

## Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Ілля Вако

### Особливості фізичної підготовки в системі професійної діяльності співробітників спеціальних підрозділів

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Виконання службових обов'язків в умовах ризику та постійно виникаюча фізична загроза з боку правопорушників, екстремальні ситуації, у яких змушені працювати бійці підрозділів спеціального призначення, – усе це передбачає наявність високого рівня психічної й фізичної підготовленості співробітників та вимагає від них прояву цілого комплексу особистих якостей і здібностей, серед яких – спеціальні фізичні, інтелектуальні та вольові якості, особливості пам'яті, уваги й спостережливості, моторні та емоційні властивості [6, 111], що зумовлює необхідність формування належного рівня їх професійно-прикладної підготовки.

Дослідження виконане згідно з темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою 2.16 «Вдосконалення засобів технічної та тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів з використанням сучасних технологій вимірювання, аналізу та моделювання рухів», № державної реєстрації – 01100U0022416.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми** доводить, що станом розробки та науково-теоретичного обґрунтування методів фізичної підготовки бійців підрозділів спеціального призначення переймається достатня кількість спеціалістів.

За свідченнями фахівців, задля інтенсифікації процесу професійної підготовки співробітників ОМОН слід використовувати засоби фізичної підготовки на основі застосування загальнорозвивальних і прикладних вправ у місячному циклі навчання. Однак, за спостереженнями автора, навчально-тренувальний процес організований і проводиться не на належному науково-педагогічному рівні [4].

Серед співробітників спецпідрозділів Л. Б. Держинська відзначає низький рівень володіння єдиноборствами на тлі прагнення мати широкий арсенал технічних прийомів без урахування якості й нехтування попереднім досвідом роботи та наявним рівнем фізичної підготовленості особового складу [2].

Отже, незважаючи на те, що загальна фізична підготовка є невід'ємною частиною навчання й виховання особового складу [1, 17], наразі існує недостатня кількість доробок, направлених на вдосконалення фізичної підготовки бійців у системі професійної діяльності [4], що змушує фахівців приділяти посилену увагу пошуку нових ефективних форм, методів і засобів для розвитку їхніх фізичних здібностей.

**Формулювання мети та завдань роботи.** Дослідження направлене на встановлення особливостей фізичної підготовки в системі професійної діяльності співробітників спеціальних підрозділів. Для цього проведено аналіз, систематизацію й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури. Об'єктом дослідження стала фізична підготовка, а предметом – специфічні засоби фізичної підготовки співробітників спеціальних підрозділів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У структурі професійної підготовки військових фахівців, яка включає теоретичну, спеціальну, психологічну та психофізіологічну складові частини, важливе місце посідає фізична підготовка, яка формує динамічне здоров'я та стійкість до перенавантажень [1, 7].

Від майстерності володіння прийомами рукопашного бою може залежати життя й здоров'я людини. Тож удосконалення рухових навичок рукопашного бою є одним із головних завдань фізичної підготовки в системі професійної діяльності співробітників спеціальних підрозділів.

У процесі систематизації напрацювань фахівців, сфера інтересів яких міститься у сфері системи професійної підготовки бійців підрозділів спеціального призначення, виявлено кілька взаємообумовлених напрямів, серед яких – оптимальна побудова навчального процесу, де відпрацювання бойо-

вих прийомів відбувається в умовах моделювання типових для реального бою ситуацій та навмисного створення фізичних і психологічних перешкод, поступове вироблення в співробітника захисних та атакуючих дій на рівні рефлексів, а також розвиток координаційних здібностей співробітників.

У результаті аналізу даних літературних джерел встановлено, що в системі професійної діяльності співробітників спеціальних підрозділів навчальні заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки, які є основною формою фізичної підготовки, проводять з особовим складом у службовий час у вигляді навчально-тренувальних, навчально-методичних, інструктивно-методичних, показових або теоретичних занять [1, 20].

Із точки зору Ю. М. Назарова, побудова навчального процесу із застосуванням фізичних і психологічних навантажень у поєднанні зі змодельованими екстремальними факторами позитивно впливає на працездатність, функціональний та психічний стан особового складу [4].

