

можливість розвитку гнучкості у дорослих людей свідчить рухові практики Сходу (йога у-шу та інші).

ВИСНОВКИ

Фізична підготовка студентів у ВНЗ повинна бути диференційована, а по своїй направленості, так і за об'ємом вправ, які задаються (рухові дії):

1. В залежності від кількісних параметрів рухових дій виконуваних студентами, фізичні навантаження можуть носити, як підтримуючу, так і розвиваючу направленість.
2. Згідно з чутливими періодами розвитку рухових якостей людини рухові якості спритності та гнучкості у студентів потребують підтримуючу підготовку. Для рухових якостей сили та витривалості доцільно здійснювати розвиваючу підготовку студентів.
3. Вирішення задач підтримуючої або розвиваючої підготовки можливо за рахунок організації різних форм (видів) самостійних занять студентів, понад розкладу учбових занять по фізичному вихованню (один раз у неділю).

ЛІТЕРАТУРА

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.
2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб./ Т. Ю. Круцевич., М. І. Воробйов., Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с. :іл.. – Бібліогр. :с. 221-223.
3. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. – М.: Физкультура и спорт, 1976.-125с.
4. Christopher J. G. physiological Tests for Elite Athletes, Australian Sports Commission / J. G. Christopher. – Human Kinetics, 2000. – 466 p.
5. Rutenfranz J. Longitudinal approach to assessing maximal aerobic power during growth: The European experience / J. Rutenfranz // Med. Sci. Exerc. – 1986. – 18. – P. 270–275.
6. Vaclav B. A 2 km walking test for the assessment of the aerobic fitness in non-trained subjects // SPORT KINETICS'95. The proceedings of 4-th International scientific conference Sport Kinetics'95. – Prague: Charles University, 1996. – P. 123–128.

Оргеева С.В.

Національний авіаційний університет

КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ СФОРМОВАНОСТІ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-МАЙБУТНІХ АВІАФАХІВЦІВ ДО ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена визначенню основних критеріїв та рівнів сформованості готовності студентів-майбутніх авіафахівців до здоров'язбереження; обґрунтуванню їх показників для досягнення високих результатів у підвищенні рівня досліджуваного поняття на основі сутності структурних компонентів здоров'язбережувальної компетентності.

Ключові слова: *готовність до здоров'язбереження, показники, критерії, рівні сформованості, майбутній авіафахівець.*

Оргеева С.В. Критерии, показатели и уровни сформированности готовности студентов-будущих авиаспециалистов к личному здоровьесбережению в профессиональной деятельности.

Статья посвящена определению основных критериев и уровней сформированности готовности студентов-будущих авиаспециалистов к здоровьесбережению; обоснованию их показателей для достижения высоких результатов в повышении уровня исследуемого понятия на основе сущности структурных компонентов здоровьесберегательной компетентности.

Ключевые слова: *готовность к здоровьесбережению, показатели, критерии, уровни сформированности, будущий авиаспециалист.*

Orgieieva S.V. Qualifies, indicators and the level of readiness of students-future avia specialists to personal health care in professional activity.

In article health care is reviewed in pedagogical value, which is a polyfunctional social and educational system that combines humanistic basis for educational, stimulating, axiological and instrumental factors.

We found that the global science provides a holistic view of health as the phenomenon that integrates at least four domains: physical, psychological (mental), social (public) and the spiritual. All these components are inseparable from each other, are closely linked, acting simultaneously, and their integrated influence determines the health of a person.

Based on the analysis of the scientific literature, the readiness of students to personal health care professional

activity we consider to be the integrative quality of the individual, combining the availability of appropriate competencies on health care in their future careers, characterized by responsibility for personal health, awareness of the social value of health reasons health care and adequate perception of personal health, proper assessments of vital resources and opportunities, the ability to manage their own behavior and their own activities for the conservation, enhancement and restoration of health, emotional relation to this activity.

So, we have identified the following qualities for its formation: 1) the motivationally-value, 2) cognitive, 3) activity, and 4) the emotional and volitional, 5) reflexive corrective. They allow to evaluate the formation of students' readiness for personal health care during ascertaining experiment and identify the main problems and shortcomings in the training of future avia specialists.

