

кандидата нової патрульної служби, є вік від 21 до 35 років, повна загальна або вища освіта, водійські права, відсутність судимості, фізична підготовка, відмінне здоров'я та володіння українською мовою. Нова патрульна служба буде відповідати міжнародним стандартам та вимогам континентально-європейської моделі поліцейської організації. Сьогодні, мова йде не просто про передачу знань, формування вмінь в освітньому процесі, а й про розвиток професійно-значимих якостей необхідних для майбутнього спеціаліста, про його здібність до самостійної інноваційної праці. Тому, важливим та актуальним є формування професійних навичок самозахисту для фізичної та психологічної підготовки правоохоронця з урахуванням екстремальних факторів оперативної діяльності. Добрий ефект у даному випадку дають на кафедрі заняття з дисципліни «Тактика поведінки працівника податкової міліції в типових та екстремальних ситуаціях», які проводяться з курсантами науково-педагогічним складом кафедри, що при необхідності доповнюються відпрацюванням прийомів спеціального розділу в різноманітних за складністю модельованих викладачами умовах. На основі вивчення вітчизняного, зарубіжного досвіду, та практики викладачів кафедри завдяки здійсненню посиленних дій у стані емоціональної напруги у тренувальних, змагальних та модельованих умовах відбувається зміна емоційної реакції курсанта та екстремальну обстановку. Перевага такого методу психологічного загартування є можливість систематичного використання на заняттях завдяки якому знижується емоційна напруга, покращуються здатність аналізувати обставину, приймати рішення та управляти своїми діями в екстремальних ситуаціях. Науково-педагогічний склад кафедри при проектуванні професійно-психологічної компетентності майбутнього працівника податкової міліції прагнув виявити ключові психологічні характеристики професіонала, які дають змогу кваліфіковано діяти в умовах психологічного комфорту і дискомфорту. Тому, на думку наукових дослідників кафедри в моделюючому просторі професійної компетентності необхідно представити: 1) визначене інформаційне поле (теоретичні знання); 2) область практичних навичок та вмінь (практичний досвід); 3) перелік професійно-значимих рис особистості (особистісно-діяльнісні якості).

Таким чином, компетентнісний підхід до підготовленості правоохоронця в системі професійної освіти в умовах континентально-європейської моделі поліцейських організацій свідчить, що специфіка оперативно-службової та тактико-бойової діяльності правоохоронця вимагає не тільки високорозвинені професійні якості і компетентності самовдосконалення і саморозвитку, а і самовиховання та професійного самовдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волох Т.С. Развитие специально-правовой компетентности будущего учителя: автор.дос. на соискание научной степени канд. пед. наук: спец.13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Т. Волох. – Омск, 2006. –21 с.
2. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та управлінські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О.В. Овчарук.-К.: К.І.С., 2004.-112 с.
3. Гаркуша С.В. Використання компетентнісного підходу в сучасній системі вищої освіти / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип.102 Т.ІІ / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів; ЧНПУ, 2012. –с.338-343 (серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
4. Селявко Г. Компетентности и их класификация / Г.Селявко // Народное образование.-2004.-№4.-С.138-143.
5. Жаров А. І. Формування фізичної культури у правоохоронця в умовах професійної підготовки відповідно до стандартів континентально-європейської моделі поліцейської організації / А. І. Жаров // гол. Ред. Носко М.О. [Педагогічні науки, фізичне виховання та спорту]. – Чернігів: ЧДПУ, 2012. –с.426-429.
6. Антоненко С.А. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України / С.А. Антоненко, О.М. Лаврентьев, Ю.П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //Науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. - №2. – 108-112.
7. Hans-Peter Thomas. Ambassador of boxing on five continents/ Hans- Peter Thomas // Jnternational. Amateur boxing association 50 years. – Druckhaus Mitte, Berlin, 1996. – P.118-123.
8. Ortiz M. La Defensa personal nolicial y Baguei/ Ortiz M. – FALMA, Granada, Espana, 1999. – 109-120.
9. Prysiazhnyuk S.I. Infelunce of physical education means upon functional state of respiratory system of students with chronic lung disease/ S.I. Prysiazhnyuk, O.O Primarow// Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical. Training and sports, - 2013/ - №9. S.75-78.
10. Platonov V.N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico/ V.N. Platonov. – Barcelona: Paidotribo, 2002. – 686p.
11. Martina Sprague. Strength and power for martial arts/ Martina Sprague. – Turtle press, 2005/ - 240p.
12. Stein G.J. Information Warfare/ G.J.Stein// Aipower Journal. – 1995. – №1/ - P.32-37.

