

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ  
ЗАКЛАДАХ МВС УКРАЇНИ (НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ)

Спеціальна фізична підготовка (далі – СФП) є однією з ключових дисциплін, які викладаються в системі МВС України впродовж усього періоду служби. Засвоюваність отриманих знань з цієї дисципліни, на відміну від просто фізичної культури і спорту, основним завданням котрих згідно зі ст.2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» є «постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві», впливає на безпосереднє якісне виконання завдань служби, збереження життя та здоров'я співробітника ОВС. Регулярні, правильно організовані і такі, що проводяться на належному професійному рівні, заняття з СФП повинні бути невід'ємною складовою частиною навчального процесу у всіх навчальних закладах МВС України, що закладають основу на всю подальшу службу.

Після успішної здачі вступних іспитів, у тому числі із загально-фізичної підготовки, курсанти отримують перші навички з СФП під час проведення табірних зборів – курсу молодого бійця. Перше заняття – це вступна лекція, на якій викладач, добре підготовлений та авторитетний пояснює організацію навчального процесу з цього напрямку, послідовність викладення навчального матеріалу, його особливості, взаємозв'язок з іншими дисциплінами, акцентує увагу на окремих навчальних питаннях, наводить приклади.

Під час проведення вступної лекції необхідно звернути особливу увагу курсантів на підготовку до заняття з СФП – своєчасне прибуття на заняття в спортивній формі, без сторонніх предметів та речей. На заняття прибувають тільки особи, готові в повному обсязі виконувати поставлені навчальні завдання, а у всіх інших випадках, і перш за все при нездужанні, курсанти повинні інформувати викладача до початку занять, а якщо курсант відчув себе недобре в процесі заняття, то повинен про це повідомити викладачу негайно.

Наступне питання, на яке слід звернути увагу під час вступної лекції – це виконання санітарно-гігієнічних вимог – зовнішній вигляд під час заняття, стрижка волосся та нігтів, обов'язкова помивка в душі після закінчення заняття.

Також на першій лекції слід підкреслити необхідність виконання вимог здорового способу життя як комплексу заходів, що передбачають регулярні заняття фізичною культурою, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, які перешкоджають поширенню згубних для здоров'я людини звичок, і як окреме питання – зупинитися на правильності прийому їжі.

Особлива увага під час вступної лекції повинна приділятися правовій базі СФП: Конституції України (ст.ст.3, 27 – 29), Закону України «Про міліцію» (ст.ст.12, 13). Всі ці правові акти формують правове поле в діяльності міліції у вирішенні питань, що мають безпосереднє відношення до СФП.

При навчанні прийомам рукопашного бою курсантам повинні бути роз'яснені правові підстави їх застосування в різних умовах. Правильне застосування прийомів рукопашного бою дозволяє приголомшити противника, не наносячи значної шкоди його здоров'ю. Однак є деякі прийоми, які вкрай небезпечні для життя та здоров'я, тому їх застосовують тільки в безвихідних ситуаціях у випадку необхідності припинити особливо небезпечне посягання.

Згідно з кримінальним законом, дії по захисту від нападу тягнуть для того, хто обороняється, кримінальну відповідальність тільки у випадку перевищення меж необхідної оборони, тобто якщо той, хто обороняється, при захисті вживатиме такі засоби та методи, використання яких не зумовлювалося ні характером нападу, ні реальною обстановкою, та без необхідності завдавши нападнику тяжкі тілесні ушкодження.

Наприклад, при конвоюванні затриманого останній штовхнув працівника міліції, за що той наніс йому сильний удар по голові, від якого останній впав і помер. Дії працівника міліції в даному випадку неправомірні, так як захист явно не відповідає характеру нападу і були перевищені межі необхідної оборони, а працівник міліції повинен був передбачити наслідки нанесеного удару.

Також не визнаються законом здійснені в стані необхідної оборони дії особи, на яку здійснено напад, які спричинили тяжкі наслідки для нападника, тільки в тому випадку, якщо вони були здійснені вже після того, як напад був відвернений чи закінчений і минула необхідність. Отже, ці дії виступили як самовільна розправа.

