

Петрушин Д.В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м.Дніпро)*

**ПРОБЛЕМАТИКА УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ СЛУЖБОВО-
ПРИКЛАДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ПРАВООХОРОННИХ СТРУКТУР**

***Petrushyn D. The problem of improving the level of service-applied might's of law
enforcement structures***

Key words: sport, healthy, development of physical qualities

Діяльність працівника органів внутрішніх справ потребує як високих показників інтелекту, так і високого рівня розвитку фізичних якостей. Кожна людина з народження має індивідуальний набір фізичних якостей, але в процесі розвитку з'являється необхідність отримання та вдосконалення фізичних якостей необхідних для досягнення високого результату в тому чи іншому виді спорту [1].

Розвиток фізичних якостей сприяє вирішенню соціально зумовлених завдань: всебічного розвитку особистості, досягненню високої стійкості організму до соціально-екологічних умов, підвищення адаптивних властивостей організму.

Службова діяльність співробітників поліції нерозривно пов'язана із позаштатними ситуаціями, більшість яких виникає при затриманні злочинців, під час запобігання будь-яким правопорушенням й у ході звичайного профілактичного рейду.

Застосування фізичної сили може виражатися у різних формах. По-перше, у формі бойових прийомів боротьби, які можуть належати до систем рукопашного бою, боксу, кікбоксингу, дзюдо, самбо і так само тхеквондо - та їх

поєднань, або не входить в жодну з них. По-друге, застосування фізичної сили може мати форму іншого, який не має характеру боротьби м'язового впливу з боку співробітника поліції, спрямованого на фізичних осіб або майно [2].

У роботі С.В. Непам'ятний, характеризуючи необхідні для співробітника патрульно-постової служби фізичні якості, поряд з іншими відзначає важливе значення вияву витривалості до швидко-силової роботи великої потужності, з максимальною інтенсивністю у рукопашних єдиноборствах.

У дослідженнях В.П. Вдовіченко, В.М. Лаврова наголошується, що різноманітність вимог, які пред'являються діяльністю під час захоплення правопорушників, передбачає вдосконалення всіх основних форм прояви фізичних якостей і силових можливостей, тобто "вибухової сили", "абсолютної сили", "силової витривалості".

Процес підготовки до єдиноборства має великі потенційні можливості для навчання та виховання співробітників поліції, вчить їх активно та правильно діяти в умовах підвищених психічних навантажень, набувати необхідний досвід вольових дій, подолання труднощів та негативних психічних станів [1]. Унікальність практики рукопашного бою та будь-яких бойових мистецтв (незалежно від їх специфіки) полягає в тому, що в процесі занять моделюються з різним ступенем умовності ситуації прямого протиборства з противником, причому протиборства не абстрактного, а конкретного, віч-на-віч.

Аналіз професійних і аматорських змагань зі змішаних єдиноборств показує, що спортсмени високого рівня мають великі силові, особливо швидко-силові показники. Інтернет рясніє всілякими методиками розвитку спеціальної фізичної підготовки, пропонованими різними представниками сучасних шкіл єдиноборств. Все частіше зустрічається модне слово «кроссфіт», що означає комплекс, що складається з функціональних вправ високої інтенсивності, що постійно змінюються, спрямований на поліпшення не тільки загальної фізичної форми, але і реакції, координації, витривалості і готовності до

будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій. Дана система вправ по суті справи є круговим тренуванням, вправи в якій зазвичай тривають не більше 30 с і відрізняються підвищеною інтенсивністю [3].

Для підвищення у співробітників Національної Поліції рівня розвитку провідних м'язових груп, що несуть головне навантаження при єдиноборстві з противником, нами були підібрані відповідні специфічні комплекси вправ, що виконуються круговим методом, які по спрямованості розділилися таким чином:

1) комплекс вправ, необхідних для покращення швидкісно-силових показників ударів руками та ногами.

2) комплекс вправ, необхідних для покращення ефективності елементів боротьби, які застосовуються при затриманні [4].

Загальновідомо, що ці комплекси спрямовані на розвиток груп м'язів, які найчастіше є антагоністами, тому необхідно розвивати їх комплексно, чергуючи між собою.

Тому розвитку в процесі організації занять фізичної підготовкою курсантів і слухачів освітніх організацій системи МВС України та працівників територіальних органів слід приділяти особливе значення. Заняття різними видами єдиноборств сприяє розвитку швидкісних та силових якостей.

Список використаних джерел:

1. Бортник С.М. Рівень фізичної підготовки як ключова вимога до кандидатів на службу в Національній поліції України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. праць. Харків : ХНУВС, 2018. С. 57-59

2. Криволапчук В. О., Кримська М. С., Ряшко С. М., Бутов С. Є. : навч. посібник для слухачів і курсантів ВНЗМВС України з навчальної дисципліни Спеціальна фізична підготовка / за заг. ред. проф. Є. М. Моїсеєва та проф. О. Ф. Долженкова. Київ-Одеса, 2009. 208

3. Мірошніченко, Валерія. "Розвиток бойових мистецтв у курсантів." Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти: V матеріали Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 30-31 травня 2022 року.–Львів: Львівський науковий форум, 2022.73 с. 40.

4. Александрова, Олена, and Віктор Головка. "Проблематика підвищення рівня фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції." Вступне слово. 2021. с. 5.