Терещенко О. В., Шарапа В. Г.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Національний університет ДПС України

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Сучасна атлетична гімнастика змінила уявлення щодо фізичних можливостей людини. Сила стала запорукою продуктивності праці, поліпшення розумової працездатності, міцного здоров'я, привабливої зовнішності. Девіз «У здоровому тілі – здоровий дух» набуває дієвого значення. Тому кожен студент має усвідомити: він просто зобов'язаний бути здоровим і сильним, щоб успішно виконувати глобальні завдання прискореного руху нашого суспільства до науково-технічного та соціального прогресу.

Ключові слова: студент, атлетизм, атлетична гімнастика, навантаження, сила, здоров'я.

Терещенко О. В., Шарапа В. Г. Атлетическая гимнастика в учебном процессе. Современная атлетическая гимнастика изменила представление о физических возможностях человека. Сила стала залогом производительности труда, улучшения умственной работоспособности, крепкого здоровья, привлекательной внешности. Девиз «В здоровом теле - здоровый дух» приобретает действительного значения. Поэтому каждый студент должен осознать: он просто обязан быть здоровым и сильным, чтобы успешно выполнять глобальные задачи ускоренного движения общества к научно-техническому и социальному прогрессу.

Ключевые слова: студент, атлетизм, атлетическая гимнастика, нагрузка, сила, здоровье.

Terechenko O.V., Sharapa V.G. An athletics gymnastics is in an educational process. Modern athletic gymnastics changed the understanding of human physical abilities. The power became the key to labor productivity, improvement of mental performance, good health and attractive appearance. The motto "There is a healthy mind in a healthy body» becomes effective value. There fore, every student must realize that it just must be healthy and strong enough to carry out global tasks of accelerated motion of our society success fully to the scientific, technological and social progress. Athleticism is a sport, which promotes to strengthening of health, correction and treatment of many congenital and acquired defects of physique and physical abilities. Lessons of athleticism is a complex process, whose ultimate goal is significant increase in muscle mass and strength of the student. To achieve good results in athletics used quite difficult training principles, the implementation of which provides the activation of blood circulation during intense muscle activity. This is a precondition for the successful solution of the problem, which is build muscle mass. Any labor process has a phase of working, intensity and phase of decreased performance. Lessons of athleticism speeds up period of working, reduces or exclude the fall of working efficiency.

Key words: student, athleticism, athletic exercises, load, force, health.

Актуальність. Атлетизм – вид спорту, який сприяє зміцненню здоров'я, виправленню і лікуванню багатьох вроджених і набутих дефектів статури і розвитку фізичних здібностей людини. Заняття атлетизмом являють собою складний процес, кінцевою метою якого є значення збільшення м'язової маси і сили студента. Для досягнення хороших результатів у атлетизмі застосовують досить складні тренувальні принципи, виконання яких забезпечує активізацію кровообігу під час інтенсивної роботи м'язів. Саме це є передумовою успішного вирішення поставленого завдання – нарощування м'язової маси. Будь-який трудовий процес має фазу впрацювання, напруженості та фазу зниження працездатності. Заняття атлетизмом прискорює період впрацювання, зменшує або виключає падіння робочої продуктивності.

Науково-технічний прогрес вимагає від сучасної людини належної фізичної підготовки, особливо це стосується студентської молоді. Напружена розумова праця й недостатність фізичної активності нерідко стають причиною зниження працездатності або підвищеної захворюваності. Тому одним із суттєвих засобів зміцнення здоров'я та профілактики є масова фізична культура. У навчальних закладах вона має кілька напрямів: гігієнічний, відновлювальний, спортивний, загальнопідготовчий і лікувальний. Найбільш значним і масовим є загальнопідготовчий напрям, зокрема така його форма, як заняття з фізичного виховання. Засобом спортивної підготовки цього напрямку стали вправи з таких видів спорту, як гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання тощо, але одним із найважливіших чинників залишається атлетична гімнастика. Атлетичні вправи приваблюють своєю доступністю, а гнучкі і різноманітні методики однаково позитивно впливають на сильних і слабких. Заняття атлетичною гімнастикою дають змогу виправити як вроджені, так і набуті дефекти постави: вузькі плечі, відсутність талії, викривлення ніг, хребта, сутулість, нерівномірність у розвитку різних груп м'язів. Вченими і практиками доведено, що вплив занять з обтяженнями поширюється як на окрему систему або функцію, так і на організм в цілому. Дотримуючись певної методики й раціонального харчування, можна позбутися зайвої маси тіла, зняти емоційне напруження, звільнитися від шкідливих звичок. Вправи з атлетичної гімнастики сприяють розвитку сили і витривалості, чудово зміцнюють зв'язки, сухожилля, суглоби. Під їх впливом у м'язах збільшується сітка капілярів, поліпшується кровообіг, що дає можливість серцю працювати в оптимальному режимі.