Наприклад, при спробі правопорушника нанести працівнику міліції удар прикладом пістолета останній обеззброїв злочинця проведеним прийомом і конвоював його «загином руки за спину». Підоспілий інший співробітник міліції відібраним пістолетом наніс конвойованому удар по голові, тим самим наніс тяжкі тілесні ушкодження. В цьому випадку дії працівника міліції, що наніс удар, явно неправомірні і він несе відповідальність як за навмисний злочин.

Доцільно буде під час вступної лекції дати коротку інформацію про професорсько-викладацький склад, що викладає дану дисципліну в кращих спортивних традиціях і досягненнях навчального закладу, де вони будуть навчатися, зробити порівняльний аналіз досвіду попередніх поколінь і сьогоднішнього дня, навести приклади.

Після проведення вступної лекції починаються практичні заняття в комплексі заходів, запланованих на табірні збори. Основна мета цих занять – правильно зорієнтувати молоде поповнення на майбутнє навчання, підвищити рівень загально-фізичної підготовки, навчити правильно організувати та проводити розминку перед основною частиною заняття, а також ранкову фізичну зарядку.

По закінченню табірних зборів курсанти прибувають до місця постійної дислокації і починається навчальний процес в повному обсязі, в тому числі і з СФП. Характерною особливістю цієї дисципліни є те, що протягом всього навчання вивчаються і вдосконалюються у виконанні одні й ті ж

навчальні питання з розрізненням в чіткості і злагодженості виконання, швидкості, вміння діяти в нестандартних ситуаціях тощо. Значно повинні відрізнятися вимоги із загально-фізичної підготовки в залежності від періоду навчання – семестру.

Під час проведення занять на вулиці корисно буде приділяти більше уваги загально-фізичній підготовці та навчити курсантів першим навичкам рукопашного бою, котрому приділяється більше всього уваги в період навчання, а саме: правильній постановці кулака, навчальній стійці, бойовим стійкам, правильності перенесення центру тяжкості під час нанесення удару, руху в бойовій стійці, приділити більше уваги вправам на розвиток координат руху та таким, що сприяють зміцненню вестибулярного апарату, і є можливість виконувати їх на вулиці без додаткового забезпечення спортивним інвентарем.

З моменту початку проведення занять в борцівському залі потрібно в першу чергу навчити курсантів прийомам самостраховки, приділити більше уваги гімнастичним та акробатичним вправам – падінням назад, вперед, на бік, умінню групуватися та іншим вправам.

Після отримання необхідних початкових знань починається вивчення основних навчальних тем з підвищенням вимог у залежності від періоду навчання.

Перед тим як почати вивчення прийомів рукопашного бою з будь-якої теми правильно буде розповісти курсантам про тактику прийомів, котрі розглядаються в даній навчальній темі – в яких випадках і в якій обстановці вони використовуються, що цьому повинно сприяти і чого слід остерігатися. Правильно буде, якщо одне з занять з самопідготовки буде повністю присвячене тактиці ведення рукопашного бою, на якому будуть роз'яснені основні вимоги, а саме:

- 1) бути уважним та постійно готовим до активних дій;
- 2) у випадку неможливості уникнути бойового контакту використовувати фактор раптовості, використовувати несприятливі моменти в становищі противника;
- 3) правильно оцінювати обстановку;
- 4) діяти сміливо та рішуче;
- 5) у випадку неможливості виконати той чи інший прийом негайно переходити на інший прийом, не втрачати ініціативу;
- 6) враховувати фізичні дані противника і можливість використання підручних засобів (пісок, палиці, металеві предмети, каміння тощо);
- 7) займати зручне положення при проведенні прийому, у випадку нападу одразу декількох противників відскочити вбік та спробувати зробити так, щоб найближчий противник перегордив прохід іншим;
- 8) уникати захватів противника;
- 9) не допускати до себе близько одразу декілька осіб, які викликають підозру, слідкувати за тим, щоб ніхто не зайшов ззаду;
- 10) після проведення прийому проводити затримання та конвоювання;
- 11) при затриманні і конвоюванні, якщо противник різко змінює тактику і виявляє бажання, щоб йому не крутили руки, тому що він більше не буде опиратися, не слід ослабляти захватів;
- 12) при затриманні остерігатися ударів ногами та головою, укусів противника;
- 13) не виключати того, що серед оточуючих можуть бути співучасники затриманого, які спробують допомогти йому звільнитися та втекти;
- 14) при конвоюванні

