

**А. Ю. Мартишко**, доцент кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук;

**О. С. Рябуха**, викладач кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ

## ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ

*Розкрито зміст й особливості фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України, виокремлено форми й принципи проведення занять з фізичної підготовки, визначено поняття системи фізичної підготовки курсантів та охарактеризовано її структурні елементи.*

**Ключові слова:** курсант; фізична підготовка; принципи фізичної підготовки; система фізичної підготовки.

У статті 12 Закону України “Про міліцію” зазначено, що у разі неможливості уникнути застосування сили вона не повинна перевищувати міри, необхідної для виконання покладених на міліцію обов’язків і має зводити до мінімуму можливості завдання шкоди здоров’ю правопорушників та інших громадян. У ст. 13 цього Закону зазначено, що працівники міліції мають право застосовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою для припинення правопорушень, подолання протидії законним вимогам міліції та ін. [1]. Нині є досить актуальним і важливим питання готовності працівника міліції до виконання службових обов’язків. Відомо, що під час припинення правопорушень, затримання правопорушника завжди існує загроза життю й здоров’ю працівника міліції. Для ефективного виконання службових обов’язків працівник міліції

повинен мати високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки. Тому саме фізичний розвиток і практичне вивчення прийомів самозахисту та фізичного впливу надасть можливість курсантам (майбутнім працівникам міліції) правильно діяти в екстремальних ситуаціях, обирати найбільш ефективні дії, прийоми, комбінації прийомів тощо, не перевищуючи меж, визначених у нормативно-правових актах Міністерства внутрішніх справ (МВС) України.

Підготовка фахівців для органів внутрішніх справ (ОВС) у вищих навчальних закладах (ВНЗ) МВС України – це здобуття особами перемінного складу певного освітньо-кваліфікаційного рівня вищої освіти шляхом здобуття знань обсягом, що відповідає вимогам державного та галузевого стандартів вищої освіти, а також розвиток у них умінь і навичок, необхідних для доброякісного виконання покладених на органи внутрішніх справ завдань [2].

Фізична підготовка як наукова та навчальна дисципліна є компонентом цілісного розвитку особистості. Це складова частина загальної культури й професійної підготовки курсантів, невід'ємна частина освітнього процесу, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких цінностей, як здоров'я, фізична розвинутість, досконалість і психічна сталість.

Удосконалення фізичної підготовки працівників правоохоронних органів, у тому числі й майбутніх працівників міліції, досліджували науковці-педагоги, а саме: А. А. Акопов, С. Є. Бутов, К. М. Вашурін, Я. М. Добрижияловський, О. І. Долматов, В. І. Пліско, І. Ю. Шмигін та ін. Однак результати аналізу практичної діяльності правоохоронців, яка пов'язана з відбиттям нападу та затриманням озброєних правопорушників, статистичні дані загибелі правоохоронців під час виконання службових обов'язків показують, що існують проблеми у підготовці майбутніх працівників міліції.

Тому детальний аналіз теоретичних і практичних аспектів фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України є актуальним напрямом наукових досліджень. Зокрема, залишається низка нерозглянутих питань щодо теоретичних і практичних аспектів фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України.

Нормативною основою фізичної підготовки курсантів ВНЗ системи МВС України є вимоги законів України “Про освіту”, “Про професійно-технічну освіту”, “Про вищу освіту”, “Про міліцію”, “Про фізичну культуру і спорт”, Положення про Міністерство внутрішніх справ України, затвердженого Указом Президента України від 6 квітня 2011 р. № 383, Положення про проходження служби рядовим і начальницьким складом органів внутрішніх справ, затвердженого постановою Кабінету Міністрів Української РСР від 29 липня 1991 р. № 114, Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України затвердженого наказом МВС України від 13 квітня 2012 р. № 318.

Мета статті – охарактеризувати теоретичні та практичні аспекти фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України.

На думку С. Є. Бутова, “фізична підготовка особового складу органів внутрішніх справ України – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності зі специфічними професійними характеристиками” [3, с. 5]. Вона спрямована на розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей працівника, збереження його здоров’я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей і формування навичок застосування заходів фізичного впливу, необхідних для виконання оперативно-службових завдань [2].

У процесі навчання викладачем мають реалізовуватися освітні завдання, які полягають у вивченні рухових здібностей курсантів (фізичні вправи для розвитку фізичних якостей, спеціальні вправи для застосування заходів фізичного впливу). Разом із тим вирішуються оздоровчі питання, які полягають у корисному впливові на організм курсантів, виховні, що реалізуються під час заняття шляхом прищеплення курсантам культури спілкування, поведінки та ін.