So, as the manifestation of a set of defined criteria and indicators of readiness of students for personal health care determined certain level. We have identified the following generalized levels of readiness of students to health care: high, adequate, elementary.

Key words: willingness to health care, performance criteria, levels of development, the future avia specialists.

Актуальність. Суспільство завжди потребувало фахівців, здатних ефективно вирішувати існуючі соціальні і професійні проблеми. Суттєвим у цьому, в сучасних соціально-економічних умовах, є готовність фахівців до особистого здоров'язбереження, адже успішна професійна діяльність майбутніх авіафахівців (зокрема авіадиспетчерів, пілотів) зумовлена перш за все наявністю відповідного рівня здоров'я.

Тому, в сучасному навчальному процесі важливо створити умови для формування готовності студентів-майбутніх авіафахівців до особистого здоров'язбереження, озброїти на рівні компетентного володіння необхідними професійно-спрямованими знаннями, підготувати їх до здійснення ефективної здоров'язбережувальної діяльності у майбутньому професійному середовищі.

Отже, для організації роботи з формування готовності до особистого здоров'язбереження у майбутній професійній діяльності, окрім з'ясування сутності цього процесу, важливе значення має розробка відповідного інструментарію для діагностування рівня розвинутої зазначеної властивості у студентів. З огляду на це **метою статті** є визначення основних критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності до особистого здоров'язбереження у майбутніх авіафахівців.

Для реалізації мети необхідно виконати такі **завдання**:

– визначити критерії готовності студентів до особистого здоров'язбереження у майбутній професійній діяльності.

– обґрунтувати показники рівня готовності майбутніх авіафахівців до особистого здоров'язбереження в процесі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу.

В останні роки багато досліджень було присвячено здоров'язбереженню з метою якісної професійної підготовки майбутніх фахівців, в яких науковці наголошують, що готовність до здоров'язбереження сьогодні визначається важливим чинником формування загальної готовності сучасного фахівця до майбутньої професійної діяльності та складовою його професійної підготовки.

Питання здоров'язбережувального навчання стали предметом досліджень М. Антропової, П. Гусака, Л. Кожевнікової, В. Пегова, В. Петленко, В. Сержантова та ін. Загальнотеоретичні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, О. Дубогай, С. Канішевського та ін. Педагогічні умови формування культури здоров'я та здорового способу життя досліджували С. Кириленко, Н. Соловйова, Ю. Драгнєв та ін. Сутнісні характеристики культури здоров'язбереження розглядали С. Гримблат, В. Зайцев, С. Крамський, А. Севрук та ін.

Вітчизняні науковці (Г. Апанасенко, Е. Булич, Є. Желібо) виділяють три рівні здоров'я – індивідуальне, групове, суспільне. Утім, у працях зарубіжних науковців (Т. Brown, М. Gueto, Е. Fee), окрім названих вище, знаходимо ще два нові рівні – здоров'я середовища (environmental health) та глобальне здоров'я (global health), які є малодослідженими у вітчизняній науці. Дані рівні структуруються за кількісною ознакою, тобто від окремого індивіда до людства загалом.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири сфери: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини. Під професійним здоров'ям у психолого-педагогічній науці розуміють здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують

працездатність, ефективність і розвиток особистості в умовах протікання професійної діяльності.

У своїх дослідженнях Р. Макаров визначає професійне здоров'я як рівень стану основних життєзабезпечуючих систем організму, психологічних і психофізіологічних професійно важливих якостей, властивостей і здібностей особистості, і так само антропометричних показників, що дозволяють виконувати професійну діяльність в заданих і екстремальних умовах [1, с. 253].

Здоров'язбереження, у педагогічному значенні, є поліфункціональною соціально-освітньою системою, що поєднує на гуманістичній основі просвітительські, спонукальні, аксіологічні та інструментальні фактори.

З огляду на проблему нашого дослідження важливим є аналіз поняття «готовність». У психологічному словнику В. Давидова «готовність до діяльності» визначається як «стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, який забезпечує ефективне виконання певних дій (фізіологічна, психологічна готовність, озброєність теоретичними знаннями та практичними навичками і вміннями)» [3, с. 75]. Більшість авторів вважають, що готовність є не вродженою якістю, а метою і результатом професійної підготовки. Готовність як стабільну характеристику особистості називають в науковій літературі тривалою та усталеною готовністю. Вона діє постійно, її не треба кожного разу формувати у зв'язку з поставленим новим завданням. Будучи заздалегідь сформованою, дана готовність служить істотною передумовою до успішної діяльності.