За оцінками Ю. П. Сергієнко, більш прогресивними й досконалішими є правильно методично організовані регулярні заняття, які насичені практичними знаннями, що полягають у вмінні своєчасно концентруватися при виконанні комплексних і спеціальних вправ із прикладного напрямку [6, 114].

Для вдосконалення техніки виконання прийомів рукопашного бою в процесі фізичної підготовки співробітників Міністерства юстиції, Л. Б. Держинська запропонувала включати в заняття виконання прийомів у повній екіпіровці, у повсякденному одязі, у темряві, на обмеженому просторі, на слизькій поверхні, на тлі фізичного стомлення, а також спаринги з одним і декількома супротивниками [2].

До аналогічної думки щодо необхідності наближення навчально-тренувальної сутички до реальних умов через застосування макетів зброї, навчальних зразків вогнепальної, холодної зброї, шумових, димових і світлових гранат також схиляється О. В. Хацаюк. Крім того, за переконаннями автора, навчання техніки рукопашного бою та подолання перешкод із використанням нових технічних засобів дасть змогу суттєво підвищити рівень бойової готовності підрозділів і частин внутрішніх військ МВС України [8].

На думку В. В. Старова, із якою ми погоджуємося, спеціальна спрямованість підготовки із рукопашного бою полягає у формуванні комплексу раціональних дій у складі групи й оптимальних рухових навичок співробітників в екстремальних ситуаціях, а також спеціальних психологічних якостей, заснованих на використанні ресурсів підсвідомості. Автор вважає за доцільне поєднання фізичного тренування з психологічним тренінгом, унаслідок чого, за свідченнями автора, особовий склад глибоко усвідомлює необхідність оволодіння мистецтвом перемагати в рукопашному бою ворога та підвищувати свою бойову й спеціальну підготовленість [7].

Під час вивчення доступної науково-методичної та спеціальної літератури виявлено, що у великій кількості робіт, які присвячені вдосконаленню наявної системи службово-професійної підготовки оперативних підрозділів правоохоронних органів України, автори роблять акцент на необхідності розвитку координаційних здібностей у процесі фізичної підготовки бійців [3, 5, 9].

Так, шлях до професійного зростання співробітників підрозділів спеціального призначення О. М. Лаврентьев убачає в цілеспрямованому й систематичному розвитку їхніх фізичних і координаційних здібностей та показників сенсорних аналізаторів [3, 100].

Зі свого боку, П. К. Савчук доводить, що в процесі виконання службово-бойової діяльності підрозділів спеціального призначення потрібно виконувати складні за координацією рухові дії в типових й екстремальних умовах [5].

Водночас Г. М. Шамардіна вказує на ефективність розвитку координаційних здібностей у процесі навчання прийомів рукопашного бою та пропонує авторську методику формування спеціальної силової підготовки й рухових навичок на основі вдосконалення координаційних здібностей бійців-рукопашників [11, 52].

Із точкою зору автора збігається думка П. К. Савчука, який вважає, що досягнення високого рівня практичного володіння навичками рукопашного бою неможливе без розвитку та вдосконалення вестибулярної сенсорної системи й пропонує під час навчально-тренувальних занять із спеціальної фізичної підготовки використовувати вправи, які спрямовані на розвиток вестибулярної стійкості [5].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Оскільки найбільш суттєвою складовою підвищення рівня професіоналізму бійців є їхня підготовка рукопашного бою, у процесі здійснення заходів, направлених на фізичну підготовку бійців, насамперед варто концентрувати зусилля на вдосконаленні їхніх техніко-тактичних навичок, а особливо зосередитися на відпрацюванні прийомів рукопашного бою.

Удосконалення навичок рукопашного бою можливе за рахунок тренування в спеціально створених умовах, які за рівнем фізичного та психологічного напруження наближаються до реальних бойових умов.

Серед фахівців надзвичайно поширена ідея, що розвиток координаційних здібностей у процесі фізичної підготовки бійців найбільш повно сприяє завданням підготовки співробітників підрозділів спеціального призначення до ведення рукопашного бою.