До позитивного в атлетичній гімнастиці слід віднести швидкість досягнення мети: вже десь за 2-3 тижні стає відчутним ефект занять. У цих фізичних вправах легко підібрати найраціональніші режими тренувань і дозувати навантаження залежно від індивідуальних особливостей студента.

Мета дослідження. Застосування атлетичною гімнастики у навчальній програмі студентів на заняттях з фізичного виховання.

Результати дослідження. Більшість фахівців фізичного виховання важливе місце у навчальному процесі відводять саме атлетичним вправам. На їх думку, вони позитивно впливають на всі стани організму й мають суттєві переваги порівняно з традиційними, серед них – прискорення процесу навчання, збільшення щільності занять та індивідуалізація рухового режиму. Численні кафедри фізичного виховання, які ввели атлетичну гімнастику до навчального процесу, визначають зацікавленість студентської молоді до неї, підвищення функціональних можливостей і рівня освіченості студентів.

Є більше двадцяти конкретних корисних ефектів від регулярних, прогресуючих занять з обтяженнями:

- гармонійно формують тіло;
- збільшують м'язову масу за рахунок збільшення м'язового поперечника, у зв'язку з чим зростає сила;
- підвищують м'язову витривалість (силова витривалість);
- збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах;
- сприяють зміцненню здоров'я і фізичної підготовленості;
- підвищують результативність в обраному виді спорту;
- зміцнюють серце, інтенсифікують рівень метаболізму;
- є прекрасною формою реабілітації після травм м'язів або суглобів;
- допомагають знизити стрес і напруження у повсякденному житті;

- прищеплюють дисциплінованість і посилюють мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя.
- У розвитку атлетичної гімнастики можна виділити 5 основних напрямів:
- на досягнення максимального результату;
 - оздоровчий;
 - на вдосконалення будови тіла;
 - гирьовий спорт;
 - спортивний атлетизм (любительський, професійний).

Найцікавить другий і третій напрямки.

Оздоровчий напрямок об'єднує всіх, хто займається з метою виправлення дефектів постави і будови тіла, на відміну від третього напрямку, де основою метою є нарощування м'язового корсету. Кожен з цих напрямів відрізняється один від одного цілями та завданнями, методикою тренування.

Застосування атлетичної підготовки в навчальній програмі студентів має певні особливості. До найсуттєвіших можна віднести регламентовану кількість навчального часу та тривалі перерви у навчанні, зумовлені канікулами. Це не є перешкодою у вирішенні оздоровчого аспекту спрямованості занять, але значно обмежує можливості інтенсифікації та послідовності процесу і змушує повторювати річний курс. Отже, навчання з атлетичної гімнастики (в обсязі одного навчального року) може повторюватись протягом усього періоду навчання, що уможлиблює вдосконалення техніки рухів при виконанні вправ і закріплення вироблених навичок.

Річну програму з атлетичної підготовки складають 2 семестри, які умовно можна позначити як загально підготовчий і основний.

I семестр – загально підготовчий курс.

Початок застосування атлетичних вправ у цьому курсі припадає майже на початок занять після тривалого літнього відпочинку. Саме ці обставини визначили його завдання – розвиток серцево-судинної і дихальної систем, поступове залучення м'язів до напруженої діяльності. Основний спосіб вирішення цього завдання – поєднання вправ на витривалість із вправами силового напрямку, наприклад, легка атлетика і атлетична гімнастика, спортивні ігри й атлетична гімнастика, плавання й атлетична гімнастика тощо. Термін вступної частини загально підготовчого курсу – 3-4 тижні. На початку курсу заняття не передбачають складного обладнання, це можуть бути вправи на гімнастичних снарядах, з набивним м'ячем – «медичболлом», гумою тощо. Розпочинати заняття корисно простими та зручними вправами з гумою. Позитивною ознакою цих вправ є помірний темп і повна амплітуда рухів. Завдяки еластичності матеріалу опір при їх виконанні зростає поступово. Це дає змогу уникнути травмування на початку занять, сприяє отриманню навичок правильного дихання. Такий комплекс складається з 10-15 вправ, кількість підходів – 1-2, повторів у підході – 12-15.