Науковець М. Куликова в своїх дослідженнях, спираючись на думку М. Дьяченко та Л. Кандилович, зауважує що «тривала» готовність являє собою структуру, до якої входять: 1) позитивне ставлення до того чи іншого виду діяльності, професії; 2) адекватні вимогам діяльності риси характеру, здібності, темперамент, мотивація; 3) необхідні навички, вміння, знання, 4) стійкі, професійно важливі особливості сприйняття, уваги, мислення, емоційних і вольових процесів.

Таким чином, розглядаючи структуру готовності, М. Дьяченко виділяє у її змісті наступні взаємопов'язані між собою компоненти: мотиваційний (виражається в наявності потреби успішно виконувати поставлене завдання, інтересу до об'єкта діяльності, способів її здійснення, прагненні до успіху); орієнтаційний (включає знання і уявлення про особливості і умови діяльності); операціональний (передбачає володіння способами й прийомами діяльності, вміннями та навичками); вольовий (характеризує внутрішню потребу в управлінні діями); оцінювальний (передбачає самооцінку своєї підготовленості та відповідності процесу вирішення професійних завдань встановленим зразкам) [4, с. 27]. Теорія й практика педагогічної освіти передбачає загальні вимоги до виділення й обґрунтування критеріїв. Це стосується насамперед того, що по-перше критерії повинні відображати основні закономірності формування особистості, по-друге за допомогою критеріїв слід встановлювати зв'язки між всіма компонентами системи, по-третє якісні показники повинні виступати в єдності з кількісними.

На думку М. Монахової, критерії є сукупністю основних показників, що розкривають норму, вищий рівень розвитку відповідної якості. Отже, будучи компонентом критерії, показники є типовим і конкретним виявомодністю із суттєвих сторін, на підставі якого можна «визнати» наявність якості, судити про рівень її розвитку. Його використання допомагає оцінити якість і рівень її сформованості [2, с. 5-7].

На основі аналізу наукової літератури, готовність студентів до особистого здоров'язбереження у професійній діяльності ми розглядаємо як інтегративну якість особистості, що поєднує наявність належних компетенцій щодо здоров'язбереження у майбутній професійній діяльності, характеризується відповідальністю за особисте здоров'я, усвідомленістю соціальної цінності мотивів здоров'язбереження й адекватним сприйняттям особистого здоров'я, правильною оцінкою особистих життєвих ресурсів і можливостей, здатністю керувати власною поведінкою та власною діяльністю щодо збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, емоційним відношенням до цієї діяльності.

Отже, ми вважаємо за необхідне виділити такі критерії її сформованості: 1) мотиваційно-ціннісний; 2) когнітивний; 3) діяльнісний; 4) емоційно-вольовий; 5) рефлексивно-коригувальний. Вони дозволяють оцінити сформованість готовності студентів до особистого здоров'язбереження у процесі констатувального експерименту і визначити основні проблеми і недоліки у підготовці майбутніх авіафахівців. Так, мотиваційно-ціннісний компонент є основою, на якій будуються основні професійні якості майбутнього авіафахівця. Він виражає сформованість інтересу й мотивації у сфері здоров'язбереження. Говорячи про взаємозв'язок цінностей і мотивів, необхідно відзначити, що цінності мотивують діяльність і поведінку людини. Цей факт дуже важливий для розуміння значення цінностей при формуванні мотиваційної сфери особистості, що дозволяє об'єднати цінності та мотиви людини в мотиваційно-ціннісний компонент. Система мотивів та цінностей виконує регулятивну функцію в процесі

підготовки студента до здоров'язбереження та сприяє формуванню стійкого інтересу до здоров'я як цінності і потреби студентів застосовувати знання з галузі збереження і зміцнення здоров'я у професійній та інших видах діяльності, спонукання й направлення студента до фізкультурної діяльності з метою збереження чи зміцнення здоров'я, усвідомлене прийняття ним основ здорового способу життя.

