

УДК 378,147:046.2

Розумейко Н.С., Головач А.А.

## МЕТОДИКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ВСТУПУ У ВИЩІ НАВЧАЛЬНІ ЗАКЛАДИ ДПтС УКРАЇНИ

*У статті, на основі проведеного теоретичного дослідження нормативно-правових документів, науково-методичної літератури та аналізу практичної роботи системи підготовки фахівців для органів та установ виконання покарань розглянуто та проаналізовано методику індивідуальної фізичної підготовки до вступу у вищі навчальні заклади ДПтС України. В рамках розглянутої проблеми сформульовані перспективні напрямки її удосконалення та індивідуалізації фізичної підготовки абітурієнтів до вступу в Академію ДПтС.*

**Ключові слова:** Державна кримінально-виконавча служба, Академія ДПтС, фізична підготовка, нормативи з фізичної підготовки, ранкова фізична зарядка, самостійне фізичне тренування, загальна оцінка фізичної підготовленості.

**Постановка проблеми.** Становлення України, як правової держави є каталізатором вдосконалення законодавства, функціонування системи органів виконавчої влади та правосуддя з метою забезпечення прав людини. Це знайшло своє втілення в офіційно проголошеному курсі на інтеграцію до Європи, реалізація якого передбачає приведення норм і стандартів внутрішнього життя нашого суспільства у відповідність до норм і стандартів Європи.

Вдосконалення механізму правового регулювання діяльності кримінально-виконавчої служби має відбуватися, зокрема шляхом приведення нормативної бази щодо діяльності органів і установ виконання покарань, слідчих ізоляторів у відповідність із національним законодавством, Конвенцією про захист прав людини і основоположних свобод (1950 р.), практикою Європейського суду з прав людини та Європейськими пенітенціарними правилами.

Метою Державної цільової програми реформування Державної кримінально-виконавчої служби на 2013 – 2017 роки є реформування Державної кримінально-виконавчої служби, вдосконалення її діяльності щодо дотримання прав і свобод людини в процесі виконання кримінальних покарань, приведення умов тримання засуджених та осіб, узятих під варту, у відповідність з європейськими стандартами, створення умов для виправлення та ресоціалізації засуджених, здобуття ними освіти і набуття професії.

Важливу роль у здійсненні виправного впливу на засуджених повинен відігравати персонал пенітенціарних установ. На ефективність виконання завдань, покладених на Державну кримінально-виконавчу службу України, негативно впливає плінність кадрів, пов'язана з низькою заробітною платою персоналу органів і установ виконання покарань, слідчих ізоляторів та підприємств установ виконання покарань, низьким рівнем соціальної захищеності персоналу та пенсіонерів Державної кримінально-виконавчої служби України і членів їх сімей, що робить професію неprestижною і створює умови для виникнення корупційних ризиків, а також недостатня чисельність персоналу зі спеціальною освітою та нерозвинутість системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації персоналу установ виконання покарань та слідчих ізоляторів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З урахуванням факторів ризику, високої інтенсивності професійної діяльності вимагає від людини значних розумових та фізичних зусиль. Високі нервово-психічні навантаження, екстремальні умови під силу тільки сильним та загартованим людям, що вміють керувати своїм самопочуттям і настроєм, підтримувати на належному рівні власну працездатність. Всі ці риси притаманні людині високої фізичної та психологічної підготовленості.

Проблематикою фізичної та психологічної підготовленості займався науковці: М.О. Носко, Є.В. Кін, О.Л. Іванов, Н.С. Разумейко, С.М. Дейнеко, О.А. Філоненко та ін.

**Мета дослідження:** удосконалити методику індивідуальної фізичної підготовки абітурієнтів для вступу до вищих навчальних закладів системи виконання покарань (далі ВНЗ) *зі специфічними умовами навчання.*

**Завдання:** 1) проведення теоретичного дослідження особливостей методики індивідуальної фізичної підготовки абітурієнтів для вступу до ВНЗ *зі специфічними умовами навчання;* 2) визначити можливі шляхи удосконалення та індивідуалізації фізичної підготовки абітурієнтів для вступу до Академії ДПтС.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відповідно до Закону України "Про вищу освіту" Академія ДПтС готує фахівців за відповідними освітньо-професійними, освітньо-науковими, науковими

програмами за такими рівнями вищої освіти: початковий рівень (короткий цикл) вищої освіти; перший (бакалаврський) рівень; другий (магістерський) рівень; третій (освітньо-науковий) рівень; науковий рівень.