Посилити навантаження можна введенням комплексу вправ гантелями: 5-6 вправ на основі групи м'язів, виконаних у 2-3 підходах з кількістю повторів 8-12, можна для початківців вважати посиленням комплексом. Оптимальна маса залежить від індивідуальних і статевих особливостей рівня фізичного розвитку тих, хто займається. Розпочинати заняття рекомендовано з маси до 5 кг у студентів і 2-3 кг у студенток. Доповнити навантаження початкових занять допоможуть вправи на блоках або тренажерах; їх застосування значно збагачує діапазон застосовуваних вправ, робить заняття доступними для тих, хто займається. Вони не лише підвищують ефективність навчального процесу, а з їх допомогою можна програмувати його. Через місяць-півтора занять можна ввести найефективніший засіб силової підготовки – вправи зі штангою, який найкраще впливає на розвиток великих груп м'язів.

Перше заняття – на засвоєння техніки рухів у вправах, дають змогу отримувати уявлення про рівень вихідної сили, тому до виконання не рекомендовано призначати граничну чисельність підходів і повторів. Маса обтяження залежно від кінцевої мети добирається так, щоб кількість повторів була в межах 8-10. Перша цифра є ознакою нижньої межі, друга – верхньої, рекомендовано завжди починати з нижньої. Якщо вправи виконуються правильно, можна додати кількість повторів, поступово доводячи їх до верхньої позначки. Після цього маса обтяження збільшується – у вправах з гантелями на 1-2 кг (кожна гантель) і до 5 кг на штанзі або на тренажерних пристроях і знову йдуть повтори.

II Семестр – основний курс. Заняття цього курсу проводяться після зимових канікул. І хоча вони дають можливість відновлення попередніх досягнень, розпочинати заняття слід поступово, збільшуючи навантаження. Програма цього курсу ставить значно вищі вимоги, вправи ускладнюються. Збільшується інтенсивність занять. Тут необхідно зауважити новачкам і недостатню підготовленість, що лише засвоєння попередньої програми дає змогу збільшити силове навантаження. Так само, як і в попередньому курсі, перші 2-4 тижні відводяться на поступове втягування організму до тренування з навантаженням, відновленням техніки рухів у вправах. Додаючи навантаження, необхідно бути обережним: надмірне збільшення кількості повторів або «форсування» темпу і маси обтяження неминуче позначиться на технічності виконання вправ.

Для складання індивідуальних вправ необхідно визначити тип будови свого тіла. Науково обґрунтованими є три типи:

1. Ектоморфний – худорлявий. Його програма – більше вправ на розвиток м'язів верхньої частини тулуба; зменшити дозування на м'язи живота і гомілкові м'язи; маса обтяження значна, кількість повторів у підході – 6-8, темп виконання вправ повільний, відпочинок – більш тривалий, до повного відновлення.

2. Ендоморфний – міцний, схильний до повноти. Тим, хто належить до цього типу, рекомендовано збільшити кількість повторів у підході до 12-15 і зменшити масу обтяження, темп виконання вправ досить динамічний, відпочинок 1-2 хв.

3. Мезоморфний – атлетичний. Програмою студентів цього типу є рівномірне збільшення сили і об'єму, кількості повторів у підході 8-10, маса обтяження середня, відпочинок звичайний (1-3 хв).

Багатьох студентів цікавить питання, як за допомогою вправ зменшити зайву масу тіла. Слід зазначити, що зменшення маси тіла – комплексний процес і атлетичні вправи є лише складовою цього процесу.

У такому випадку слушним буде запровадити круговий метод тренування. Вправи такого комплексу розподіляються на чотири круги з дозуванням 12-15 повторів, за винятком вправ для «важких» м'язів (м'язів передпліччя, гомілки). Обсяг та

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

інтенсивність кожної вправи трохи нижчий від звичайного тренування. Комплекс загальнопідготовчих вправ, передуючи основному навантаженню заняття, має вигляд розминки, але якщо до нього включити вправи на збільшення м'язової маси, можна, крім оздоровчого ефекту, одержати й тренувальний. Виконуючи вправи у занятті певними частками, можна досягти почергового перемикання навантаження з одних м'язів на інші. Це сприятиме рівномірному розподілу навантаження на основні м'язи, швидкому процесу відновлення, загалом гармонійному розвитку. 10-15 простих тонізуючих вправ, кількістю повторів 8-15, становлять такий комплекс.

Орієнтовна схема загальнопідготовчих вправ має такий вигляд:

- Витривалість - ходьба, біг, стрибки;
- Гнучкість – кругові оберти у головних суглобах, різноманітні нахили тулуба;
- Сила – підтягування на перекладині, згинання рук, піднімання ніг, тулуба;
- Відновлення – вправи на розслаблення м'язів, розтягування, відновлення дихання.

