

УДК 355.541.2+351.74  
DOI: 10.31733/15-03-2024/2/656-657

**Алевтина БУРЯК**

курсант факультету підготовки  
фахівців для підрозділів  
превентивної діяльності

**Наталія Вероніка БАЧИНСЬКА**

старший викладач кафедри  
спеціально-фізичної підготовки  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ,  
кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент

### **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТАКТИКИ САМОЗАХИСТУ ТА ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

Виконання службових обов'язків поліцейськими передбачає постійний контакт з різними верствами населення та поодинокі ставки з агресивно налаштованими громадянами, які перебувають у стані наркотичного та алкогольного сп'яніння. За таких умов ефективно діяти можуть лише розумово та фізично підготовлені працівники, що володіють сильними навичками самозахисту. Відпрацювання необхідних умінь і навичок відбувається в рамках уроків ФП.

Відповідним документом передбачено, що підготовка на ПС включає підготовку та вдосконалення поліцейських. Рухові навички та навички, необхідні в повсякденному житті та в екстремальних ситуаціях.

Риси витривалості, швидкості та сили, які дають перевагу в зіткненнях із насильницькими під вартою, зокрема дають можливість переслідувати злочинців і долати природні та штучні перешкоди. Уміння самостійно керувати своїм фізичним станом і станом здоров'я під час занять фізичними вправами [1].

Положення про організацію службової підготовки особового складу Національної поліції України передбачає такі складові ФП: ЗФП та тактику самозахисту та особистої безпеки. Курси із самозахисту проводяться з метою відпрацювання прийомів самозахисту, обеззброювання та затримання осіб, які порушують громадський порядок, виховання мужності, рішучості, ініціативи та впевненості у своїх силах [1].

Численні дослідження показали, що дотримання основних методичних засад є необхідною передумовою ефективного впровадження курсів ФП [2]. На думку Ануфрієва М. І. основними методичними принципами є доступність та індивідуалізація, безперервність і систематичність, поступовість збільшення навантаження, уніфікація загальної та спеціалізованої ФП. Процес оволодіння прийомами фізичного впливу відбувається за основними закономірностями, властивими процесу формування рухових навичок, і проходить у етапи оволодіння, навчання та вдосконалення. Знати це означає створити попередню і перш за все правильну концепцію рухового руху і чітко зрозуміти його структуру.

Для ознайомлення з технікою, крім практичних занять і консультацій з фахівцями ФП, також можна вивчити техніку її виконання за допомогою літературних джерел, переглянути відео та фільми, а також вивчити бої та бокс, брати участь у змаганнях. Техніки вивчаються для розвитку вміння виконувати всю техніку або окремі деталі з дотриманням правильної форми та ритму. На на цьому етапі відбувається безперервна перевірка правильності створеного уявлення і його модифікація, вирішення завдання на вивчення елементів рухової дії і виконання прийому в цілому.

Ануфрієв М. І. підкреслює, що вивчення прийому здійснюється за допомогою керованих імітаційних вправ і способів виконання вправ по частинах і в цілому з використанням різних методичних прийомів. Головною метою фази вдосконалення є розвиток вищих можливостей.

На цьому етапі досягається надійне і різноманітне виконання техніки в умовах, що

постійно змінюються, максимальному фізичному і психічному напруженні, завершується робота окремих прийомів. Постійне вдосконалення техніки фізичного впливу дає можливість детально розглянути техніку його виконання, визначити доцільне співвідношення етапів напруги та розслаблення, розширити сферу тактичного застосування тощо. Щоб покращити своє володіння технікою фізичного впливу, вам потрібно наблизити свою практику до реальних умов двоюбою та наповнити її розумовою та фізичною напругою.

Бойове навчання і підготовка, з одного боку, є таким методом, який вимагає сили, спритності, швидкості, особливої витривалості, досконалого володіння прийомами, бойової психічної готовності, застосування тактичної підготовки.

Існує кілька видів навчально-тренувальних матчів, які використовуються на різних етапах навчання і відрізняються навчальними завданнями, які вирішуються під час виконання, повністю обумовлені збіги, частково зумовлені збіги та безкоштовні збіги. Кожен із цих типів має організаційно-методичні особливості, які необхідно враховувати при плануванні та проведенні курсу з вивчення тактики самозахисту та техніки особистої безпеки.

Наразі питання просування гендерної перспективи та гендерної рівності в поліції є надзвичайно актуальним. Активно використовувати методи дослідження психофізіологічних функцій, прогнозування особливостей поведінки майбутніх поліцейських на науково-доказовому рівні, визначення схильності до саморефлексії та організації поведінки.

У рамках нашого дослідження ми виявили, що з огляду на гендерні аспекти функціональна рухливість нервових процесів у молодих чоловіків є статистично кращою порівняно з даними дівчат (на рівні ймовірності 90%). Однак результати, отримані в простих і складних зорово-моторних тестах, були статистично кращими у дівчат ( $p < 0,05$ ). Це означає, що залежно від статі суб'єктів дослідження були знайдені різні стратегії обробки інформації. Результат сили нервових процесів набагато кращий у юнаків, ніж у дівчат. Виявлено статистично значущу різницю в індексі пікової сили провідної руки між групою дівчат і групою юнаків ( $p > 0,05$ ).

Тому зазначається, що багато показників психофізіологічного функціонування як у юнаків, так і у дівчат відрізняються, а деякі показники психологічного функціонування та рівня реакції знаходяться на одному рівні (часова швидкість оцінки). З отриманих даних можна стверджувати, що майбутні поліцейські зможуть виконувати свої обов'язки на високому професійному рівні незалежно від статі [3].

---

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 року № 50 (дата звернення: 28.02.2024).

2. Ануфрієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : [навч. посіб.] / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко. Київ, 2003. 336 с (дата звернення: 28.02.2024).

3. Бачинська Н. В., Богуславський В. В., Петренко С. П. та ін. Дослідження психофізіологічних показників майбутніх поліцейських з урахуванням гендерного аспекту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 4 (163) 2023. Київ Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова 2023. С. 40-44 (дата звернення: 28.02.2024).