обирати найкоротший шлях, уникаючи багатолюдні вулиці та місця скупчення людей, не слід конвоювати поблизу парканів, хвірток, біля краю бруківки; 15) супроводжувати затриманого за можливістю швидко та без зупинок; 16) при наближенні із затриманим до громадського транспорту уповільнити рух до нього та дочекатися, поки зачиняться двері, щоб уникнути втечі затриманого; 17) при супроводженні затриманого уникати допомоги сторонніх підозрілих осіб; 18) під час супроводження не дозволяти нікому із сторонніх осіб наближатися до себе та до затриманого; 19) при перевірці документів не можна підходити до того, кого перевіряють, ближче ніж на два кроки, залишати за своєю спиною підозрілих осіб.

Особливу увагу під час проведення всіх видів занять, незалежно на вулиці чи в приміщенні, треба приділяти недопущенню травматизму, основою чому є відповідна дисципліна під час проведення занять, зосередженість та правильне виконання команд викладача, взаємодопомога, від чого також прямо пропорційно залежить і якість отриманих знань.

Якість виконання прийомів рукопашного бою оцінюється по закінченні кожної навчальної теми. При перевірці кожен курсант виконує не менш як три прийоми. Якість виконання прийомів оцінюється за наступними критеріями:

- «відмінно», якщо прийом виконаний технічно грамотно та швидко;
- «добре», якщо прийом виконаний технічно правильно, але не досить швидко чи виконаний швидко, але були допущені незначні помилки;
- «задовільно», якщо прийом виконаний, але були допущені значні помилки;
- «незадовільно», якщо прийом не виконаний або виконаний невірно.

Таким чином, якість виконуваних прийомів оцінюється в залежності від помилок, які допускаються.

Загально-фізичну підготовку необхідно оцінювати за наступними критеріями:

- «відмінно», якщо половина і більше нормативів виконані на оцінку «відмінно», а решта на «добре»;
- «добре», якщо половина і більше нормативів виконано на оцінку «добре», а решта на оцінку «задовільно»;
- «задовільно», якщо більша половина перевірених нормативів виконана на оцінку «задовільно» при відсутності «незадовільних» оцінок або якщо по одному з нормативів отримана оцінка «незадовільно» при умови виконання інших нормативів (не менше одного) на оцінку «добре».

У заключній частині кожного навчального заняття корисно проводити вправи для емоційної розрядки. Наприклад, розбити групу на команди та проводити естафетні змагання у виконанні різних вправ з обов'язковим визначенням команди переможців.

Значно буде сприяти якісному вивченню навчального матеріалу використання технічних засобів навчання, а саме: під час самопідготовки, перед тим як почати вивчення тої чи іншої навчальної теми, подивитись по відеомагнітофону виконання навчальних вправ викладачами Університету, котрі будуть виконуватися як в реальній ситуації, так і в сповільненому

темпі з обов'язковим коментарем та поясненням. Також доцільно буде зняти виконання навчальних вправ самими курсантами, а при перегляді викладач прокоментує, підкреслить помилки, якщо такі будуть. Розминку перед основною частиною заняття, якщо є можливість, краще буде проводити під музику, яка буде сприяти правильному виконанню завдань.

Важливе значення в засвоєнні навчальної програми має правильний та рівномірний розподіл навчального навантаження протягом кожного періоду навчання, а також правильне складання навчального розкладу, а саме: неприпустимість проведення заняття після прийому їжі, суміщення занять з окремих навчальних тем у груп курсантів, які знаходяться на різних рівнях підготовки. Одну з головних ролей також відіграє виконання санітарно-гігієнічних вимог, що також передбачено наказом МВС України №759. Неправильне ставлення до вищевказаних питань не тільки негативно впливає на засвоєння навчальної програми, але й наносить шкоду здоров'ю курсантів, внаслідок чого можуть розвинути різні захворювання.

*Надійшла до редколегії 23.06.03*