

**Кириченко А. В.,**  
старший викладач  
кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Дніпропетровського державного університету  
внутрішніх справ (м. Дніпро)

## **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСВОЄННЯ КУРСАНСЬКОЮ МОЛОДІЮ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ**

*Kyrychenko A. V. Special physical training as a component of mastering the basics of self-defense by cadets*

**Keywords:** *special physical training, self-defense, cadets, police, physical training*

Круцевич Т. у розкритті сутності головних напрямів та принципів функціонування фізичного виховання як соціального явища виокремлює, що «фізичне виховання містить загальну, професійно-прикладну фізичну підготовку (ППФП), фізичну культуру (ФК) у системі наукової організації праці (НОП), задовольняє потреби людини і суспільства у зміцненні здоров'я, покращенню фізичного розвитку, підготовці до життєдіяльності, організації вільного часу» [1, с. 39].

Ануфрієв М., Бутов С, Гіда О., Решко С. визначають поняття «Спеціальна фізична підготовка» як складову частину професійної підготовки, яка сприяє досягненню об'єктивної готовності працівника органів внутрішніх справ до ефективних професійних дій з мінімальним ризиком для життя та здоров'я. Автори розкривають зміст поняття «Система фізичної підготовки» рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ. До її складу відносять: «загальну фізичну підготовку (гімнастика, легка атлетика, плавання, марш-кидки, лижі тощо) та спеціальну фізичну підготовку (оволодіння прийомами фізичного впливу та спеціальними діями, навичками подолання спеціальних смуг перешкод, прикладного плавання, виконання спеціальних вправ» [2, с. 5].

Дідковський В., Кузенков О., Буряк С., Гриньов І., Арсененко О., Чорний С. визначають зміст поняття «Спеціальна фізична підготовка» як «процес формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних здібностей людини з урахуванням виду його діяльності». Автори зазначають, що спеціальна фізична підготовка забезпечує вибіркового розвитку окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спеціалізованих для конкретного виду спорту або професії вправ [3, с. 25].

Дідковський В. зазначає, що фізична підготовка у навчальних закладах МВС України представлена як самостійна дисципліна і найвпливовіший компонент професійної майстерності працівників органів внутрішніх справ. Автор виокремлює завдання підвищення вимог до фізичної підготовленості правоохоронців як ключове завдання професійної підготовки.

Храмцов Г., Боровинський С., Сумаров С., Заяць Л. диференціюють завдання щодо спеціальної фізичної підготовки на: 1) загальне завдання як формування всебічно розвиненої особи, зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного та психічного стану курсантів в процесі навчання; 2) спеціальне завдання спеціальної фізичної підготовки як виховання готовності до дії по затриманню злочинця, або групи злочинців, впевнених дій у нестандартних ситуаціях реальних оперативних обставин по забезпеченню законності та правопорядку [4, с. 5].

З огляду на тлумачення науковцями, які є фахівцями спеціальної фізичної підготовки правоохоронних структур та узагальнюючи бачення змісту поняття «Спеціальна фізична підготовка» в межах власного дослідження необхідних і достатніх умов підготовки цивільної особи до самозахисту та розробки збалансованого інформативного поля для освоєння такими знаннями студентів закладів вищої освіти ми вважаємо доцільним постановку ряду питань: 1) яким рівнем підготовленості до фізичної протидії зловмисникам має оволодіти особа щоб не завдати шкоди собі, або суспільним цінностям в цілому?; 2) вибір яких навчальних напрямів «спеціальної фізичної підготовки» їх форм, методів та засобів оптимально приведуть до позитивних результатів підготовки?; 3) які напрями психологічної підготовки цивільної особи до фізичного самозахисту, їх форми, методи та засоби мають відповідати кожному етапу спеціальної фізичної підготовки; 4) які напрями та рівні правової підготовки особи мають відповідати рівням освоєння спеціальним фізичним та психічним здібностям особи.

Якщо спеціальна фізична підготовка для працівників правоохоронних органів, як частина професійної підготовки є науково обґрунтованою структурованою системою фахової підготовки, то навчальна підготовка цивільної особи основам самозахисту вимагає вирішення багатьох проблем. Однією з таких проблем, ми вважаємо переоцінку можливості використання спеціальної спортивної підготовленості (спортивні єдиноборства) в ефективному фізичному протистоянні злочинним діям. Звичайно, висококваліфікований спортсмен може мати фізичну перевагу перед правопорушником, але, одночасно, слід зважати і на негативні фактори : спорт виховує потребу в додержанні правил і гуманності поведінки; «заходи фізичного впливу» спортивних дисциплін обмежують пошкодження окремих суглобів, органів та частин тіла; деякі умови щодо використання спортивних прийомів можуть бути неприйнятними до умов самозахисту. Так стереотипи поведінки та потенціал можливостей спортсмена в окремих випадках можуть зашкодити захисним діям. Так, наприклад, удар в пахову зону, не допускається в спортивній підготовці, а його використання супротивником в умовах самозахисту може мати негативні наслідки як з причини неочікуваності, так і з причини непідготовленості навичок захисту від нього.

**Висновки.** Таким чином у пошуку навчальних напрямів по освоєнню студентами знань з основ самозахисту та формуванню спеціальних фізичних умінь та навичок протистоянню злочинним діям основним знанням має бути

знання про те, що завдання захисту конституційних прав цивільної особи займаються спеціально навчені люди, тобто правоохоронці. Створення навчальних матеріалів слід здійснювати з урахуванням правової свідомості та психологічної готовності особи. Спеціальну фізичну підготовку студентів слід диференціювати через розкриття небезпеки джерел потенційних загроз: 1) особи з аморальною направленістю; 2) психічно хворі люди; 3) особи, які знаходяться у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння; 4) асоціальні елементи (бомжі, повії тощо); 5) антисоціальні елементи (хулігани); 6) професійні злочинці; 7) представники тваринного світу; 8) природні та штучні об'єкти; 8) негативні природні фактори. Умова спортивної підготовленості може як позитивно вплинути так і завадити процесу самозахисту.

#### **Список використаних джерел:**

1. Круцевич Т. Ю. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
2. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Київ: НАВС, 2013. 338 с.
3. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Буряк С. В. та ін. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посібник. Київ: НАВС, 2013. 108 с.
4. Храмцов Г. О., Боровницький С. Б., Сумарев С. А., Заяць Л. Г. Навчальна робоча програма з нормативної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для курсантів факультетів кримінальної поліції, поліції громадської безпеки, підготовки слідчих. Дніпропетровськ, 2015. 41 с.

**Білогур В. Є.,**

*професор кафедри теорії методики  
фізичного виховання та спортивних дисциплін  
Мелітопольського державного педагогічного  
університету імені Богдана Хмельницького,*

*доктор філософських наук, професор (м. Запоріжжя)*

**Котова О. В.,**

*доцент кафедри теорії методики  
фізичного виховання та спортивних дисциплін  
Мелітопольського державного педагогічного  
університету імені Богдана Хмельницького,*

*кандидат педагогічних наук, доцент (м. Запоріжжя)*

**Тангаров С. О.,**

*здобувач вищої освіти*

*Мелітопольського державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ 21-24 РОКІВ**

*Bilohur V. Ye., Kotova O. V., Tangarov S. O. The influence of athletic gymnastics on the  
body of men 21-24*

**Keywords:** *athletic gymnastics, physical education, strength training, power abilities*