

Щоб отримати перемогу у двобою в ліфті – варто застосовувати не одиночні прийоми, а мати заготовлені та відпрацьовані комбінації (залежно від вашого зросту, маси тіла, рівня фізичної та технічної підготовленості).

Список бібліографічних посилань

1. Chervonoshapka M., Shutka H., Chychkan O. Strength indicators of shock actions by the hands and the legs of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. *Physical culture, physical education of different age group population*. 2018. № 3 (43). Pp. 108–112. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-03-108-112>.
2. Рівень фізичної підготовленості курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ / Л. М. Балушка та ін. // Фундаментальні прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення та підходи. Банська Бистриця ; Баку ; Ужгород ; Херсон ; Кривий Ріг : Просвіт, 2019. С. 242–247.
3. Гнип І. Я., Чичкан О. А., Флуд О. В. Диференційований підхід до процесу спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 29–30 листоп. 2017 р.) / Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняхівського ; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2017. С. 176–178.
4. Гнип І. Я., Чичкан О. А., Музика Б. Ю., Червоношапка М. О. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : метод. рек. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с.
5. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / О. І. Тьорло, В. Р. Булачек, А. О. Гречанюк та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2013. 368 с.
6. Червоношапка М., Балушка Л., Костовський М., Голодівський М. Удосконалення показників сили ударів у навчальному процесі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» курсантів закладів вищої освіти МВС України // Наука і сучасність: виклики глобалізації : зб. ст. IV Міжнар. конференції. Київ : Центр наук. публ., 2018. С. 114–120.
7. Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Янін В. В. Методологічні аспекти психологічної підготовки у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 2. Харків, 2019. С. 299–302.
8. Ліфт // Вікіпедія : віл. енцикл. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ліфт> (дата звернення: 16.04.2020).

Отримано 20.04.2020



УДК 351.745:796.012.62

БИКОВА Г. В.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ (м. Київ);
 <https://orcid.org/0000-0001-8974-3692>;

БІЛИК В. В.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ (м. Київ);
 <https://orcid.org/0000-0003-0573-7514>

АКМЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

У роботі представлена сучасна парадигма вдосконалення тілесності як базової складової фахової підготовки курсантів ВНЗ зі специфічними умовами навчання.

Ключові слова. *Курсанти, тілесність, фізична підготовка, здоровий спосіб життя.*

Виклад основного матеріалу. Фізичний гарт є важливою складовою загальної професійної підготовки сучасних фахівців правоохоронних органів.

Сучасні вимоги до підготовки висококваліфікованих кадрів для найчисельнішого правоохоронного органу України – міністерства внутрішніх справ, - потребують вдосконалення існуючої методології викладання навчальної дисципліни «Фізична підготовка» у напрямку її гуманізації, тобто утвердження людини як найвищої соціальної цінності.

Системоформуючим компонентом у досягненні вершин фахової дієздатності курсантів є стан здоров'я, об'єктивно відображений у належній фізичній, психологічній та соціокультурній спроможності.

Формування гармонійно розвиненої особистості, життєва поведінка якої базується на засадах здорового способу життя та визнання пріоритетності загальнолюдських цінностей, розглядаються як важливі складові сучасного навчального процесу з фізичної підготовки курсантів.

Беручи до уваги, що молодь складає рушійну силу держави, є каталізатором її розвитку та гарантом існування самої цивілізації, турбота про освіченість, духовну та фізичну досконалість молоді людини входить до першорядних завдань суспільства. Адже лише за умови міцного здоров'я та всебічної професійної підготовки молода людина здатна ефективно реалізувати свій фаховий потенціал, знайти гідне місце у житті, бути корисною власній родині та країні.

У педагогічній науці знайшло широке застосування поняття здоров'я як стану фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, що у сукупності створює умови для успішної реалізації соціальних і біологічних функцій людини [1].

Цей підхід до дефініції здоров'я перекликається із відомим визначенням цього терміну ВООЗ та певною мірою відповідає потребам педагогіки фізичного виховання студентської молоді. Адже об'єктом фізичного виховання є людина, амбівалентна сутність якої пов'язана з її біологічною та соціальною природою.

Біологічна природа людини характеризується ефективністю діяльності функціональних систем організму стосовно забезпечення вітальних та соціальних потреб особистості, тоді як соціальна – місцем та роллю у суспільстві. При цьому слід підкреслити, що саме через біологічну складову реалізуються досягнення вершин (**акме**) соціального статусу людини.

