**Олександр Кузенков, Ігор Мазур**

**( Київ, Україна)**

**ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ**

**ЯКОСТЕЙ У КУРСАНТІВ МВС НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

В умовах складної криміногенної ситуації надзвичайне важливе значення для успішного вирішення завдань належного правопорядку і громадської безпеки в державі має високій рівень підготовленості курсантів [1, с. 3].Радикальні зміни нашого суспільства встановлюють нові вимоги перед працівниками органів внутрішніх справ [2, с.4]. Ці актуальні проблеми послужили вивчення у педагогічних джерелах професійної підготовки курсантів В.Ф. Бойко, С.Е. Бутова, А.О. Лігоцького, О.В. Запорожанова та ін.

На данном етапє наукової роботи виявлена проблема дослідження. Особливо цинні данні дає аналіз літературних джерел та досвід практичної роботи. Основний напрямок дослідження є отримання об'єктивних даних. У данному досліджені перевіряється ефективність в спеціальних умовах того чи іншого методу підготовки курсантів. Висновки і пропозиції необхідно перевірити на практичних заняттях.

Практичне заняття - це керований педагогічний процес оволодіння і вдосконалення знань та навичок. Заняття слід розглядати як єдиний навчальний процес для підвищення функціональних можливостей організму.

Підвищення функціональних можливостей організму відбувається коли постійно виконуються загально-розвиваючи вправи. В процесі практичних занять курсант досягає рівня підготовленостіі, яка характеризує підвищенню майстерності до виконання професійних завдань.

Рівень професійної підготовленості складаються з ряду компонентів: знання,уміння та навички загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вони пов'язані між собою і впливають один на одного.

Професійність викладача полягає в тому, щоб оцінити здібності кожного курсанта, надавати індивідуальні методи підготовки.

Деяким курсантам краще виконується атака, ніж контратака, іншим володіння прийомами захисту. Викладач повинен бачити здібності кожного. Але спочатку не тільки як знайти у курсанта індивідуальні якості, виправити недоліки, а також вдало виділити їхта вміло вдосконалити. У кожного курсанта порізному винонуються технічні здібності, основною формою удосконалення навчального процесу є індивідуальні заняття. Викладач постійно повинен наглядати за помилками при відпрацювання дій з партнером або на спеціальних снарядах,

Якщо курсант має недоліки захисних дій та ударів, то в завданні звертається увага на їх виправлення і вправи повторюються, поки він зможе добре виконувати захист або удар. Тому необхідно систематично працювати для поліпшення технічних дій. Це розширює можливість застосувати більшь різних техничних дій.

Навчаючи курсанта технічним діям, треба пояснювати йому різні варіанти їх застосування. При вивченні,наприклад прямого удару лівою абоправою рукою, слід нагадати, як користуватися цим ударом, показати його застосування в якості атакуючого та контратакуючого удару

Складні техничні дії вдосконалюють роботою на спеціальних снарядах, спочатку прості завдання, потім відпрацювання більшь складні. Удосконалення технічних дій спочатку на загальних заняттях,потім під час індивідуальних, далі унавчальних поєдинках.

Поєдинок вчить постійно перебувати в стані готовності, визначати небезпеку яку неможливо проаналізувати. У реальної ситуації мати наувазі чого чекати від противника, коли він спробує завдати фізичне пошкодження, таким чином необхідно слідкувати за розвитком подій, та вибрати ту чи іншу дію у відповідь. Якщодоводилося знаходитись в аналогічній ситуації, реакція на таку ж атаку в реальному бою буде рефлекторної. Невелика кількість захісних дій в умовах бою, буде краще, ніж після тренувань на знарядах.

У навчальних поєдинках необхідно постійно міняти завдання, поступово переходити до складних дій. Головними засобами до вдосконалення професійності є навчально-тренувальні поєдинки, де створені сприятливі умови для досягнення завдань.

Курсант повинен готуватися до поєдинку, зберігати звичний режим, відчувати впевненість у свої сили.Головні показники до формування морально-вольових якостей для курсанта є вільні бої.

При наближенні до поєдинку, у курсантів збільшується нервова напруга, боязнь відчуття болі. У цих випадках потрібні високі морально-вольові якості, для того щоб стримувати свої негативні емоції. Упевненість курсанта у свої сили зміцнюються достатнім рівнем навантаження та об'єктивного самоконтролю.

Щоб курсант зміг отримати високий рівень професійної майстерності необхідно підбирати для нього супротивників різної підготовленості, вдосконалення технічних дій проводити після навантаження.

До виконання цієї мети необхідно надавати спеціальні вправи. Для вдосконалення фізичних якостей ї дуже впливає рівень психологічної підготовки.

Підготовленість удосконалює всі психічні процеси, поліпшує орієнтування в складної обстановці, підвищує техничні можливості. Стан підготовленості до виконання поставленої мети прийнято називати майстерністю. Підготовленість є рівень функціональних можливостей організму, придбаних систематичними вправами яка дозволяє курсанту в найвищій мірі проявити свої навички та уміння.

Рівень підготовленості залежить від майстерністі курсанта, тому воно буде різне, у першого курса та третього або четвертого курса. Курсант старшого курсу повинен виконувати техничні завдання більшь складного характеру, ніж перщого курсу.

Достатній рівень функціональних можливостей створює умови до прояву максимальних фізичних якостей. Під впливом систематичних занять у курсантів відбуваються морфологічні зміни: збільшуеться обсяг м'язових тканин, нормалізується ЧСС, зростає обсяг легень, підвищується працездатність. Головними показниками рівня підготовленості є прояв фізичних та технічних дій, вміле використання захисту та атаки.