Мотиваційно-ціннісний критерій включає в себе наступні показники: стійкість інтересу до здоров'я як цінності і потреби студентів застосовувати знання в галузі збереження і зміцнення здоров'я у професійній та інших видах діяльності. Ціннісне ставлення, зацікавленість інформацією науково-практичного характеру щодо здоров'язбережувальної діяльності.

Наступний, когнітивний компонент, передбачає наявність загальних та професійно-прикладних знань в галузі збереження і зміцнення здоров'я, необхідних для підготовки до майбутньої професії. Когнітивний критерій визначає, теоретичну готовність до процесу здоров'язбереження та включає в себе знання, за допомогою яких можна зміцнювати й зберігати здоров'я; знання, необхідні для самоосвіти в аспекті здоров'язбереження, а також для здійснення здоров'язбереження в професійній діяльності; знання про себе як суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності, сутнісні характеристики й умови фізичної підготовки особистості, та знання певного еталону (образ «ідеального»), з яким людина постійно порівнює себе й до чого прагне у своєму фізичному самовдосконаленні. Освоєння цього компонента дозволяє осмислити світоглядні ідеї та закономірності, які надалі переростають у переконання і цілеспрямовану діяльність.

Показником сформованості когнітивного аспекту є наявність знань про вплив вікових та індивідуальних особливостей людини, географо-кліматичних і гігієнічних умов праці на динаміку працездатності фахівця; про вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання; про динаміку працездатності людини в процесі праці, протягом робочого дня, тижня та року; про засоби фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку з урахуванням мінливих умов праці, побуту та вікових особливостей; шляхах тренування стійкості організму до перевантажень; засобах фізичної культури та спорту для підвищення і відновлення працездатності фахівців, з урахуванням умов, характеру та режиму їх праці та відпочинку; основних положень підбору фізичних вправ та видів спорту з метою боротьби з виробничим стомленням, для профілактики професійних захворювань. Показники що характеризують повноту і систематизованість знань у сфері професійної діяльності (вимоги професії до фахівця, професійно важливі якості, вимоги до здоров'я; про роль фізичної культури і спорту в життєдіяльності людини). Діяльнісний компонент включає уміння щодо здоров'язбереження у професійній підготовці; уміння виявляти чинники, що негативно впливають на здоров'я, планувати та реалізовувати індивідуальну й групову роботу в сфері здоров'язбереження; максимально використовувати потенціал всіх ресурсів для збереження власного здоров'я. Уміння являють собою спосіб виконання практичних і теоретичних дій чітко, свідомо, на основі засвоєних знань.

Діяльнісний критерій визначає активність студентів у придбанні досвіду використання загальних і прикладних знань збереження і зміцнення здоров'я, відображає ступінь розумової та фізичної активності, самостійності, наполегливості в постійній діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я. Його показником є: активність студентів у контролі за дотриманням індивідуальних санітарно-гігієнічних норм життєдіяльності, нормуванням режиму навчального навантаження, організації профілактики захворювань, травм; участь в оздоровчих, спортивних заходах, виконанні дій, за допомогою яких зміцнюється і зберігається здоров'я. Використання та застосування правил техніки безпеки, комплексу вправ з виробничої гімнастики, вправ для зняття втоми, правил функціональної стійкості організму до незвичайних і екстремальних умов, стресостійкість. Здатність розвивати на основі професійно орієнтованої фізичної підготовки прикладні знання, уміння й навички, спеціальні і психофізичні якості, необхідні для успішної професійної діяльності. Володіння досвідом творчого використання фізкультурно-спортивної, оздоровчої діяльності для збереження і зміцнення здоров'я і досягнення життєвих і професійних цілей; уміння організувати, проводити попереджувально-профілактичні заходи.