Відповідно до вимог наказу МВС України “Про затвердження Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України” від 13 квітня 2012 р. № 318 [2], курсанти ВНЗ МВС України на заняттях з фізичної підготовки формують і вдосконалюють рухові якості й навички, необхідні в повсякденній діяльності та під час виникнення екстремальних ситуацій,

розвивають фізичні якості швидкості й сили, які надають перевагу під час переслідування правопорушника, в умовах силового протистояння та доланні природніх і штучних перешкод.

Фізична підготовка курсантів ВНЗ МВС України спрямована на збереження здоров'я, всебічний розвиток фізичних якостей, умінь та навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань. Фізичний стан курсантів багато в чому залежить від чинників, серед яких важливе місце належить здоровому способу життя. До основних компонентів здорового способу життя належить: повсякденна служба й навчання, систематичні заняття фізичними вправами та правильна організація відпочинку, рухова активність, запобігання стресам, соціальна активність, загартовування, активна розумова діяльність, дотримання принципів безпеки життя й правил особистої гігієни.

Фізичній підготовці курсантів притаманні загальні та індивідуальні закономірності педагогічної діяльності. Під час занять зі спеціальної фізичної підготовки слід урахувувати вікові та статеві особливості курсантів. У процесі відпрацювання прийомів фізичного впливу в навчальному процесі використовують навчально-тренувальні поєдинки, які поділяються на: зумовлені навчально-тренувальні поєдинки (обидва партнери знають свою роль та послідовно її виконують); частково зумовлені навчально-тренувальні поєдинки (партнер сам обирає спосіб нападу); незумовлені навчально-тренувальні поєдинки (обидва партнери не знають свою роль та послідовність її виконання).

Аналіз існуючих методик навчання курсантів [3, 6 та ін.] показав, що вони неповною мірою відповідають вимогам сучасності. Відпрацювання прийомів фізичного впливу відбувається у стандартних умовах, без урахування ступеня небезпеки. Не береться до уваги варіативність поведінки супротивника тощо. Крім того, підготовка курсантів не спрямована на формування умінь у визначенні ступеня небезпеки. Основними формами проведення занять з фізичної підготовки є: фізичні вправи в режимі дня; ранкова фізична зарядка, яка спрямована на зміцнення здоров'я та загартування організму, збереження фізичної і розумової працездатності, підвищення фізичної тренуваності, курсанти виконують

самостійно [4]; фізкультурна пауза у службовий час, якщо дозволяють умови служби (навчання), триває до 20 хв під час якої самостійно виконують комплекс фізичних вправ; практичне заняття – під час якого викладач організовує детальний розгляд окремих теоретичних положень і формує уміння й навички їх практичного застосування; лекція має здебільшого проблемний і пошуковий характер. Причём викладач не тільки викладає матеріал, а подає нову інформацію і знання шляхом активізації самостійної роботи курсантів.

Для ефективного проведення занять з фізичної підготовки слід використовувати такі основні форми організації занять, як: фронтальна, за якою однакове навчальне завдання виконують всі члени навчальної групи; групова – навчальна група розбивається на підгрупи, кожна з яких виконує свої конкретні завдання; індивідуальна – кожен, хто займається, отримує окремі завдання; вільна – використовується для більш підготовленої навчальної групи; кругове тренування – полягає у переході з одного навчального місця на інше [3].

Необхідною умовою ефективного проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки з курсантами ВНЗ МВС України є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності та індивідуалізації, системності, безперервності та регулярності, поступовості підвищення навантаження [6].

Фізична підготовка є одним із елементів системи службової підготовки, хоч має свою систему, яка складається з: загальної фізичної підготовки; спеціальної фізичної підготовки; масових фізкультурно-спортивних заходів і секційних занять із видів спорту. На нашу думку, цей перелік елементів системи фізичної підготовки слід доповнити таким елементом, як управління фізичною підготовкою.

Система фізичної підготовки – це сукупність елементів, що становлять єдиний процес навчання, виховання майбутніх працівників міліції відповідно до вимог, які висуваються до їх фізичної підготовленості.

Загальна фізична підготовка курсантів складається з комплексу гімнастичних і легкоатлетичних вправ.

Заняття з гімнастики проводяться для розвитку сили, спритності, швидкості, витривалості, координації рухів, орієнтації у просторі, стройової виправки.

Зміст її становлять: загальноорозвиваючі вправи, комплексна силова вправа, гімнастично-силовий комплекс, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з гімнастичним інвентарем, вправи на тренажерних снарядах.

Під час складання нормативів із загальної фізичної підготовки працівники виконують гімнастичні вправи для визначення силових якостей і здають нормативи з бігу на різні дистанції для визначення швидкісних якостей і фізичної витривалості.

Заняття з легкої атлетики проводяться на стадіоні чи спортивному майданчику, на якому є бігова доріжка.

