

Константинов Д. В., старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3

Грималюк М. М., курсант IV курсу факультету № 2
*Харківський національний університет внутрішніх справ
м. Харків, Україна*

ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ У ЖИТТІ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ

У даній науковій праці висвітлюються питання, які пов'язані з формуванням освітньо-професійного середовища, у закладах вищої освіти МВС України, а саме популяризація спортивних єдиноборств серед перемінного складу.

Визначені чинники, що впливають на рівень засвоєння ударних технік, розглянута система тренувань, різного ступеня підготовленості.

Незважаючи на соціальний стан та власну професійну спрямованість, ведення здорового способу життя для кожної людини має істотне значення, в зв'язку з тим, що при його дотриманні відбувається позитивний вплив на психоемоційний стан, що проявляється в урівноваженні нервової системи, покращенні самопочуття, зміцненню імунної системи.

На сьогоднішній день серед студентської молоді спостерігається зацікавленість в опануванні прийомів рукопашного бою, яке відбувається за рахунок відвідування спортивних секцій з різних видів єдиноборств – бокс, боротьба, кікбоксинг.

Специфіка професійної діяльності майбутніх офіцерів поліції, ставить перед ними такі вимоги, за яких від рівня володіння ними ударними техніками, буде залежати життя та здоров'я громадян та їх самих.

Мета дослідження – визначити пріоритетні напрями популяризації єдиноборств, серед перемінного складу закладів вищої освіти з специфічними умовами навчання МВС України.

Спортивне тренування являє собою – детальний і організований навчальний процес, заснований на педагогічному контролі та самоконтролі з метою опанування та вдосконалення певних рухових дій [3, с. 54].

Серед основних завдань спортивного тренування є – розвиток фізичної підготовленості, оволодіння системою вправ обраного виду спорту, досягнення високих спортивних результатів.

На думку провідних науковців, одним із факторів, що впливає на рівень зацікавленості перемінним складом ЗВО МВС України, у відвідування секцій із єдиноборств є спонукання від керівництва вишу, яке за допомогою педагогічних впливів повинно заохочувати курсантів, ставити їх, як приклад для наслідування, створювати умови відвідування секцій за обраним видом спорту [2, с. 127].

При проведенні теоретичного аналізу діяльності секції кікбоксингу в Харківському національному університеті внутрішніх справ, були визначені чинники, що впливають на успішне оволодіння техніки ударів руками, ногами та захисту від них, серед яких до зовнішніх чинників були віднесені: мотивація тренера-викладача (психологічно добре підібрані слова, атмосфера, тон тренера, завдяки якому спонукання до певних дій проходить найбільш ефективно); дотримання графіку тренувального процесу (відвідування кожного тренування, дисципліна у тренувальному процесі, недопущення пропуску жодного тренування без поважної причини); дотримання розпорядку дня (чітке виконання розпорядку дня, особливо звернути увагу потрібно на сон не менше 8 годин), тому що саме у цей період проходить процес відновлення нервової системи, фізичний відпочинок тіла); дотримання здорового графіку прийому їжі (позбавитись вживання такої продукції, яка негативно впливає на функціонування організму). Важливо випивати необхідну норму води в залежності від пори року; здійснення самоконтролю за власним станом здоров'я (слідкувати за своїм здоров'ям, у разі, виникнення дискомфорту, звертатися до лікаря).

До внутрішніх чинників належить: мотивація спортсмена (внутрішні переконання курсанта, щодо того, чому він займається саме цим видом спорту, постановка його цілей); позитивна атмосфера в середині секції (важливим чинником є оточення людей, які тренуються з ним, їх соціальні погляди, настрої та мотивація на подальший розвиток в обраній сфері); вплив психологічних настанов на свідомість спортсмена (виконання тренерських установок у певних ситуаціях, сприйняття порад, про які говорить тренер).

На наш погляд, дотримання та упорядкування зазначених чинників надасть потужного розвитку особистості курсанта та системі підготовки до виконання заходів фізичного впливу в цілому.

Яскравим прикладом може слугувати діяльність тренерів-викладачів з кікбоксингу та тайландського боксу, Харківського національного університету внутрішніх справ, програма, яку вони використовують при підготовці до змагань різних рівнів заслуговує особливої уваги в зв'язку з тим, що вона включає усі важливі складові тренувального процесу. У переважній більшості, курсанти, які займаються на секції кікбоксингу в університеті, регулярно посідають призові місця на змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнях. Виділити можна 2 види програм: 1) для новачків; 2) для осіб, які ознайомлені з базовою технікою та беруть участь у змаганнях. До першої категорії ми віднесемо тренування для постановки техніки кожного удару. Цьому потрібно приділити на перших рівнях підготовки особливої уваги, так як здобуті навички вплинуть на подальші результати. За цією програмою тренування проходять 3 рази на тиждень.