Здобуття вищої освіти на кожному рівні вищої освіти передбачає успішне виконання особою відповідної освітньої (освітньо-професійної чи освітньо-наукової) або наукової програми. Цілі, принципи й цільові програми освітньої діяльності Академії ґрунтуються на особистісній орієнтації освіти, формуванні національних та загальнолюдських цінностей, створенні рівних можливостей для молоді у здобутті якісної освіти, розробленні та запровадженні інновацій та інформаційних технологій, розвиткові неперервної освіти та освіти впродовж життя, інтеграції української освіти в європейський і світовий простір, та розвиткові цінностей громадянського суспільства, засадах державної політики у сфері розвитку освіти. В освітній діяльності Академії лежать концептуальні ідеї та вимоги розвитку освіти України на період 2015-2025 років, Стратегії реформування вищої освіти в Україні до 2020 року, Закону України "Про освіту", Закону України "Про вищу освіту", Закону України "Про наукову і технічну діяльність", Концепції реформування Державної виконавчої служби України, Стратегії розвитку Академії Державної пенітенціарної служби та Болонського процесу створення єдиного Європейського освітнього простору.

Саме тому вступні нормативи з фізичної підготовки абітурієнтів дуже важливі для виявлення їх індивідуального рівня фізичного розвитку. Адже це стає підставою для зарахування молоді людини до ВНЗ та в подальшому сприятиме успішному опануванню необхідних професійних знань, умінь та навичок (Таблиця 1).

Таблиця 1

### Нормативи з фізичної підготовки

Назва вправи	Бали та результати											
	"12"	"11"	"10"	"9"	"8"	"7"	"6"	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
Біг 100 м. (сек.) чоловіки	13,0	13,3	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5	14,8	15,0	15,5	16,0
Біг 100 м. (сек.) жінки	14,8	15,0	15,2	15,4	15,8	16,0	16,3	16,6	17,0	17,4	18,3	19,0
Підтягування на перекладині (кількість разів) чоловіки	15		13		11		9		7		5	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) жінки	24	22	20	18	17	16	14	13	11	9	7	5
Біг 1000 м. (сек.) чоловіки	3,30			3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,0	4,10	4,25	4,50
Біг 1000 м. (сек.) жінки	3,25	3,35	3,45	4,0	4,15	4,30	4,45	4,55	5,0	5,20	5,50	6,20

Підготовка кадрів для силових структур вимагає від працівника швидкої реакції в разі виникнення надзвичайних ситуацій. Сьогоднішні реалії служби в ДПтС вимагають від працівника не тільки вміння сприяти виправленню, ресоціалізації засуджених, а і стояти на захисті власного життя і здоров'я персоналу УВП та СІЗО. Тому, важливо щоб вищі навчальні заклади системи виконання покарань зі *специфічними умовами навчання* випускали підготовлених спеціалістів які зможуть в надзвичайній ситуації швидко та вірно відреагувати на загрозу з можливим застосуванням фізичної сили.

Враховуючи необхідність високої кваліфікації, професіоналізму працівників даної сфери та специфіку підготовки кадрів, дуже гостро постає проблема відсутності науково обґрунтованої, універсалізованої системи (методики) підготовки абітурієнтів до вступу в ВНЗ органів та установ виконання покарань, зокрема Академії ДПтС. Адже незважаючи на індивідуальність кожного абітурієнта готуючи його до вступу потрібно поступово адаптувати його до специфічних умов навчання.

Таким чином викладачами кафедри фізичної підготовки Академії ДПтС запропонована методика яка забезпечує розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей людини як швидкість, сила, витривалість, необхідних для успішної здачі вступного іспиту з фізичної підготовки при вступі до ВНЗ.

Основними формами індивідуальної підготовки є: ранкова фізична зарядка, самостійне фізичне тренування.

*Ранкова фізична зарядка.* Ранкову зарядку потрібно виконувати щодня вранці протягом 35-45 хвилин в цілях систематичного фізичного тренування. Зарядка виконується у формі комплексного заняття, що включає підготовчу, основну і заключну частини.

Підготовча частина (3-5 хв.) включає виконання вправ в ходьбі, бігу, загально розвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг в русі і на місці.

Основна частина (30-35 хв.) може складатися з виконання силових вправ, вправ на гімнастичних приладах та бігу. Наприклад: підтягування на перекладині різними способами, піднімання ніг до перекладини, згинання розгинання рук в упорі лежачи в різних положеннях. Рівномірний біг 2-4 км. Темп бігу – 1 км. за 5 хвилин.