Для визначення підготовленості є цілий комплекс показників: раціональне планування занять з урахуванням індивідуальних особливостей курсанта, контролі та самоконтролі, прояв технічних дій в навчальному поєдинку, достатній рівень фізичних якостей. Для наукового пізнання характерні свої цілі і методи залучення та перевірки інноваційних знань [3, с. 5].

Для досягнення результату необхідно дотримуватися методичних принципів: систематичність, від простого до складного, поступово збільшувати кількість вправ. Удосконалення фізичних якостей є однією із головних завдань в підготовки курсантів.

Велике значення мають підготовчі вправи які дозволяють досягти оптимальної концентрації нервово-психічних процесів. Ці вправи підвищують збудливість центральної нервової системи ї, підвищує працездатність організму, підготовлять курсанта до специфічної діяльності, крім того є профілактичним засобом проти травм.

Майстерність викладача полягає в тому, щоб знайти слабки сторони підготовленості курсанта, визначити їх якою мірою впливати на формування професійно значущих якостей.

Навчальний процес на заняттях з фізичної підготовки слід розглядати як єдиний, багаторічний, взаємозв'язок засобів, методів і умов підготовки. Основні питаннями в системі навчальних занять є: використання методичних принципів до особливостей навчання, вивчення досвіду роботи провідних шкіл,використання найбільшь раціональних завдань, що дозволяє ефективно управляти навчальним процесом.

Навчальний процес повинен проводитися з урахуванням найважливіших методичних та дидактичних принципів, навчати на основі аналізу найважливіших положень педагогіки, анатомії, фізіології, біомеханіки, психології, гігієни, біохімії, домагаючись свідомого їх засвоєння і використання в практиці викладання предмету фізична підготовка.

При вивченні захисних дій, треба стежити за правильним виконанням захисту, звертати увагу на захист при власних атаках. Навчальні заняття проводити таким чином, щоб курсанти розуміли зміст і значення тих дій, якими треба оволодіти, чітко уявляти мету, завдання, інтерес до занять,

Навчальний матеріал повинен бути доступний, виконання складних вправ можуть призвести до порушення техніки, або привести до травм та негативних наслідків. Завищені завдання порушує технику виконання прийомів, незадоволення навчальним процесом. Подолання посильних навантажєнь, чергування легких вправ зі складними дають ефект у навчанні.

Підготовку курсантів будувати на послідовності оволодіння технікою захисту та ударів

Тільки регулярні заняття дають ефект у навчанні. Не планувати більш складну технічну діюв кінця заняття.

Індивідуальні заняття мають велике значення на яких ставляться певні завдання до розвитку окремих фізичних якостей. Залежно від підготовленості курсанта складність поставлених завдань можуть бути змінені. Необхідно надавати виконання завдань курсантам з урахуванням їх індивідуальних здібностей для формування професійно значущих якостей.

Індивідуальні заняття слід надавати коли багато є помилок та удосконалення улюблених технічних дії.

Удосконалення технічних навичок необхідно надавати різні збиваючі фактори з тим, щоб прийом можна було виконати кілька інакше, з різних положень. Технічна дія швидче засвоювається якщо вона відпрацювається в поєднанні з іншими раніше вивченними діями.

Після виконання технічних прийомів в повільному темпі і можна починати проробляти кожну вправу поступово в більш швидкому темпі і уважно слідкуватиза помилками та фазою відпочинку між вправами. Якщо при виконання вправ в швидкому темпі не порушаеться точність рухів, можливо продовжувати підвищувати інтенсивність вправ. Таким чином можливо досягнутинеобхідного рівня, при якому можливо з максимальною швидкістю виконувати технічні дії.

На контрольних заняттях відпрацювати реальні ситуації, потім проводити аналіз. Виконуючи прийом на достатній швидкості, не слід забувати про точність рухів, якій вивчили на початку виконання.

Виконання кожного удару руками та ногами передбачає знання законів біомеханіки, дозволяє досягти мети. Максимальна швидкість виконується коли більш частина м’язів розслаблені. Розслаблені не напружені м'язі дозволяє зберігати в них енергію необхідної для швидкого руху.

Щоб мати високи показники фізичних якостей, треба наполегливо працювати над їх розвитком. Головну увагу слід звернути на вдосконалення технічних навичок, якими курсант володіє і постійно удосконалює фізичні якості.

Під час відпрацюванні технічних дій на навчальних заняттях викладачу необхідно стежити за тим, щоб курсанти ні завдавали неконтролюючих ударів, ні допускали брутальностіі, усувати помилки, знаходити вправи для розвитку відстаючих якостей. Нерішучим курсантам треба підбирати партнерів приблизно рівних по морфологічним показникам.

Спеціальна фізична підготовка вимагає постійного виконання вправ з великим навантаженням. Займатися з яким-небудь недугою категорично забороняється. Курсант повинен повідомити про своє самопочуття викладача.

Навчання будє успішним тільки при наявності доброї загальної фізичної підготовленості. Мобілізувати найкращі досягнення науки й опиту щоби гарантувати поліпщення результату [4, с. 3].

Необхідно постійно аналізувати інноваційні технології науки і практики в галузі фізичного виховання і надавати курсантам знання, подавати особистий приклад, наводити приклади кращих.

**Література:**

1.Ануфрієв М.І,Бутов С.Є, Гіда О.Ф., Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС.-Киев національна академія МВС 2003.-338с.

2. Жевага С.І. Шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки ліцеїстів. Методичний посібник. – Хмельницький: ХмЦНП, 2012. -94с.

3. Железняк Ю.Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

4. М.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман. Технологи профессионально-ориентированного обучения высшей школе. Педагогическое общество, М., 2004. – 144с.