Емоційно-вольовий компонент передбачає прагнення та внутрішню готовність особистості до зміцнення, збереження та відновлення здоров'я у повсякденному житті та професійній діяльності, відповідальне суб'єктивне сприйняття навколишнього світу, оцінки власних життєвих ресурсів. Інтенсивність, глибина, стійкість переживання суб'єктом почуття обов'язку й інших емоцій. Показниками емоційно-вольового компоненту є емоції, пов'язані з особистим здоров'ям і необхідністю турботи про нього, почуття, які проявляє студент до фізкультурної діяльності і до її результату (наприклад негативні

емоції, байдужість, задоволення й т. і.) та вольові якості, вольові дії і вольові зусилля, які визначають характер організації і здатність студента до самоорганізації діяльності щодо збереження чи зміцнення особистого здоров'я. Цілеспрямованість, упевненість у власних силах, наполегливість у досягненні мети, потреба розвивати свої здібності, поповнювати свої знання протягом усього життя. Зовні це проявляється в тому, що діяльність суб'єкта має тенденцію до доцільності, якості, ефективності, незважаючи на постійно мінливі умови її протікання: внутрішні стани, емоційні переживання, коливання мотивації, втому.

Рефлексивно-корегувальний компонент характеризує здатність студента до адекватної самооцінки себе як суб'єкта здоров'язбережувального процесу. Передбачає обов'язковий систематичний аналіз здійснюваної здоров'язбережувальної діяльності: виявлення проблем, пошук можливих шляхів профілактики й усунення дисбалансу складових особистого здоров'я. Критеріями рефлексивно-корегувального компоненту є сформованість здатності особистості до рефлексії. Критерій включає в себе наступні показники: адекватна оцінка особистого здоров'я та власної фізичної, психічної, психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності; коригування власного освітнього рівня виходячи з завдань, які вирішуються; прогнозування можливого розвитку психофізичних якостей, необхідних для професійної діяльності, засобами ППФП на основі отриманої інформації (умови і характер праці, форми, види праці фахівців даного профілю, режим праці та відпочинку); готовність до самостійних занять з ППФП; уміння самостійно організувати та реалізувати заняття, визначати їхню ефективність; знання та навички самодіагностування, самоконтролю під час занять; уміння корегувати процес ППФП.

Таким чином, залежно від прояву сукупності визначених критеріїв і показників готовність студентів до особистого здоров'язбереження визначається певним рівнем. Зазначимо, що поняття «рівень» відображає діалектичний характер процесу розвитку певної якості. Нами було виділено такі узагальнені рівні сформованості готовності студентів до здоров'язбереження: високий (якщо певна якість є стійкою рисою особистості, яскраво виражена, виявляється в усіх діях студента постійно, ефективно, ґрунтується на знаннях вимог до професійної діяльності); достатній (якщо якість є рисою людини, в діях виявляється широко, ефективно, але спостерігаються відхилення, які викликані недостатнім розвитком самої якості або недостатнім знанням вимог до професійної діяльності); елементарний (коли якість ще не стала рисою студента, обмежено й неефективно виявляється в його діях і вчинках).

ВИСНОВОК. В контексті нашого дослідження готовність до особистого здоров'язбереження розглядається як важливий компонент загально професійної готовності авіафахівця, під якою розуміємо інтегративну якість особистості, що поєднує наявність належних компетенцій щодо здоров'язбереження у майбутній професійній діяльності, характеризується відповідальністю за особисте здоров'я, усвідомленістю соціальної цінності мотивів здоров'язбереження й адекватним сприйняттям особистого здоров'я, правильною оцінкою особистих життєвих ресурсів і можливостей, здатністю керувати власною поведінкою та власною діяльністю щодо збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, емоційним відношенням до цієї діяльності.

Визначено критерії та обґрунтовано показники сформованості даної готовності, що дозволяють оцінити сформованість готовності студентів до особистого здоров'язбереження у процесі констатувального експерименту і визначити основні проблеми і недоліки у підготовці майбутніх авіафахівців, а саме: 1) мотиваційно-ціннісний (ставлення до здоров'я як до цінності; стійкий інтерес до занять фізичною культурою, що має оздоровчу, загальнорозвиваючу і професійну спрямованість; наявність позитивної мотивації до здоров'язбережувальної діяльності); 2) когнітивний (наявність загальних та професійно-прикладних знань в галузі збереження і зміцнення здоров'я, необхідних для підготовки до майбутньої професії); 3) діяльнісний (наявність вмінь та досвіду ефективної здоров'язбережувальної діяльності); 4) емоційно-вольовий (прояв емоційних і вольових процесів і станів, переживань і спонукань, завдяки яким у людини закріплюється бажання і здатність вести здоровий спосіб життя); 5) рефлексивно-коригувальний (адекватна самооцінка себе як суб'єкта здоров'язбережувального процесу). Залежно від прояву сукупності визначених критеріїв і показників готовність студентів до особистого здоров'язбереження диференціюється на такі рівні: високий, достатній, елементарний.