Спеціальна фізична підготовка курсантів включає: розвиток фізичних якостей, виховання сміливості, рішучості, ініціативності, впевненості у своїх силах, володіння навичками заходів фізичного впливу, подолання перешкод та виконання спеціальних вправ [6].

Відпрацювання фізичного впливу за умовами ситуаційних завдань проводиться на спеціальних полігонах. Заняття з подолання смуги перешкод спрямовані на формування професійно-прикладних навичок і комплексного розвитку фізичних якостей, виховання психологічної сталості, впевненості у своїх силах, сміливості й рішучості.

Невід'ємною складовою фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України є перевірка фізичної підготовленості, яка здійснюється відповідно до низки нормативно-правових актів: Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах МВС України, затвердженого наказом МВС України 14 лютого 2008 р. № 69; “Про затвердження Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України”, затвердженого наказом МВС України 13 квітня 2012 р. № 318; Наказу Міністерства освіти і науки України “Про затвердження навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації” від 14 листопада 2003 р. № 757. Оцінювання курсантів здійснюється у процесі навчання (за виконанням навчальних завдань) на іспитах (семестрових, державних) і заліках (теоретична, практична) під час планової та позапланової перевірки (з боку відомчого міністерства, відділу професійної підготовки).

Так, індивідуальне оцінювання з фізичної підготовки складається з оцінок за загальну фізичну та спеціальну фізичну підготовку. Індивідуальна оцінка із загальної фізичної підготовки визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ. У літній період – біг на 100 м, біг на 1000 м або 3000 м, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або комплексна силова вправа (особа, яка перевіряє, вибирає тільки одну вправу). У зимовий період – човниковий біг 10 x 10 м, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або комплексна силова вправа (особа, яка перевіряє, вибирає тільки одну вправу). Індивідуальна оцінка із спеціальної фізичної підготовки визначається за результатами виконання контрольних вправ. У літній період – заходи фізичного впливу; подолання смуги перешкод та виконання спеціальної вправи. У зимовий період – заходи фізичного впливу. Індивідуальна оцінка за оволодіння прийомами фізичного впливу складається з оцінок за виконання п'яти різних завдань.

Масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту для курсантів вищих навчальних закладів МВС України проводяться для їх залучення до регулярних занять фізичними вправами, підвищення рівня фізичної підготовленості, спортивної майстерності та організації дозвілля. Фізкультурно-спортивна робота проводиться як у службовий, так й у вільний від служби та навчання час, у вихідні та святкові дні. Для підготовки до змагань організуються та проводяться навчально-тренувальні збори. Спортивні змагання проводяться за планами-календарями, положеннями та правилами змагань [2].

Важливим елементом у системі фізичної підготовки є управління. На нашу думку, управління фізичною підготовкою – це вплив на поведінку курсантів з метою їх ефективного культурного та фізичного розвитку, забезпечення досягнення високих результатів у засвоєнні, розвитку теоретичних і практичних знань, умінь та навичок.

Управління фізичною підготовкою включає: планування, забезпечення, організацію, контроль, облік та внесення корективів у систему фізичної підготовки.

Управління фізичною підготовкою сприяє найбільш повному використанню всіх можливостей для фізичного вдосконалення курсантів у встановлені терміни, поєднанню

необхідного ступеня централізації управління, проведення єдиної лінії у вирішенні найважливіших питань фізичної підготовки, максимальному підвищенню оперативності та результативності.

Аналіз теоретичних та практичних аспектів фізичної підготовки ВНЗ МВС України показав, що дотримання основних форм і принципів проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки забезпечить доброякісне викладення навчального матеріалу. Виявлено, що управління фізичною підготовкою сприяє підвищенню ефективності та результативності проведення навчальних занять.

### Список використаних джерел

1. Про міліцію : Закон України від 20 груд. 1990 р. № 565 – XXI (зі змін. та допов.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

<http://zakon.nau.ua/doc/?code=565-12>

2. Про затвердження Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України : наказ МВС України від 13 квіт. 2012 р. № 318.

3. Основи фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / [Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. Ф.] ; заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та С. М. Моїсєєва. – К. : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. – 338 с.

4. Безпалій С. М. Фізична підготовка науково-педагогічного складу ВНЗ МВС України та ставлення офіцерів-викладачів до її удосконалення / С. М. Безпалій, В. М. Романчук, П. П. Ахрамович // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 7. – С. 25–31.

5. Решко С. М. Методичні рекомендації по організації і проведенню ранкової фізичної зарядки у закладах освіти МВС України / С. М. Решко, С. Є. Бутов. – К. : Нац. акад. внутр. справ України, 1999. – 9 с.

6. Долматов А. И. Специальная физическая подготовка / Долматов А. И. – М. : Динамо, 1989. – 233 с.