Шліфування професіоналізму бійців-рукопашників має на меті вироблення навичок захисних та атакуючих дій на рівні рефлексів.

Наступне дослідження заплановано направити на моделювання техніко-тактичних дій співробітників правоохоронних органів в екстремальних ситуаціях.

#### *Список використаної літератури*

1. Антошків Ю. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України : [навч.-метод. посіб.] / Ю. М. Антошків, А. М. Ковальчук. – Львів : [б. в.], 2007. – 85 с.
2. Дзержинская Л. Б. Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя в процессе физической подготовки сотрудников Министерства юстиции РФ / Л. Б. Дзержинская, Ю. М. Созин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 4. – С. 49–52.
3. Лаврентьев О. М. Професійна підготовка працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / О. М. Лаврентьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 97–100.
4. Назаров Ю. Н. Педагогические основы формирования профессиональных качеств у сотрудников ОМОН средствами и методами физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Ю. Н. Назаров. – М., 2001. – 219 с.
5. Савчук П. К. Методика розвитку вестибулярної стійкості у військовослужбовців підрозділів спеціального призначення ВВ МВС України / П. К. Савчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – № 9. – С. 151–152.
6. Сергієнко Ю. П. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України / Ю. П. Сергієнко, С. А. Антоненко, О. М. Лаврентьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 111–114.
7. Старов В. В. Русский рукопашный бой: система обучения воинов / В. В. Старов. – Тверь : [б. и.], 2004. – 400 с.
8. Хацаюк О. В. Методика удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання / О. В. Хацаюк // Сборник научных трудов Академии внутренних войск МВД Украины. – 2011. – № 1. – С. 38–43.
9. Шамардіна Г. М. Методика розвитку координаційних здібностей як основа формування спеціальної силової підготовки і рухових навичок бійців рукопашного бою / Г. М. Шамардіна, В. П. Лядський, В. І. Мелешко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 4. – С. 50–54.

#### *Анотації*

*Доведено, що професійна підготовленість працівників підрозділів спеціального призначення безпосередньо залежить від рівня спеціальної фізичної підготовки, яка включає володіння прийомами рукопашного бою. Установлено, що особливості фізичної підготовки в системі професійної діяльності співробітників спеціальних підрозділів полягають у створенні в навчально-тренувальному середовищі умов, близьких до реальних, шліфування майстерності шляхом удосконалення координаційних здібностей, а також вироблення в співробітників захисних та атакуючих дій на рівні підсвідомості.*

**Ключові слова:** *система, удосконалення, діяльність, професія, підготовленість, рукопашний, бій, методика, формування, вправи, розвиток.*

***Илья Вако. Особенности физической подготовки в системе профессиональной деятельности сотрудников специальных подразделений.*** *Доказано, что профессиональная подготовленность работников подразделений специального назначения напрямую зависит от уровня специальной физической подготовки, которая включает владение приемами рукопашного боя. Установлено, что особенности физической подготовки в системе профессиональной деятельности сотрудников специальных подразделений заключаются в создании в*

*учебно-тренировочной среде условий, близких к реальным, совершенствование мастерства путём совершенствования координационных способностей, а также выработка в сотрудников защитных и атакующих действий на уровне подсознания.*

**Ключевые слова:** *система, совершенствование, деятельность, профессия, подготовленность, рукопашный бой, методика, формирования, упражнения, развитие.*

**Ilya Vako. Peculiarities of Physical Preparation in the System of Professional Activity of Workers of Special Departments.** *Peculiarities of physical preparation in the system of professional activity of workers of special departments. It is proved that professional preparation of workers of departments of special purpose fully depends on the level of specialized physical preparation that includes hand-to-hand combat skills. It was determined that peculiarities of physical preparation in the system of professional activity of workers of special departments lie in creation of educational and training environment, conditions that are close to real, improvement of mastery through improvement of coordination abilities and working out of protective and attacking movements among workers on subconscious level.*

**Key words:** *system, improvement, activity, profession, preparation, hand-to-hand combat, methodology, formation, exercises, development.*