

5. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. М.: Мир, 1966. – 524с.
6. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. – 253с.
7. Венда В.Ф. Системы гибридного интеллекта. М.: Машиностроение, 1990. – 446с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. П. Олимпийская литература, 1997. – 583с.
9. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. Л.: ВДКИФК, 1985. – 99с.
10. Посохова С.Т. Личностная регуляция адаптации в изменяющейся социальной среде // Психологические проблемы самореализации личности. СПбУ, 2001. – 111 – 120с.

---

## ABOUT SOME THEORETICAL PRESUPPOSITIONS OF THE STRUCTURE DETERMINATION AND THE MODEL CONTENTS OF THE CADET'S PHYSICAL PREPARATION.

Yury BORODIN

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

In this article is determined the structure and model contents of the military-education establishments on the base of systematic approach and laws of mutual adaptation of alive, artificial and free systems.

---

## ІННОВАЦІЙНИЙ ЗМІСТ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СЛУХАЧІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ

Сергій ЧЕРЕДНІЧЕНКО

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка*

Аналізуючи дослідження попередників (І.П.Закорко, 2001; Ю.А.Бородіна, 2000; В.І.Пліско, 1988) спостерігаємо, що питання спеціальної фізичної підготовки особливо актуальним тому, що впровадження нових громадських спеціальностей у структурі МВС України, характерно для сьогодення, а також підвищена вимогливість до спеціально-фізичної підготовки. Дослідження вітчизняних та зарубіжних практиків-новаторів І.П.Закорко, В.Г.Лупиря обґрунтовано доводять, що однією з причин недосконалості програм з фізичного виховання слухачів навчальних закладів МВС України до майбутньої професійної діяльності є - відставання науково-методичного забезпечення всього процесу навчання, від потреб практики, недостатня фізична, психологічна і технічна готовність до виконання цілеспрямованих рухових дій, прийомів одноборств [2; 3].

В сучасності серед навчальних планів професійно-прикладної фізичної підготовки слухачів ВНЗ в системі МВС України, відсутній єдиний науковий

обґрунтований принцип стандарту, послідовності навчання самооборони, побудови з певним напрямком програми з фізичного виховання, з врахуванням існуючих на даний момент ціннісних орієнтацій, з метою комплексного розвитку особистості. Одним з важливих сторін сучасного педагогічного процесу, в тому числі й з фізичного виховання, є його технологічність, а саме розмежування навчання на ступені (стадії, фази, етапи, рівні); впровадження освітніх стандартів; визначення ефективних способів співвідношення методів навчання [4].

Метою наших досліджень - є розробка і експериментальне обґрунтування програми навчальних занять, що забезпечить необхідний рівень професійно-прикладної підготовки слухачів навчальних закладів МВС України.

Результати педагогічного експерименту, що базувалися на використанні методів аналізу літературних джерел інформації, навчальних планів та програм, узагальнення педагогічного досвіду провідних спеціалістів, методу моделювання технології побудови програм з фізичного виховання, дозволяє рекомендувати блочно-модульний принцип організації навчального процесу з фізичного виховання слухачів навчальних закладів МВС України. Навчальний матеріал концентрується в самостійні цикли, що складаються з окремих занять різного напрямку. За структурну одиницю програми фізичної підготовки приймається макроцикл тривалістю 4-5 місяців. В навчальному році проводиться два самостійних макроцикли, що за тривалістю відповідають семестрам. Кожен семестр складається з трьох мезоциклів концентрованого навчально-тренувального заняття, що спрямовані на формування професійно-прикладної фізичної підготовки. Нами пропонується інноваційна технологія підвищення професійно-прикладної та спеціальної фізичної підготовки слухачів навчальних закладів МВС України, яка впроваджена в процес фізичного виховання студентів філії Національного університету внутрішніх справ в м. Суми (табл.1).

На першому етапі (тривалість 6-8 тижнів) підвищується загальна фізична підготовка, адаптуються системи організму, розвиваються показники рухових якостей, формуються рухові навички, пов'язані з просторовою координацією рухів. Головне завдання - розвиток загальної витривалості за рахунок тривалих циклічних вправ з високою інтенсивною щільністю занять. Заняття проводяться за комплексною методикою, метою якої є не тільки розвиток фізичних якостей, але й навчання руховим навичкам самооборони.