Можна констатувати, що рівень здатності індивіда втілювати в життя власні біологічні та соціальні функції, складає зміст структурних компонентів, що знаходяться у сфері наукових інтересів акмеології.

У цьому дискурсі привертає увагу не менш важливий аспект успішного вирішення проблем, пов'язаних із досягненням АКМЕ у будь-якій галузі діяльності людини. Йдеться про формування стійкої потреби до здорового способу життя, як суттєвої передумови високого рівня здоров'я, належної фізичної та розумової працездатності, що у сукупності слугують підґрунтям успішної самореалізації особистості.

Зважаючи на те, що серед студентів більшість знаходиться у віці 18-22 років, коли процеси психофізичного формування досягають вершин інтенсифікації, саме у цей віковий період онтогенезу тіло та зовнішність стають важливим компонентом чоловічого Я, від якого залежить самооцінка, самоповага та рівень соціобіологічного благополуччя курсанта.

У цьому аспекті фізичну підготовку слід розглядати як важливу складову спеціалізованої культурної практики, пов'язаної із процесом вдосконалення власного тіла, а відтак і покращання стану здоров'я.

Тілесна досконалість, як правило, супроводжується, також врівноваженим життєстверджуючим психологічним станом та впевненістю в успішності подальшого фахового і особистого життя.

В умовах світової глобалізації масова культура нав'язує суспільству нові стереотипи сприйняття людського тіла та вимоги щодо того, яким воно повинно виглядати. Колосальний вплив на формування нормативного вигляду чоловічого тіла як сильного, стрункого, з

розвиненими м'язами, - диктують спортивні видовища та їхня репрезентація у засобах масової інформації. Модифікації тіла стають невід'ємною часткою сучасного тілесного канону і предметом напруженої рефлексії та саморефлексії юнаків. Серед них значно зросли відчуття стурбованості та незадоволеності власним тілом, що майже досягають таких же показників, як і у дівчат.

Зазначимо, що незадоволеність чоловіків власним тілом, за оцінками вчених провідних країн світу, досягає 50%, тоді як серед жінок цей показник знаходиться у межах 61-63% [3].

Незадоволеність хлопців власним тілом, зазвичай, стосується двох параметрів:

- загальне устремління до маскулітності (лат. *masculinus* – чоловічий, той що має відношення до чоловічої статі) і стосується психосоматичних, морфо-функціональних особливостей діяльності та життєвих установок особи;
- конкретні якості власного тіла - розвиток і рельєф м'язового корсету, тілесний жир та зріст [4].

Ступінь цієї незадоволеності може охоплювати широкий діапазон – від нормального, притаманного практично кожній людині, і до патологічно нав'язливого стану, обумовленого реальним чи уявним фізичним недоліком або вадами розвитку тіла.

Існує навіть специфічна чоловіча форма захворювання, так звана м'язова дисморфія (грец. *dys* – складнощі, *morphe* – вид, форма), суть якої полягає у тому, що власне тіло здається чоловікові занадто маленьким, кволим та немічним, із погано розвиненими м'язами, хоча у дійсності воно може бути абсолютно нормальним. Щоб виправити цей недолік, такі чоловіки присвячують весь вільний час «накачуванню» м'язів та захоплюються різними дієтами. Найбільш небезпечні наслідки м'язової дисморфії виникають у випадках, коли така людина вдається до застосування анаболічних стероїдів, що призводить до порушення чоловічої репродуктивної системи.

Разом з цим, посилена турбота щодо власної зовнішності та орієнтування на свідомо нереалістичні зразки чоловічого тіла, що їх пропагандують кіно, телебачення та чоловічі журнали, отримала назву «комплекс Адоніса» [2].

Поєднання тілесності і психічної досконалості людини знайшло відображення в англomовному терміні – **флеш-імідж** (англ. *flesh* – тіло, плоть; *image* – образ), що має еквівалент в українській мові – **тілесний вигляд**.

Через флеш-імідж людина визначається у своїх прагненнях та самоусвідомлює себе як особистість і як тілесність через **Я**; через флеш-імідж людина самоідентифікується, захищає та відокремлює себе від інших.

