жінок-курсантів у навчальних закладах МВС України.// Молода спортивна наука України :

Збірник наукових статей в галузі фізичної культура та спорту. – Львів : ЛДІФК, 2001. – Випуск 5. Том 1. 324 с.

3. Забора А.В. Методика самостійного розвитку силових здібностей: Методичні рекомендації. Харків: ХНУВС, 2010.- 72 с.

4. Добровольский Віктор. Обґрунтування структури та змісту моделі фізичної підготовки курсантів-жінок. Матеріали відкритої науково-методичної конференції «Фізична підготовка військовослужбовців». Київ – 2003. 192 с.

5. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки : метод. Рек. З дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / (укладач., Моргунов О.А., Ярещенко О.А. Колесніков В.В.) : МВС України, Харк. Нац. ун-т внутр.. справ, Каф спец. Фіз.. підготовки. –Х.,: ХНУВС, 2011. - 40 .