У другій категорії спектр тренувань значно ширше ніж у першій, тому що до них відносять цілий комплекс занять. По-перше, це відточення навичок, техніки ударів, сили ударів їх швидкості. По-друге, кардіотренування (кроссфіт), ці тренування спрямовані на розвиток спеціальної витривалості під час поєдинку. По-третє, це розвиток сили м'язів (звичайне тренування спрямоване на збільшення м'язової системи). І останнє – це набивання найбільш уразливих частин тіла (тренування каркасу, який захистить від нанесення ударів противником). Важливо розуміти те, що часу, який виділяється на тренування недостатньо, тому потрібно допрацьовувати після тренування, спрямувати увагу на ті моменти, у яких є прогалини, тому що самостійне доопрацювання – це 70 відсотків успіху [4, с. 88].

Вище зазначені види спортивних єдиноборств є досить специфічними, насамперед це пов'язано з тим, що не кожен в змозі витримати моральне та фізичне навантаження, цим пояснюється проблема за якої велика кількість новачків, які відвідують заняття вперше, не відвідують їх наступного разу. Статистичні дані отримані при аналізі відвідування секції кікбоксингу в Харківському національному університеті внутрішніх справ свідчать про те, що з 10 осіб, які відвідують тренування з початку навчального року, на кінець навчального року залишається лише 4, дана проблема перш за все пов'язана з низькою мотивацією та не бажанням вдосконалюватись.

Процес фізичного вдосконалення курсантів є досить специфічним, тому що порядок денний у них є досить насиченим, і часу обмаль на тренування. Завдяки, внутрішній мотивації, мотивації тренерського складу, заохоченню керівницьким складом університету, курсанти мають змогу повноцінно займатися обраним видом спорту [1, с. 27].

Отже, для того, щоб покращити своє психологічне та фізичне здоров'я не потрібно зосереджуватись лише на одній цілі у своєму житті, потрібно розвиватися у всіх напрямках, які можливі для почергового відпочинку нервово-фізіологічної системи. Адже, коли особа змінює діяльність, для виконання поставлених цілей, то успіх приходить легшим шляхом.

Література:

1. Приходько І.І. Професійний психологічний відбір майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України : монографія. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2008. 190 с.
2. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів: навч. посібник / уклад. Землянська О.В., Федоренко О.І., Макаренко П.В., Мілорадова Н.Е., та ін.; за ред. Жданової І.В. Харків : ХНУВС, 2014. 520 с.

3. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Одеса : Наука і техніка, 2010. 380 с.
4. Фізичне виховання : навч. посіб. / за заг. ред. Присяжнюк С.І. ; укл.: Краснов В.П., Третяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

Павлик О. Г., студент магістратури
*Мукачівський державний університет
м. Мукачево, Закарпатська область, Україна*

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПРАВОПИСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Модернізація вітчизняної початкової освіти потребує удосконалення нагромадженої практики професійної підготовки педагогів для забезпечення вимог Нової української школи. Оскільки провідна роль в освіті та вихованні молодших школярів належить учителю початкової школи, адже він закладає фундаментальні основи інтелектуального, духовного, творчого, культурного потенціалу майбутнього покоління, то, відповідно, зростають вимоги до його професійної компетентності.

Компетентність, згідно із визначенням Н. Бондаренко, категорія суб'єктивна, адже це набута під час навчання інтегрована здатність особистості, що охоплює знання, уміння й навички, досвід, цінності, емоції та ставлення, які можна цілісно реалізувати на практиці [1, с. 159]. Професійна компетентність, згідно із трактуванням К. Савченко, передбачає добру обізнаність у конкретній галузі знання, здатність успішно виконувати певну роботу. Це складне інтелектуальне, професійне й особистісне утворення, яке проявляється й удосконалюється в професійній діяльності [4, с.4]. Однією із вагомих компетентностей, що свідчать про фаховість учителів початкової школи, вважаємо правопису.

Поняття «правописна компетенція» розглянуто В. Вітюк як сукупність заданих норм, вимог до освітньої підготовки фахівця, що охоплює: 1) систематизовані знання про графіку, орфографію і пунктуацію як правописну систему сучасної української літературної мови; 2) знання орфографічних і пунктуаційних норм сучасної української літературної мови, уміння і навички правильного застосування цих знань у процесі створення зв'язних висловлень, зумовлених потребами професійної комунікації, розвинуте «чуття мови»; 3) уміння користуватися інформаційно-довідковими джерелами, історичними та чинними правописами