Досягнення бажаного флеш-іміджу є важливим проявом особистісного розвитку: немає розвиненої особистості без автентичної тілесності. Цей термін віддзеркалює тілесну готовність людини до певного способу життя, обраної справи та здатності виконувати цю справу. Отже, говорять про флеш-імідж поліцейського, шахтаря, будівельника-монтажника, менеджера тощо. Сучасні приклади прояву флеш-іміджу надає практика олімпійського спорту: важкоатлет і стаєр, баскетболіст і гімнаст та інші.

Формування флеш-іміджу є одним із головних виявів людської життєвої активності, важливим актом самовизначення та утвердження досягнень вершин розвитку особистості.

Наголосимо, що проблема незадоволеності курсантами виглядом власного тіла може бути успішно вирішена за допомогою регулярних занять фізичною культурою і спортом, як ефективних засобів конструювання та розвитку тіла у бажаному напрямку.

Фізичні вправи, як одні з найдоступніших культурологічних практик самовдосконалення тілесності, дають змогу курсантам коригувати тілесні вади, підвищувати власну самооцінку, формувати бажаний флеш-імідж і позитивно впливати на процес усвідомлення себе як сучасної гармонійно розвиненої особистості.

У цьому аспекті саме навчальну дисципліну «Фізична підготовка» слід розглядати як важливу складову спеціалізованої фізкультурно-спортивної практики курсантів, пов'язаної із процесом вдосконалення власного тіла, а відтак і покращанням стану здоров'я, високий рівень якого є передумовою досягнення успішності у навчанні та майбутньої фаховій діяльності.

Список бібліографічних посилань

1. Бархаев Б. П. Педагогическая психология : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2009. 444 с.
2. Барабанщиков А. В. Актуальные проблемы педагогики и психологии высшей военной школы : учеб. пособие. М., 2010. 280 с.
3. Бутовская М. Л. Язык тела: природа и культура. М. : Науч. мир, 2004. 440 с.
4. Зазыкин В. Г. Масштаб личности как акмеологическое условие профессионализма. *Акмеология*. 2013. № 2. С. 25–31.
5. Кон И. С. Мужское тело в истории культуры. М. : Слово, 2003. 432 с.
6. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитию физических качеств. М., 2016. 285 с.
7. Нечаева А. С. Проблема понимания профессионального самоопределения в контексте восприятия событий жизненного пути. *Санкт-Петербургский образовательный вестник*. 2018. № 1–2 (17–18). С. 70–74.
8. Медников А. Б., Матиенко М. В. Формирование состояния благополучия в процессе специальной подготовки курсантов образовательных учреждений МВД / Человек, спорт, здоровье : материалы V Междунар. конгресса (Санкт-Петербург, 21–23 апреля 2011 г.) / под ред. В. А. Таймазова. СПб. : Олимп-СПб, 2011. С. 129.
9. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посіб. Житомир, 2012. 224 с.
10. Педагогическая акмеология : монография / под. ред. О. Б. Акимовой ; ГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2012. 251 с.
11. Pope H. G., Phillips K. A., Olivardia R. The Adonis complex: the secret crisis of male body obsession. New York : Free Press, 2000. 264 p.

Отримано 24.04.2020



УДК 378.147/355.23

БОЙКО О. І.,

викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-1030-5997>;

ТКАЧ А. С.,

курсант факультету підготовки фахівців

для органів досудового розслідування

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ТРАВМАТИЧНА ЗБРОЯ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Розглядаються особливості ефективного застосування травматичної зброї під час самозахисту та її порівняння з вогнепальною зброєю.

Ключові слова: *вогнепальна зброя, травматична зброя, самозахист, самооборона, психологічний ефект, снаряди несмертельної дії.*

Травматична зброя – це зброя несмертельної дії призначена для відстрілу гумових патронів несмертельної дії, споряджених гумовими або аналогічними по своїх властивостях металевими снарядами.

Травматична зброя відрізняється від вогнепальної лише декількома вагомими ознаками:

1) у каналі ствола травматичної зброї замість нарізів знаходяться «вставки», які не дадуть змоги зробити постріл з металевим снарядом;

2) ствол травматичної зброї розроблено з менш міцних матеріалів ніж вогнепальної. Тому, навіть коли «вмільці» сточують ці вставки - ствол не може витримати постріл з патрона для вогнепальної зброї, що приведе до деформування ствола.