Заключна частина (3-5 хвилини) включає вправи на розслаблення м'язів, приведення організму в спокійний стан.

*Самостійне фізичне тренування.* Тренування проводиться не менше трьох разів на тиждень. Тривалість тренування 75-90 хв. Тренування проводиться у формі комплексного заняття, що включає підготовчу, основну і заключну частини.

Підготовча частина занять (12-15 хвилин) має на меті загальне зміцнення організму та підготовку до виконання вправ в основній частині. Включає: вправи в ходьбі, бігові та вправи на місці.

Основна частина заняття (60-70 хвилин) має на меті практичне відпрацювання нормативів, що застосовуються для оцінки фізичної підготовки абітурієнтів при вступі до вузу. Вона включає в себе тренування вправ: біг на 100 метрів, підтягування на перекладині, біг на 1000 метрів.

Тренування вправи "Біг на 100 метрів" Час тренування 20 хвилин. Тренування включає виконання спеціальних стрибкових, бігових вправ, тренування у виконанні старту, стартового розбігу, бігу по дистанції.

*Тренування вправи "Підтягування на перекладині".* Порядок виконання вправи: виконати вис хватом зверху; згинаючи руки, підтягнутися, розгинаючи руки, опуститися у вис. Положення вису фіксується, при підтягуванні підборіддя вище грифа поперечини. Тренування включає виконання вправи різними способами (хватом зверху, хватом знизу, широким хватом). В залежності від етапу підготовки необхідно поступово збільшувати кількість підтягувань. Час на виконання тренування вправи 20 хвилин.

*Тренування вправи "Біг на 1000м".* Протягом тижня проводиться 3 заняття тривалістю до 30 хвилин кожне. Тренування включає: комбінований метод, який має особливе значення при підготовці в короткі терміни (безперервний рівномірний біг, інтенсивний біг, змішаний).

Заклучна частина (3-5 хвилин) включає вправи на розслаблення м'язів, приведення організму в спокійний стан.

*Загальна оцінка фізичної підготовленості.* Контроль виконання вправ: підтягування на перекладині, біг на 100м. і 1000м. проводити один раз на два тижні тренування. Загальна оцінка фізичної підготовленості складається з оцінок, отриманих за виконання названих вище фізичних вправ, і визначається:

у чоловіків – з бігу на 100 м., бігу 1000 м. та підтягування на перекладині;

у жінок – з бігу на 100 м., бігу 1000 м. та згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Результат визначається за схемою:

"зараховано" якщо одержано бали: (12-10; 12-10; 12-10); (12-10; 12-10; 9-7); (12-10; 12-10; 6-4); (12-10; 9-7; 9-7); (12-10; 9-7; 6-4); (9-7; 9-7; 9-7); (9-7; 9-7; 6-4); (12-10; 12-10; 3); (12-10; 9-7; 3); (12-10; 6-4; 6-4); (9-7; 9-7; 3); (9-7; 6-4; 6-4); (6-4; 6-4; 6-4);

"не зараховано" – якщо одержано бали: (12-10; 6-4; 3); (12-10; 3; 3); (9-7; 6-4; 3); (9-7; 3; 3); (6-4; 6-4; 3); (6-4; 3; 3); (3; 3; 3); а також, незалежно від обраних балів, за умови, що за виконання однієї із вправ одержаний бал 2 або 1.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проаналізувавши теоретичні дослідження методик індивідуальної фізичної підготовки абітурієнтів для вступу до ВНЗ, можна сказати що вступні нормативи з фізичної підготовки дають можливість чітко визначити фізичний стан абітурієнта перед вступом до вищого навчального закладу тим самим встановити чи готова людина до програми з фізичної підготовки в ВНЗ.

Після вступу до вищого навчального закладу програма продовжується саме на зайняттях з фізичної та спеціальної фізичної підготовки де викладачі кафедри фізичної підготовки поглиблюють навички та вміння вже курсантів та студентів.

Важливим є форми індивідуальної фізичної підготовки такі як ранкова фізична зарядка та самостійне фізичне тренування, ці форми самостійних занять розроблені викладачами кафедри фізичної підготовки так щоб всебічно розвивати студентів та курсантів.

Таким чином можна сказати, що запропонована методика забезпечує розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей людини як швидкість, сила, витривалість, необхідних для успішної складання іспиту з фізичної підготовки та подальшому навчанні у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання.