Другий етап першого семестру продовжується 6-8 тижнів. Мета етапу - спеціалізований розвиток сили м'язів, подальший розвиток витривалості, швидкості рухів. Характерною ознакою є інтенсивність навчальних занять, підвищується адаптація м'язів за рахунок використання вправ на силу з додатковими вантажами і швидкісної роботи, підвищується ускладнені умови для розвитку витривалості (чергування підйомів і спусків час бігу, перемінний і інтервальний біг), розвитку сили на основі колового тренування. В основі організації занять лежить комплексний метод різнобічної спеціалізованої підготовки, використовуючи гімнастичні та легкоатлетичні вправи, спортивні ігри, плавання тощо. В навчальні заняття включаються вправи на розвиток просторової координації рухів, подальше формування навичок самооборони засобами спеціального арсеналу спеціалізованих видів одноборств.

Третій етап присвячений реалізації рухових навичок у ситуаціях, наближених до реальних. На основі аналізу реальних поєдинків зі злочинцями визначені їх тактико-технічні особливості, котрі повинні враховуватися в навчальному процесі, в його організації, структурі і тематиці занять.

**Інноваційна технологія побудови програми з фізичного виховання для слухачів  
навчальних закладів МВС України**

СЕМЕСТРИ																		
1 семестр																		
Тижні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19																
Місяці	Вересень			Жовтень			Листопад			Грудень			Січень					
Цикли	Навчання					Тренування					Практика							
Спрямова ність циклів	Розвиток загальної витривалості					Розвиток абсолютної сили					Професійно-прикладна підготовка							
2 семестр																		
Тижні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19																
Місяці	Лютий			Березень			Квітень			Травень			Червень					
Цикли	Навчання					Практика					Практика							
Спрямова ність циклів	Розвиток абсолютної сили					Розвиток загальної витривалості					Професійно-прикладна підготовка							
3 семестр																		
Тижні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19																
Місяці	Вересень			Жовтень			Листопад			Грудень			Січень					
Цикли	Навчання					Тренування					Практика							
Спрямова ність циклів	Розвиток швидкісної витривалості					Розвиток швидкісно- силових показників					Професійно-прикладна підготовка							
4 семестр																		
Тижні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19																
Місяці	Лютий			Березень			Квітень			Травень			Червень					
Цикли	Навчання					Тренування					Практика							
Спрямова ність циклів	Розвиток швидкісно-силових показників					Розвиток швидкісної витривалості					Професійно-прикладна підготовка							
5 семестр																		
Тижні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19																
Місяці	Вересень			Жовтень			Листопад			Грудень			Січень					
Цикли	Навчання					Тренування					Практика							
Спрямова ність циклів	Розвиток швидкісної витривалості					Розвиток вибухової сили					Професійно-прикладна підготовка							
6 семестр																		
Тижні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19																

Етапний контроль, спрямований на оцінку готовності до професійної діяльності в межах пройденого навчального матеріалу, здійснювався за результатами розробленої комплексної етапної програми [1].

#### Висновки:

1. Аналіз програм з фізичного виховання слухачів навчальних закладів МВС України і власні експериментальні дані свідчать про те, що існуюча програма підготовки забезпечує повноцінної готовності до виконання своїх професійних обов'язків.
2. Визначена ефективність запропонованої технології побудови навчального процесу, яка включає модульно-блочний принцип планування тренувальних занять певного напрямку.
3. Обґрунтована комплексна форма організації окремих занять з фізичної підготовки слухачів навчальних закладів МВС України

#### ЛІТЕРАТУРА

- Борисатий О.В. *Методи контролю у фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник для студентів, спеціальність «Фізичне виховання»* - Суми: Вид-во «Регіон», 1997. - 170 с.
- Захарко И.П. *Модернизация современной концепции специальной физической подготовки курсантов вузов МВД Украины. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр.* – Харків: ХХІІІ, 2000. – №1 – С. 31-37.
- Зинько В.Г., Коновалов В.Н. *Место и роль физкультуры в общей системе формирования будущих кадров МВД // Психопедагогика в правоохранительных органах* – Омск. – 1998. - №1. – С. 71-73.
- Иванов А.А. *Система физического воспитания, ее цель, задачи и общие принципы.* – М.: ИИФК, 1989. – 44 с.

---

## THE INNOVATIVE CONTENT OF THE PHYSICAL TRAINING PROGRAMME FOR THE STUDENTS OF THE MDA EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF UKRAINE

Sergiy CHEREDNICHENKO

*Sumy State Pedagogical University named after A.S.Makarenko*

The main concern of the article is the basis of necessity to improve the physical training programme for the students of the MDA of Ukraine. The aim of the research is to work out the technology of building the educational process in physical training taking into account future professional activity.

---