

**Олена ДИШКАНТ,
Вікторія НІКОЛАСВА**
курсанти 4-го курсу
факультет підготовки фахівців
для підрозділів стратегічних розслідувань
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

Науковий керівник:
Олександр ЖУРАВЕЛЬ
старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

НЕОБХІДНІСТЬ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ, А САМЕ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Фізична підготовка підрозділів МВС України – перш за все, безпека суспільства. Важливо відмітити, що саме якість такої підготовки гарантує українському суспільству належну захищеність у власній країні. Тому тільки чітка та кваліфікаційна підготовка даних підрозділів може цьому посприяти.

Останнім часом збільшилося й різко ускладнилося безпосереднє протиборство співробітників різних правоохоронних структур зі злочинними елементами. Ефективність виконання дій із затримання правопорушника визначається рівнем спеціальної фізичної підготовленості (СФП) співробітника правоохоронних органів

Техніка рукопашного бою базується на використанні всіх частин опорно-рухового апарату і підтримки робочого стану в процесі його роботи, дотримання оптимальної траєкторії за напрямку, форми і амплітуди, кінцева точність ударів та ін. Дотримання правильної техніки виконання прийомів вимагає систематичних занять по вдосконаленню володіння прийомами рукопашного бою.

Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1 с — для поодиноких рухів, до 10-15 с — для вдосконалення комплексних швидкісних здібностей: біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг угору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу за інерцією та навпаки; човниковий біг; вправи максимальної потужності з обтя-

женням, яке становить 15-20 % від максимального рівня сили; вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань. [1]. До засобів силової підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гирі), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.[2]

Гімнастичні вправи позитивно впливають на організм, які дають змогу розвиватися та вдосконалювати фізичні здібності, стійкості до впливу певних несприятливих чинників в професійній діяльності, розвиває психологічну стійкість, стройової виправки, постаті і підтягнутості. Також, практичні заняття з гімнастики успішно формують у службовців командні та організаційно-методичні вміння і навички. Гімнастика відображена як окремий підрозділ в процесі фізичної підготовки, яка використовується під час проведення навчальних занять по різних розділах фізичної підготовки, варіантах ранкової фізичної зарядки, у спортивно-масовій роботі та тренуванні в процесі навчально-бойової діяльності.

Рукопашному бою не можна навчатися по фільмам, навіть по книгам. Оскільки, у книгах нам дають лише уявну, початкову інформацію про стиль та вказують послідовність їх виконання. Але на практиці воно зовсім інакше. Тому ніщо не замінить гарного вчителя та гарних партнерів.

Отже, рукопашний бій – це рипто система знань, яка має (в тому числі) філософію. Тут зумісно згадати відому притчу про гору. На вершині тієї високої та крутої гори біліє снігова вершина. То є область майстерності людських знань та мистецтв[3]. Проведення якісної фізичної підготовки для підрозділів МВС України повинно стати одним з найголовніших завдань владних установ та держави, як гаранта захисту прав і свобод громадян, що дозволить працівникам МВС здійснювати свої повноваження, відповідно до закону, у повній мірі, аби унеможливити нещасні випадки у ході службової діяльності.

1. Бабенко В. Г. Загальна фізична підготовка : метод. рек. / Бабенко В. Г., Попов О. В., Янко І. В. – К. : МВС України, 2002. – 22 с.

2. Бондаренко В. В, Решко С. М., Бикова Г. В., Данильченко В. А./ спеціальна фізична підготовка: Програма навчальної дисципліни для підготовки фахівців ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальністю «Психологія» (053) галузі знань «Соціальні та поведінкові науки» (05)- Київ, 2019.-11 с.

3. Фіногенов Ю. С./УДОСКОНАЛЕННЯ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРСЬКИХ КАДРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ,