

DOI: 10.35774/app2023.01.203  
УДК 351.741

**Іван Мельник,**

старший викладач кафедри безпеки та  
правоохоронної діяльності

Західноукраїнського національного  
університету

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6292-9198>

**Валерій Канюка,**

кандидат юридичних наук, доцент кафедри  
безпеки та правоохоронної діяльності

Західноукраїнського національного  
університету

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1573-9137>

## ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФОРМУВАННЯ НАВИКІВ САМОЗАХИСТУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ»

Проведено короткий аналіз основних складових фізичної підготовки та навиків самозахисту студентів спеціальності «Правоохоронна діяльність». Особливу увагу акцентовано на тактиці самозахисту та особистої безпеки майбутніх працівників правоохоронних органів України. Обґрунтовані мета і завдання навчальної дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту». Визначено принципи спеціальної фізичної підготовки як складової частини професійної підготовки правоохоронців, що сприяє досягненню об'єктивної готовності до ефективних професійних дій з мінімальним ризиком для власного життя та здоров'я. Визначено види, способи здійснення, напрями фізичного навантаження з метою адаптації організму до фізичних навантажень. Адаптація організму до фізичних навантажень виявляються у поліпшенні різних функцій організму, які забезпечують м'язову діяльність і, як наслідок, у підвищенні рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

**Ключові слова:** поліцейський, фізична підготовка, навички самозахисту, формування умінь, методика навчання, службова підготовка, психологічна готовність.

**Melnyk I., Kanyuka V.**

**Main components of physical training and formation of self-defense skills of students' majority «Law enforcement activities»**

The article provides a brief analysis of the main components of physical training and self-defense skills of students majoring in Law Enforcement. Particular attention is focused on the tactics of self-defense and personal safety of future employees of law enforcement agencies of Ukraine. The purpose and tasks of the educational discipline "Physical training and self-defense skills" are substantiated. The system of physical training and formation of self-defense skills of students majoring in "Law enforcement" includes: general physical training (gymnastics, athletics, running, marching throws, etc.) and special physical training (mastering techniques of physical impact and special actions, skills to overcome individual artificial and natural obstacles, special obstacle courses, performing special exercises). The principles of special physical training as a component of the professional training of law enforcement officers, which contributes to the achievement of objective readiness for effective professional actions with minimal risk to one's own life and health, are defined. Defined types, methods of implementation, directions of physical exertion in order to adapt the body to physical exertion. Adaptation of the body to physical exertion is manifested in the improvement of various functions of the body that provide muscle activity and, as a result, in the increase in the level of physical fitness of those who do it. It is noted that during classes, most of the students' physical training tasks are solved by using general impact loads. However, using exercises of partial and local impact, such shifts in the functional state of the body are achieved that are impossible when using loads of general impact. The intensity of performing exercises in classes is characterized by the degree of intensity of activity of various functional systems of the body during its performance. Intensity is closely related to the speed of movement, density in duels and skirmishes, duels.

**Keywords:** police officer, physical training, self-defense skills, skill formation, training method, service training, psychological readiness.

© Іван Мельник., Валерій Канюка, 2023

**Постановка проблеми.** В умовах повномасштабного російського вторгнення та складної криміногенної ситуації в Україні надзвичайно важливе значення для успішного вирішення завдань забезпечення належного правопорядку і громадської безпеки в державі має високий рівень підготовленості працівників поліції до ефективних дій у штатних та екстремальних умовах.

Відповідно до викладеного постає необхідність у підвищенні рівня фізичної підготовки та навиків самозахисту майбутніх спеціалістів правоохоронних органів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Окремі аспекти основних складових фізичної підготовки та формування навиків самозахисту досліджувалися у наукових публікаціях М. І. Ануфрієва, С. Є. Бутова, В. В. Бондаренко, Ю. М. Коломійця, О. Ю. Уварової, А. В. Мальваного, А. З. Пашаєва та ін.

**Мета статті** – розкриття основних складових фізичної підготовки та формування навиків самозахисту студентів спеціальності «Правоохоронна діяльність» з метою забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності в підрозділах Національної поліції України.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Необхідною умовою розвитку творчого потенціалу майбутніх працівників правоохоронних органів України та успішного виконання ними професійних обов'язків є наявність відповідних рівнів професійно спрямованих фізичних можливостей.

Мета навчальної дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту» полягає у формуванні системних знань з теоретичних і первинних практичних вмінь щодо застосування засобів систем самозахисту у потенційно можливих нестандартних життєвих ситуаціях, що несуть загрозу життю або здоров'ю людини з боку сторонніх осіб. Доцільно зазначити, що фізична підготовка є складовою фізичного виховання студентів, мета якої – розвиток фізичних якостей і здібностей, враховуючи особливості професійної діяльності [1].

Завдання навчальної дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту»:

1. Формування спеціальних знань, умінь і навичок з основ фізичного самозахисту.
2. Виховання психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах.

3. Оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

Вивчення дисципліни забезпечують формування інтегральних, загальних та спеціальних компетенцій.

**Інтегральна компетентність.** Здатність вирішувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері правоохоронної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів правоохоронної діяльності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальна компетентність.** Здатність до адаптації та дій у новій ситуації.

**Спеціальна компетентність.** Здатність забезпечувати охорону об'єктів державної власності, державну охорону органів державної влади України та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної й комунальної власності.

Фізична підготовка студентів спеціальності «Правоохоронна діяльність» спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, професійно важливих умінь та навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань під час подальшої служби в Національній поліції України.

Вимоги щодо рівня фізичної підготовки для кандидатів, які вступають на службу в поліції, затверджує Міністерство внутрішніх справ України [2].

Система фізичної підготовки та формування навиків самозахисту студентів спеціальності «Правоохоронна діяльність» включає:

- загальну фізичну підготовку (гімнастика, легка атлетика, біг, марш-кидки, тощо);
- спеціальну фізичну підготовку (оволодіння прийомами фізичного впливу та спеціальними діями, навичками подолання окремих штучних та природних перешкод, спеціальних смуг перешкод, виконання спеціальних вправ).

Загальна фізична підготовка спрямована на:

- збереження і зміцнення здоров'я;
- підвищення рівня загальної працездатності;
- оптимізацію фізичного та психічного стану;
- загартовування організму;
- виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень;

• усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей, корекцію особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо).

Загальна фізична підготовка є засобом залучення студентів до регулярних занять спортом, удосконалення спортивної майстерності, активного відпочинку та змістовного дозвілля.

Спеціальна фізична підготовка як складова частина професійної підготовки правоохоронців сприяє досягненню об'єктивної готовності до ефективних професійних дій з мінімальним ризиком для власного життя та здоров'я і спрямована на:

- формування спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою у реальних обставинах оперативно-службової діяльності, у тому числі в умовах значних фізичних і психічних навантажень;
- формування навичок долаття природних та штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності;
- формування і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо);
- формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності імовірного прогнозування тощо);
- забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності);
- підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності (в умовах високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, у процесі тривалого перебування у приміщенні, кабіні автомашини, при несенні служби в нічний час, при перебуванні у засобах індивідуального захисту, при роботі з представниками специфічного середовища - засудженими та правопорушниками тощо);
- формування професійних рис характеру, у першу чергу – сміливості, рішучості, впевненості у власних силах.

Саме завдяки цим принципам формується відмінна фізична підготовка в кандидатів на службу в Національній поліції України спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, професійно важливих умінь, необхідних для виконання оперативно-службових завдань [3].

Систематичні заняття фізичними вправами викликають у студентів адаптацію (специфічні пристосувальні зміни) організму до фізичних навантажень.

Адаптація – здатність організму людини доцільно змінювати свою діяльність (пристосовуватись) відповідно до характеру і сили зовнішніх впливів або відповідно до змін, що відбуваються у самому організмі. Розрізняють два види адаптації: термінову і довгострокову. Термінова адаптація – це пристосувальні зміни, що безперервно відбуваються в організмі людини і виникають як відповідь на постійну зміну умов зовнішнього середовища. Прикладом термінової адаптації студентів до фізичної підготовки є реакція організму на виконання фізичної вправи або на одноразове навчальне або тренувальне заняття [4].

Постійно використовуючи підтримуючі навантаження студентів, можна утримувати досягнутий рівень довгострокової адаптації.

У процесі спеціальної фізичної підготовки студентів спеціальності «Правоохоронна діяльність» нами використовуються різноманітні фізичні вправи. За своїм характером вони умовно можуть бути поділені, головним чином, на вправи загального, часткового і локального впливу.

До вправ загального впливу належать ті, при виконанні яких беруть участь понад 2/3 загального обсягу м'язів, часткового – від 1/3 до 2/3 і локального – до 1/3 усіх м'язів [5].

Більшість завдань фізичної підготовки студентів нами вирішується шляхом використання навантажень загального впливу. Проте, використовуючи вправи часткового та локального впливу, ми намагаємось досягти таких зрушень у функціональному стані організму, які є неможливими при використанні навантажень загального впливу. Інтенсивність виконання вправ на заняттях характеризується ступенем напруженості діяльності різних функціональних систем організму при її виконанні. Інтенсивність тісно пов'язана із швидкістю пересування, щільністю у поєдинках і схватках, двобоях.

При плануванні тривалості відпочинку за показниками працездатності у процесі навчання студентів нами використовуються наступні інтервали:

1) повні – тривалість пауз гарантує відновлення працездатності до початку виконання чергової вправи (використовують для розвитку швидкісних можливостей та при засвоєнні нових технічних прийомів);

2) неповні – повторне виконання вправ здійснюється у момент, коли працездатність, хоча ще і не відновила, але близька до того рівня, який був перед початком виконання попередньої вправи; неповні інтервали складають приблизно 60–70% часу, необхідного для відновлення працездатності (використовують для одночасного розвитку витривалості та швидкісних можливостей, а також при вдосконаленні технічних прийомів в умовах максимально наближених до реальних обставин оперативно-службової діяльності);

3) скорочені – повторне виконання вправи проводиться у фазі значного зниження працездатності (використовують для розвитку спеціальної витривалості, а також для вдосконалення технічних прийомів в умовах значної втоми);

4) подовжені – вправи повторюються через проміжок часу, що в 1,5–2 рази перевищує тривалість відновлення працездатності (використовують для розвитку швидкісних можливостей та при засвоєнні нових технічних прийомів) [6].

Постійно використовуючи підтримуючі навантаження ми постійно стараємося утримувати досягнутий рівень довгострокової адаптації.

Таким чином, адаптація організму до фізичних навантажень виявляються у поліпшенні різних функцій організму, які забезпечують м'язову діяльність і, як наслідок, у підвищенні рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Заняття із тактики самозахисту студентів спеціальності «Правоохоронна діяльність» постійно проводяться в навчальних групах та на навчальних зборах. Окремі елементи загальної фізичної підготовки, а саме фізичні вправи, що сприяють швидкій адаптації до зміни навантажень, відпрацьовуються на заняттях із тактики самозахисту.

При проведенні занять слід брати до уваги, що, крім тренувального впливу фізичних вправ, на тих, хто займається, суттєво впливають також ряд інших факторів (умови побуту та навчання, харчування, різні інфекції порушення режиму життя), які заздалегідь не можливо передбачити. Тому нам важливо своєчасно виявляти і вносити необхідні корективи у навчальний процес. Найбільший ефект мають заняття і навчальні збори тоді, коли їх проводять у певні дні тижня і у постійні години.

Виконання певної роботи в один і той же час сприяє формуванню в організмі динамічного стереотипу, і зменшує нервову напруженість. Режимом дня має бути передбачено різні види діяльності у суворо визначений час; чергування навчальної діяльності, тренувальних занять і відпочинку; регулярне харчування у один і той же час; вибір оптимального часу для тренувань; тривалий і повноцінний сон.

Саме тому ми рекомендуємо студентам підніматися вранці слід не пізніше сьомої години, відразу починати ранкову гімнастику, яка прискорює процес переходу від стану сну до активної життєдіяльності, тонізує ЦНС, активізує роботу всіх органів, створює добрий настрій, позитивно впливає на самопочуття.

У процесі занять з фізичної підготовки необхідно дотримуватись гігієнічних вимог, що висувуються до місця занять, спортивного і спеціального знаряддя, спортивної форми тих, хто займається.

Спортивну форму і одяг радимо студентам – правоохоронцям добирати індивідуально з урахуванням виду фізичної підготовки і умов заняття. Враховувати те, що спортивний одяг має відповідати кліматичним умовам і не заважати виконувати вправи. Холодної пори року одяг повинен захищати від надлишкової втрати тепла, а теплої – не заважати тепловіддачі. Повноцінна фізична підготовка студентів має будуватись із застосуванням комплексу таких засобів, як фізичні вправи, природні сили зовнішнього середовища та гігієнічні фактори.

Ми постійно пояснюємо студентам, що працівникам Національної поліції України при розв'язанні службових завдань доводиться вступати в протиборство з правопорушниками, у тому числі й тоді, коли результат протиборства значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості працівника, його умінь застосовувати прийоми фізичного впливу, швидко та ефективно обеззброювати правопорушника. Дії у таких випадках відбуваються в обстановці реальної небезпеки, в умовах значних фізичних і психічних навантажень. Успішно затримати і знешкодити небезпечних правопорушників можуть лише всебічно фізично розвинені працівники, які досконало володіють зброєю і спеціальними засобами та прийомами ведення рукопашного бою. Позитивного результату при цьому можна досягти лише тоді, коли працівник має таку психологічну стійкість, яка дозволяє впевнено і холоднокривно застосовувати освоєні прийоми і дії у складній, швидкоплинній, насиченій небезпечними і критичними ситуаціями обстановці. На жаль, можна

навести безліч фактів, коли у сутичці з правопорушниками, особливо з озброєними, працівники поліції через свої непрофесійні дії калічилися, діставали поранення і навіть гинули [7].

В складних умовах воєнного стану найпоширенішими ситуаціями, в яких відбуваються тимчасові чи безповоротні втрати особового складу або надзвичайні події з фізичними ушкодженнями, є затримання правопорушників, раптовий напад та фізична протидія працівникам поліції з боку правопорушників. Приблизно у 60–70% випадків при затриманні правопорушників має місце фізична протидія і використання ними зброї [8]. Випадки нападу на працівників поліції давно вже перестали бути поодинокими не лише в службовий час, але й у вільний, коли вони не мають при собі вогнепальної зброї або будь-яких інших засобів захисту, перебувають у стані виснаженості та втоми після робочого дня або чергування.

**Висновки.** В умовах складної криминогенної ситуації надзвичайно важливе значення для успішного вирішення завдань забезпечення належного правопорядку і громадської безпеки в державі має високий рівень підготовленості працівників поліції до ефективних дій у штатних та екстремальних умовах. Фахова підготовленість працівників є вирішальним чинником якості правоохоронної діяльності, забезпечення законності при охороні правопорядку та боротьби зі злочинністю. Високий рівень спеціальної фізичної підготовленості як складової частини фахової підготовленості гарантує ефективність виконання оперативно-службових завдань, забезпечення особистої безпеки працівника поліції та його оточення.

Таким чином, наявність високого рівня фізичної підготовленості, досконале володіння технікою і тактикою застосування заходів фізичного впливу, навичками самозахисту і прийомами рукопашного бою в штатних та екстремальних умовах оперативно-службової діяльності є професійним обов'язком кожного майбутнього працівника поліції.

Тому досконале володіння прийомами та навичками самозахисту суттєво допоможуть їм у таких складних ситуаціях. Тільки враховуючи всі сторони цього процесу, можна досягти успіху у підготовці працівників Національної поліції України нової формації.

#### Список використаних джерел

1. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення 02.01.2023).
2. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. Наказ МВС України від 09.02.2016 № 90 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16> 3 (дата звернення 04.01.2023).
3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Наказ МВС України від 26.01.2016р. No50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260> (дата звернення 02.01.2023).
4. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб./ за заг. ред. Я.Ю.Кондратьєва, Є.М. Моїсеєва. Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
5. Бондаренко В.В., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протиборства із супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С.81–91.
6. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: монографія. Київ: ФОП Кандиба Т.П., 2018. 524с.
7. Бондаренко В.В., Мальований А.В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2015. Вип. 4(59). С. 47–50.
8. Коломієць Ю.М., Пашаєв А.З., Уварова О.Ю. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи із спортивних єдиноборств. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: зб. наук. пр. (24 трав. 2018 р., м. Харків) /МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. Харків: ХНУВС, 2018. С. 73–76.

#### References

1. *Pro fizychnu kulturu i sport. Zakon Ukrayiny [About physical culture and sports. Law of Ukraine]*. 12.24.1993 No. 3808-XII. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> [in Ukrainian]

2. *Pro zatverdzhennya Polozhennya z orhanizatsiyi perevirky rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti kandydativ do vstupu na sluzhbu v Natsional'nu politsiyu Ukrayiny [On the approval of the Regulation on the organization of checking the level of physical fitness of candidates to join the National Police of Ukraine]* Nakaz MVS Ukrayiny 09.02.2016 No 90. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16-3> [in Ukrainian]
3. *Pro zatverdzhennya Polozhennya pro orhanizatsiyu sluzhbovoyi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoyi politsiyi Ukrayiny [On the approval of the Regulation on the organization of official training of employees of the National Police of Ukraine]*. Nakaz MVS Ukrayiny 26.01.2016 No 50. Retrieved from <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260> [in Ukrainian]
4. Anufriyev, M. I. & Butov S. Ye. (2003). *Osnovy spetsialnoyi fizychnoyi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav [Basics of special physical training of employees of internal affairs bodies]*. Kyiv: Nats. akad. vnutr. sprav Ukrayiny [in Ukrainian]
5. Bondarenko V.V., Prontenko K.V., Prontenko V.V. (2013) *Metodyka pidhotovky maybutnikh pravookhorontsiv do protyborstva iz suprotivnykom, ozbroynym nozhem [The method of training future law enforcement officers for confrontation with an opponent armed with a knife]*. *Yurydychna psykholohiya ta pedahohika - Legal psychology and pedagogical*, 1 (13), 81–91 [in Ukrainian]
6. Bondarenko, V. V. (2018). *Profesiyina pidhotovka pratsivnykiv patrol'noyi politsiyi: zmist i perspektyvni napryamy [Professional training of patrol police officers: content and prospective directions]*. Monohrafiya. Kyiv: FOP Kandyba T. P. [in Ukrainian]
7. Bondarenko, V. V. & Malovanyy A. V. (2015). *Fizychna pidhotovka u vyshchyykh navchalnykh zakladakh MVS Ukrayiny yak osnova zdorovya kursantiv [Malyovaniy Physical training in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine as a basis for the health of cadets]*. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova - Scientific Review of Drahomanov National Pedagogical University*, 4 (59), 47–50 [in Ukrainian].
8. Kolomiyets, Yu. M., Pashayev, A. Z. & Uvarova, O. Yu. (2018). *Udoskonalennya rivnya fizychnoyi pidhotovky kursantiv VNZ MVS Ukrayiny shlyakhom provedennya sektsiynoyi roboty iz sportyvnykh yedynoborstv [Improving the level of physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine by conducting sectional work on martial arts]*. *Pidhotovka politseys'kykh v umovakh reformuvannya systemy MVS Ukrayiny: zb. nauk. pr. (24.05. 2018 r., m. Kharkiv) / MVS Ukrayiny, Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav, kaf. spets. fiz. pidhotovky f-tu No 2. Kharkiv: KHNUVS, 73–76* [in Ukrainian]

Стаття надійшла до редакції 18.02.2023