## Використані джерела

1. Багінська О.В. Вплив особливостей силової підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у спортивній боротьбі (дзюдо, самбо) на ефективність змагальної діяльності / О. В. Багінська, С. В. Ткаченко, О. М. Баглай // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т.Г.Шевченка. – Чернігів, 2006. – Вип. №35. – С. 185-188.
2. Годлевський П.М. Особливості методики навчання прийомам жіночого самозахисту / П. М. Годлевський // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів, 2008. – Вип. №54. – С. 79-82.

3. Головка Л. Шляхи реформування Державної кримінально-виконавчої служби України [Електронний ресурс]. – К. – Режим доступу : <http://old.minjust.gov.ua/21953>
4. Горпинич О. Вплив занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом на підвищення рівня адаптації до навчально-службової діяльності курсантів / О. Горпинич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 4. – С. 61-65.
5. Закону України "Про Державну кримінально-виконавчу службу України" [Електронний ресурс] / Офіційний портал Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2713-15>
6. Закону України "Про фізичну культуру і спорт" [Електронний ресурс] / Офіційний портал Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
7. Іванов О.Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Іванов Олександр Львович; Гуманіт. ін-т Нац. авіац. ун-ту. – Хмельницький, 2013. – 243 с.
8. Кін Є.В. Сучасні технології навчання працівників ОВС прийомом рукопашного бою : навч. посіб. / Є.В. Кін; ред. В.О. Тюріна. – К. : Науковий світ, 2001. – 72 с.
9. Концепція державної політики у сфері реформування Державної кримінально-виконавчої служби України [Електронний ресурс]. – К., 2012. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/631/2012#n9>
10. Наказ міністерство юстиції України Про затвердження Положення про організацію професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу Державної кримінально-виконавчої служби України від 08.09.2015 № 1675/5 [Електронний ресурс] / Офіційний портал Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1088-15>
11. Положення про Державну пенітенціарну службу України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 225 [Електронний ресурс] / Офіційний портал Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/225-2014-%D0%BF/paran48#n48>
12. Разумейко Н.С. Методичні рекомендації для учителів фізичної культури при проведенні диференційованої корекції постави у молодших школярів під час занять: методичний посібник / Н.С. Разумейко. – Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. – 36 с.
13. Статут Академії Державної пенітенціарної служби, заснованої на державній формі власності, підпорядкованої Державної пенітенціарної служби [Електронний ресурс]. – Чернігів. – 2015. – Режим доступу : <http://academy.kvs.gov.ua/wp-content/uploads.pdf>
14. Указ Президента України Про Концепцію державної політики у сфері реформування Державної кримінально-виконавчої служби України [Електронний ресурс]. – К. – 2012. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/631/2012>

*Rozumeyko N., Holovach A.*

#### METHODS OF INDIVIDUAL PHYSICAL TRAINING FOR THOSE WHO ENTER HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE STATE PENITENTIARY SERVICE OF UKRAINE (SPS)

*The author considers and analyses methods of individual physical training for those who enter higher educational institutions of the SPS of Ukraine on the basis of theoretical research of normative and legal documents, scientific and methodological literature, analysis of practical work in the system of specialists' training for work in penal institutions and their bodies.*

*The need for high qualification level of the penitentiary staff and specific character of the staff's training caused the urgent problem dealing with the lack of scientifically grounded universal pre-entrance physical training for applicants who enter the higher educational institutions of the SPS and the Academy of the SPS in particular. During the pre-entrance course one should gradually adapt an applicant for specific training conditions in spite of individual peculiarities of every applicant.*

*The analyzed theoretical researches of the individual physical training methods for those who enter the higher educational institutions prove that entrance physical training standards help to assess an applicant's physical state before he enters the higher educational institution and to find out if a person is ready to cope with physical training curriculum.*

*Having been admitted to a higher educational institution students keep on physical training and have special physical training classes where the teaching staff of the physical training department improves the student's and cadet's skills.*

*Such forms of individual physical training as morning exercises and independent physical training are not less significant. They are worked out by the teaching staff of the physical training department in order to carry out all-round education.*

*The author considers that these methods provide the students with such physical qualities as speed, force, endurance necessary to pass a physical training exam successfully and to do well in higher educational institutions with special training conditions.*

**Key words:** *State criminal and executive service, Academy of the State penitentiary service, physical training, physical training standards, morning exercises, independent physical training, general assessment of physical training level.*

*Стаття надійшла до редакції 20.08.2017*