

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАТРУЛЬНИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Лукін Б.П., Калюжний М.Г.

Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна

Фізична підготовка це своєрідний «фундамент», де досліджуються сама людина, її фізичні та духовні можливості. В цілому вона розглядається як форма відображення дійсності. Теоретико-методологічною основою вивчення фізичної підготовки (як моделі діяльності людини в екстремальних умовах) є концептуальні підходи до вирішення проблеми індивідуального "Я" і суб'єктно-об'єктних стосунків. Фізична підготовка (як модель екстремальних ситуацій) припускає формування у співробітників Національної поліції України (НПУ) професійно важливих фізичних якостей (абсолютної і вибухової сили м'язів, їх швидкісно-силових якостей, витривалості та інш.), відпрацювання прийомів самозахисту без зброї, прийомів рукопашного бою, розвиток вольових якостей, уваги і психологічної стійкості, що необхідно для підвищення надійності в екстремальних умовах.

Роль фізичної підготовки важко переоцінити в зміцненні здоров'я правоохоронців, покращення їх фізичного розвитку, підвищенні працездатності і виробленню стійкості організму до дії несприятливих чинників в службовій діяльності. В цілях формування фізичної готовності представників НПУ і моделювання екстремальних умов діяльності була розроблена спеціальна програма. Експериментальна перевірка програми спеціальної фізичної підготовки та формування фізичної готовності правоохоронців до діяльності в екстремальних ситуаціях проводилася на базі кафедри СФП ХНУВС, Центру бойової підготовки МВСУ (м. Харків) та ХОО ФСТ «Динамо» України. У формуючому експерименті взяли участь 40 патрульних поліцейських, розподілених на експериментальну (ЕГ) та контрольну групи (КГ) по 20 чоловік. Курсанти мали приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості.

Програмою спеціальної фізичної підготовки курсантів ЕГ передбачено формування їх психологічної готовності до успішного виконання завдань за призначенням, застосування фізичної сили, прийомів рукопашного бою та застосування спеціальних засобів при припиненні протиправних дій, а також забезпечення їх високої працездатності в процесі виконання завдань за призначенням. Навчально-тренувальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки (СФП) з поліцейськими КГ проводилося по традиційній програмі.

У навчально-тренувальний процес зі СФП з поліцейськими ЕГ великий відсоток часу відводили на: силові вправи, пов'язані з переміщенням маси в просторі, чиненням опору зовнішній дії (перенесення вантажу, стримування натовпу, підняття штанги, підтягування на перекладині та інш.); швидкісні вправи, що характеризуються швидкістю рухів і переміщенням в просторі (спринтерський біг, ухилення від ударів, рухова реакція та інш.); швидкісно-силові вправи, яким притаманні максимальна інтенсивність або потужність зусиль (стрибки, метання, удари, кидки та інш.); вправи, що вимагають одноразового комплексу прояви різних фізичних якостей в умовах змінного режиму діяльності (боротьба, рукопашний бій, бокс, ігри та інш.); вправи, що вимагають переважного прояву витривалості в циклічних рухах (біг на середні і довгі дистанції, плавання, біг на лижах та інш.); вправи прикладного характеру: елементи єдиноборств і затримання правопорушників, способи подолання різних природних та штучних перешкод та інш.); психотехнічні вправи та ігри.

У змістовному блоці програми були визначені наступні напрямки: мотиваційне, когнітивне, діяльності, рефлексія, критичне. Дослідно-експериментальна робота була направлена на формування у досліджуваних правоохоронців психофізичної готовності до дій в екстремальних умовах, професійного моделювання, а також на вироблення екстремальних навичок, що дозволило усвідомити правоохоронцями своїх потенційних можливостей, перспективи особистого та професійного зростання.

Крім цього передбачалася індивідуально-педагогічна підтримка, супроводження, роботи, що включають такі форми, як: поведінковий тренінг, бесіди, рішення практичних завдань та інш. Усі матеріали, отримані при дослідженні, були оброблені за допомогою статистичних методів. Як контроль використовувався показник методики «Мотивація успіху - уникнення невдач». Аналіз результатів дослідження показника рівня мотивації успіху «уникнення невдач» показав, що до експерименту в КГ він склав 10,5 бала, а після експерименту збільшився склав 11,2 балу, що вважається недостовірним при  $p > 0,05$ . У ЕГ рівень мотивації успіху «уникнення невдач» до експерименту склав 11,2 балу, після експерименту приріст був в середньому 0,8 і склав 12,0 балів, що являється достовірним при  $p < 0,05$ .

В цілому експериментальна робота виявила позитивну динаміку формування готовності патрульних поліцейських НПУ до діяльності в екстремальних ситуаціях і довела: тільки комплексна педагогічна дія забезпечує ефективний професійний розвиток патрульного поліцейського.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити відповідні висновки:

педагогічна програма процесу спеціальної фізичної підготовки як моделі діяльності в екстремальних ситуаціях включає сукупність компонентів готовності, що дозволяє судити про динаміку та її стан;

програма зі спеціальної фізичної підготовки забезпечує диференційований підхід до навчання патрульних поліцейських із урахуванням необхідних складових по виконанню завдань за призначенням.

Крім цього, спеціальна фізична підготовленість патрульних поліцейських до дій в екстремальних ситуаціях є результатом їх професійної фізичної підготовки, особистого розвитку та набутого соціального досвіду, що поєднує сукупність необхідних знань, умінь і навичок, психологічних особливостей, світоглядних та моральних якостей, соціальноціннісних мотивів та професійних компетенцій.

У свою чергу, виділені компоненти структури підготовленості патрульних поліцейських до діяльності в екстремальних ситуаціях (мотиваційний, орієнтаційний, операційний, вольовий і заліковий), пов'язані із професійними цінностями індивіду, дозволили досягти планованих результатів.

Аналіз застосування техніки рукопашного бою у змагальних сутичках, дозволив визначити структуру тактичних завдань, які вирішувалися в ході змагальних поєдинків. Також було виявлено типові тактичні схеми (алгоритми) ведення рукопашної сутички.

Слід зауважити, що навчальні спаринги за змішаними правилами єдиноборств створюють зовнішню і внутрішню психофізичну та психологічну модель професійно-прикладних екстремальних умов, і повинні стати неодмінною формою підготовки правоохоронців. Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на удосконалення тактичних схем застосування заходів фізичного впливу та спецзасобів.

### **Список використаних джерел**

1. Антоненко С.А. Основи методики удосконалення прийомів рукопашного бою в умовах навчання у закладах державної податкової служби //Слобожанський науковоспортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2002. - №5. – С.26-27.
2. Закон України «Про Національну поліцію» [Електронний ресурс] : (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 40-41, ст.379). – 2015. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/card/580-19>. Назва з екрана. – Дата звернення: 20.05. 2017.