Більшість вправ у своєму виконанні має чимало модифікацій і супроводжується різноманітними активними рухами рук. Поліпшення стану здоров'я у процесі систематичних занять атлетичною гімнастикою, як правило, викликає бажання посилити вплив атлетичного навантаження на організм. Вирішення цієї проблеми пов'язано зі збільшенням часу занять, що виводить їх за межі навчальної програми, і виділяє в окремий багаторічний курс посиленої підготовки. Головне завдання цього курсу – збільшення навантаження на м'язи, забезпечуючи системи й організм у цілому. Проблема інтенсифікації на цей період вирішується, по-перше, розширенням арсеналу вправ у комплексі, по-друге, збільшенням кількості різноманітних комплексів. Найкраще початок нового курсу планувати так: підібрати з великого і різноманітного арсеналу по одній базовій вправі для кожної основної групи м'язів і скласти індивідуальний комплекс, тим самим забезпечуючи відносно рівномірне навантаження на все тіло. Далі поступово додавати певні формуючі вправи.

Тренування кожної конкретної групи м'язів визначає й порядок застосування вправ – спочатку базові, потім формуючі. Якщо навантаження сприймається легко, до «базових» вправ можна додавати другу, а з часом і третю вправи, наприклад, до жиму лежачи – жим на похилій площині, до тяги у нахилі – тягу на блоці тощо. 5-15 вправи складають саме такий комплекс. Визначена кількість повторів (8-10) зберігається, оптимальна кількість підходів 1-2. Терміни його застосування 1,5 – 2 місяці по 2 – 3 заняття на тиждень. Такий комплекс можна вважати підготовчим у посиленому курсі.

ВИСНОВОК

Вірячи у величезні й різноманітні можливості атлетизму, ні в якому разі не можна вважати, що досягти з його допомогою бажаних результатів можна вільно і легко. Таке ставлення до атлетизму та нереалістичні плани призведуть лише до розчарування. Щоб цього не сталося, треба захопленість і прагнення до атлетичних результатів поєднати з тверезим аналізом початкових індивідуальних даних, помножених на чітку реалізацію обґрунтованих планів усіма доступними засобами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – 2-е изд. – Киев: Здоров'я, 1990. – 176 с.
2. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. – Душанбе: Ифрон, 1990. – 400 с.
3. Терещенко В.І. Атлетична гімнастика: навчальний посібник/ В.І. Терещенко, О.В.Терещенко, І.Й.Малинський. – Ірпінь: НУДПСУ, 2011.- 234 с.
4. Platonov V.N. El entemamiento depoztivo. – Barselona: Paidotribo, 1995. – 322 p.
5. Andersen K.L. Habitual physical activity and health/ K.L.Andersen, I.Rutenfran, R.Masironi et al. – Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p.
6. Sallis J.E. Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement/ Sollis J.E., K.Pakrick// Pediat. Exerc Sci. – 1994. – 6. – P.302-314.

Терещенко О. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

АЛКОГОЛЬ - ВОРОГ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Хвороблива пристрасть до алкоголю, що розвивається внаслідок систематичного його вживання веде до втрати людиною соціально цінних духовних і фізичних якостей. Починається алкоголізм з епізодичного, а потім і систематичного вживання алкоголю, що входить в звичку, робить його потребою, а потім досягає ступеню пристрасті, згубної своїми наслідками.

Ключові слова: алкоголь, психіка, центральна нервова система, серцево-судинна система, виховання.

Терещенко А. В. Алкоголь - враг здорового способу жизни. Болезненное пристрастие к алкоголю, развивающееся вследствие систематического его употребления ведущей к утрате, человеком социально ценных духовных и физических качеств. Начинается алкоголизм с эпизодического, а затем и систематического употребления алкоголя, входящего в привычку, делающегося потребностью, а затем достигающего степени пристрастия, пагубного своими последствиями.

Ключевые слова: алкоголь, психика, центральная нервная система, сердечно-сосудистая система, воспитание.

Terechenko O.V. Alhokol - enemy of healthy method of life. Painful addiction to alcohol, developing because of its use to the systematic loss of human socially valuable spiritual and physical qualities. Alcoholism begins from episodic and then systematic drinking alcohol, which becomes a habit and then becomes a necessity and then reaches a degree of addiction, which has harmful consequences. Alcoholic drinks are different in appearance, taste, color, manufacturing technology. Common is a