ПЕРСПЕКТИВАМИ ПОДАЛЬШИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ є з'ясування стану готовності студентів авіаційних ВНЗ до особистого здоров'язбереження у майбутній професійній діяльності в

умовах традиційного навчального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Макаров Р.Н. Научные основы физической подготовки летного состава: учебник / Р.Н. Макаров, Я.О. Фурдуй. – М., 2007. – 920 с.
2. Монахова М. Педагогическое проектирование – современный инструментарий дидактических исследований / М. Монахова // Школьные технологии. – 2001. – № 5. – С. 5-7
3. Психологический словарь / под. ред. В.В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломомова и др. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.
4. Кулакова М.В. Формування готовності до професійної діяльності в майбутніх фахівців у вищих морських навчальних закладах: дис. канд. пед. наук 13.00.04 / Майя Володимирівна Кулакова. – Одеса, 2006. – 165 с.
5. Caspersen C. J. Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research / C. J. Caspersen, K. E. Powell, G. M. Chistenson // Public Health Reports. – 1985. – P. 126-131.
6. Cavanagh P. R. Mechanical and muscular factors affecting the efficiency of human movement / P. R. Cavanagh, R. Kram // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 1985. – 17. – P. 326-331.
7. Ccott W. B. Demand for Flight Test Training Prompts to Expand Facilities / W. B. Ccott // Aviation Week and Space Technology. – 1987. – Vol. 127. – N 6. – P. 40-43.

Попов С.В.

Луганський державний університет внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка

Особенности физической подготовки будущих правоохранителей на начальном этапе обучения

Подано результати теоретичного аналізу методів фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. Визначено спрямованість навчального процесу формування фізичних якостей сучасних правоохоронців на початковому етапі навчання. Обґрунтовано раціональність використання у навчальному процесі фізичної підготовки правоохоронців на початковому етапі навчання екстенсивного інтервального методу розвитку силових якостей, методу повторного виконання дій та змагального методу для розвитку витривалості, методів безперервного виконання вправи та методу колового тренування для розвитку витривалості, стандартно-повторного методу, методу варіативної вправи та змагального методу для розвитку координаційних якостей, методів багатократного розтягування та тривалого розтягування для розвитку гнучкості. Встановлено, що проведення різнобічної фізичної підготовки на початковому етапі навчання закладає основу досягнення високого рівня розвитку рухового потенціалу майбутніх правоохоронців, сприяє якісному оволодінню технікою самозахисту без зброї та рукопашного бою на наступних етапах навчання.

Ключові слова: підготовка, якості, методи, сила, швидкість, витривалість, координація, гнучкість.

Попов С.В. Особенности физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов на начальном этапе обучения. Представлены результаты теоретического анализа методов физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Определены направленность учебного процесса формирования физических качеств на начальном этапе обучения. Обоснована рациональность использования в учебном процессе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов экстенсивного интервального метода развития силовых качеств, метода повторного выполнения упражнений и соревновательного метода для развития быстроты, методов непрерывного выполнения упражнения и метода круговой тренировки для развития выносливости, стандартно-повторного метода, метода вариативного выполнения упражнений и соревновательного метода для развития координационных качеств, методов многократного и длительного растягивания для развития гибкости. Установлено, что проведение разносторонней физической подготовки на начальном этапе обучения закладывает основу достижения высокого уровня развития двигательного потенциала будущих сотрудников органов внутренних дел, способствует качественному овладению техникой самозащиты без оружия и рукопашного боя на следующих этапах обучения.

Ключевые слова: подготовка, качества, методы, сила, скорость, выносливость, координация, гибкость.

Popov S.V. Features of physical preparation of future employees of law enforcement authorities on the initial stage of educating. The results of theoretical analysis of methods of physical preparation of employees of law enforcement authorities are presented. Certain orientation of educational process of forming of physical qualities on the initial stage of educating. Rationality of the use is reasonable in the educational process of physical preparation of