

УДК 796.012.62

М. О. ЧЕРВОНОШАПКА,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Інституту підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ;

І. Я. ГНИП,

кандидат історичних наук,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Інституту підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ;

В. В. ЯНІН,

курсант факультету № 2
Інституту підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА» В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Проаналізовано теоретико-методичні підходи до оптимізації процесу викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Подано методологічні аспекти розвитку психічних якостей у процесі оволодіння технікою спеціальних прийомів.

Ключові слова: «Спеціальна фізична підготовка», здобувачі вищої освіти, спеціальні прийоми, психічні якості, методика.

Діяльність поліцейських часто пов'язана із затриманням озброєного злочинця, дефіцитом інформації та часу для прийняття відповідальних рішень, постійною зміною обстановки, несподіваністю дій правопорушника та іншими стрес-факторами, які, як правило, виникають в екстремальних ситуаціях [9]. Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» спрямована на оволодіння здобувачами вищої освіти системою спеціальних прийомів боротьби (рукопашного бою), які згідно зі ст. 44 Закону України «Про Національну поліцію» можуть бути застосовані для забезпечення особистої безпеки поліцейського та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом [1].

До прийомів рукопашного бою слід віднести кидки, удари, захоплення, больові прийоми, звільнення від захоплень та охоплень, прийоми поверхневої перевірки тощо [10]. Процес засвоєння техніки спеціальних прийомів реалізується у відповідності до загальноприйнятих положень теорії і методики спортивного тренування та фізичного виховання. Після ознайомлення здобувачів вищої освіти з технікою виконання прийому (за допомогою словесних та наочних методів) відбувається формування рухового вміння (що характеризується неавтоматизованим управлінням рухами, відносною розчленованістю рухів, нестабільністю виконання). Потім, шляхом стереотипного повторення рухів формується рухова навичка (для якої є характерним автоматизоване управління рухами, концентрація уваги на меті та умовах дії, стабільність та надійність виконання у різних умовах).

Процес оволодіння технікою прийомів повинен передбачати органічне поєднання з процесом фізичної підготовки. При цьому доцільно дотримуватись диференційованого підходу, адже кожен курсант володіє унікальною комбінацією біологічних, психологічних і

соціальних особливостей, котрі визначають його індивідуальність. Люди відрізняються один від одного тілобудовою, індивідуальною реакцією організму в цілому і окремих його органів, систем тканин і клітин, особливостями перебігу психічних процесів та функцій, темпераментом. Все це зобов'язує індивідуалізувати процес фізичного вдосконалення. Основними завданнями індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки курсантів є використання потенційних можливостей, особистих резервів, застосування найефективніших засобів та методів, персонально дозуючи способи впливу із урахуванням персональних особливостей [4].

Також значна увага повинна приділятися розвитку психічних якостей, що є важливою передумовою для ефективного застосування прийомів в реальних умовах виконання службових обов'язків. Адже наявність постійної реальної загрози для життя, висока ймовірність загибелі чи поранення висувають високі вимоги не тільки до рівня професійної підготовленості поліцейського, але і до психологічних якостей особистості [5].

Низка науково-методичних праць авторів присвячена проблематиці оптимізації процесу викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з наданням значної уваги вдосконаленню психічних якостей у процесі підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції. Так, для формування психологічної підготовленості авторами рекомендується використовувати методи та прийоми саморегуляції фізичного і психічного стану: самопереконавання, самонавіювання, керування уявою, дихальним та м'язовим тонусом [6]. У роботах [2, 3] наголошується на важливості моделювання екстремальних ситуацій психологічно напруженої обстановки, тобто створення умов максимально наближених до реальних, а саме, критичних, під час яких людина піддається фізичному та психологічному стресу, та відбувається максимальна мобілізація вольових якостей та функціональних можливостей. Автори [7] одним із напрямів підвищення якості оволодіння прийомами фізичного впливу вважають наближення навчальних вправ до умов реального двобою, надання їм психічної та фізичної напруженості.

На основі аналізу даних загальної теорії підготовки спортсменів [10 та ін.] нами визначені наступні методичні положення, які, на нашу думку, доцільно застосовувати у процесі засвоєння техніки спеціальних прийомів з метою вдосконалення психологічної підготовленості курсантів та підвищення ефективності навчального процесу з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»:

- систематичне введення додаткових труднощів при вдосконаленні техніки прийомів (додаткові завдання з розвитку фізичних якостей, проведення занять в ускладнених погодних умовах, виконання прийомів на незвичному покритті тощо);
- широке застосування методу змагальної вправи (що характеризується підвищеною емоційною напруженістю і максимальною мобілізацією власних можливостей);
- застосування спеціальних тренувальних завдань для вдосконалення швидкості реакцій (власне реакцій, тобто реагувань на сигнал, що виник, а також реакцій передбачення, тобто реагувань, що передбачають відповідні реакції екстраполяції в певних часових, просторових або просторово-часових співвідношеннях між подразником та відповідною дією);
- введення різноманітних збиваючих факторів (виконання прийомів на фоні раптових різноманітних світлових і звукових подразників, відволікаючих запитань тощо);
- створення умов ліміту і дефіциту простору і часу (виконання прийомів при обмеженні просторових меж та скорочення часу на виконання тих чи інших дій);
- застосування педагогічних прийомів щодо обмеження та спотворення інформації (виконання технічних прийомів з незвичними «незручними» асистентами, їх часта зміна, неадекватність дій асистентів, що спричиняє дефіцит або надлишок інформації і, цим самим, створює стресовість ситуації);
- вдосконалення техніки прийомів на фоні наростаючої втоми (фізичної чи емоційної).

Ми вважаємо, що застосування даних методичних прийомів у процесі викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» ефективно сприятиме формуванню у здобувачів вищої освіти навичок виконання спеціальних прийомів з високою

варіативністю, стабільністю та надійністю параметрів техніки у різних умовах, а також розитковій вольових якостей, швидкості реагувань, толерантності до емоційного стресу, а отже дозволить оптимізувати процес підготовки поліцейських.

Список бібліографічних посилань

1. Про Національну поліцію : закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 03.04.2019).
2. Бондаренко Я. Г., Котелюх М. О., Петленко О. В. Формування психологічної готовності працівників ОВС до дій в екстремальних умовах. *Право і Безпека*. 2015. № 1 (56). С. 91–96.
3. Вобленко Є. О., Цуркан О. П. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. [за матеріалами III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 трав. 2018 р.)] / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. Харків, 2018. С. 209–210.
4. 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. І. Черняхівського ; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ, 2017. С. 176–178.
5. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. [за матеріалами III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 трав. 2018 р.)] / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. Харків, 2018. С. 63–66.
6. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Система захисних дій працівника поліції від загрози холодною зброєю // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. [за матеріалами III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 трав. 2018 р.)] / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. Харків, 2018. С. 89–92.
7. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості навчання тактики самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції 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. І. Черняхівського ; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ, 2017. С. 191–193.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. : в 2 кн. Киев : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.
9. 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.
10. Худякова Н. Ю., Кубрак К. В. Особливості застосування працівниками поліції заходів фізичного примусу // 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. І. Черняхівського ; за заг. ред. В. І. Свистун, О. В. Петрачкова. Київ, 2017. С. 215–217.

Надійшла до редколегії 09.04.2019