

**Дмитро ПЕТРУШИН**

кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту,  
доцент кафедри спеціальної  
фізичної підготовки

**Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ**

кандидат юридичних наук,  
завідувач кафедри спеціальної  
фізичної підготовки  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

### **ПРОБЛЕМАТИКА ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 В ЗАКЛАДАХ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

На тлі пандемії COVID-19 питання дотримання санітарних норм особливо актуальні. Для освітніх установ зі специфічними умовами навчання це вкрай важливо, адже ще на фазі первинного відбору кандидатів на навчання у вищих навчальних закладах МВС пріоритетним є достатній рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, які повинні успішно виконати нормативи на витривалість, силу і швидкість. В подальшому, вже під час навчання у відомчому виші, вимоги до рівня фізичної підготовки не тільки залишаються досить високими, але і збільшуються з кожним роком (курсом навчання).

Звичайно, як і у більшості закладах вищої освіти виходом з обставин, що склалися є проведення занять на свіжому повітрі із дотриманням належної риптанції між курсантами, але із настанням холодних пір року заняття повинні проводитись у приміщеннях (спортивних залах), а у закритому приміщенні проблематичніше дотримуватися заходів що направленні на запобігання кількості захворювань. Якщо із одиночними вправами все зрозуміло, дистанція може зберігатися, тоді як бути із виконанням вправ які потребують роботи у парі. Це вправи які направленні на відпрацювання спеціальних прийомів боротьби, які необхідні майбутньому працівнику поліції для запобігання злочинності.

Одним із шляхів рішення цієї проблеми є перехід ВНЗ на дистанційне навчання. За допомогою спеціальної програми, яка підтримує режим «конференції» викладач може демонструвати вправу, і у свою чергу курсанти у змозі їх повторювати у режимі реального часу, а викладач контролювати їх виконання. У питанні із відпрацювання спеціальних прийомів боротьби – складніше, адже відпрацювання прийомів курсанту без пари знижує ефективність та віддаляє від реальних умов служби, але практика «shadowboxing» відома, це коли боєць пересувається один, викидаючи удари в повітря. Це популярна вправа щоб відточувати бійцівські техніки, підвищувати витривалість м'язів,

використовується для розминки або затримки протягом тренування. Поліпшує техніку, силу, міць, швидкість, витривалість, ритм, роботу ніг, напад і захист, загалом навички. Техніка «shadowboxing» різнобічна, через вільний стиль і простоту. Можна практикувати все, і ти отримати миттєвий відгук з дзеркала, або від тренера з онлайн конференції. Тобі не потрібно спеціальне обладнання або спаринг-партнер. Все, що тобі потрібно це твоя уява і ти можеш практикувати фактично будь-який рух.

Недолік техніки «shadowboxing» може бути в тому, що він не завжди реалістичний, як реальний бій. Навіть якщо ти б'єшся з уявним супротивником, є хороший шанс, що цей уявний противник рухається таким же чином, як і ти б рухався і з дуже великою передбачуваністю. Бій з реальним противником завжди важче, тому що він непередбачуваний і змушує тебе міняти твої думки і реагувати миттєво.

Отже, для ефективності відточування навиків та запобігання розповсюдження захворювання можна скоротити кількість занять у спортивних залах, тобто 75% проводити дистанційно, інші 25% за необхідністю відпрацювання ударної техніки/техніки виконання спеціальних прийомів боротьби, які потребують роботи у парі. Ця пропорція допоможе зберегти належну форму курсантів у такій дисципліні як спеціальна фізична допомога, а також не менш важливим, не буде суперечити нормам встановленим Міністерством охорони здоров'я для запобігання розповсюдження інфекції COVID-19.

---

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 02.04.2020р. №255 URL: [zakon.rada.gov.ua/laws/show/255-2020-%D0%BF](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/255-2020-%D0%BF) (дата звернення 20.10.2020р.)

2. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на запобігання виникненню і поширенню рипто валют а хвороби (COVID-19) URL: [zakon.rada.gov.ua/laws/show/530-20#n9](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/530-20#n9) (дата звернення 20.10.2020р.)

**Олександр СКРИПЧЕНКО,**  
викладач кафедри фізичного виховання

**Ірина СКРИПЧЕНКО,**  
к.фіз.вих, доцент кафедри  
фізичного виховання  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

## **ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ**

Спеціальна фізична підготовка – це заняття під час яких здобувачі вивчають різні прийоми у стійках та проводять навчально-тренувальні сутички, що значно підвищує ризик виникнення травм. За статистичними даними,