



Сергій Романчук, д.фіз.вих., професор, Артур Одерів, к.фіз.вих., доцент

Національна академія сухопутних військ імені

гетьмана Петра Сагайдачного,

Львів, Україна

Олег Ольховий, д.фіз.вих., професор

Харківська державна академія фізичної культури,

Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Вступ. Ефективність виконання завдань військово-професійної діяльності співробітниками поліції істотно залежить від того, наскільки вони підготовлені до цієї діяльності. Одним із важливих напрямків професійної готовності виступає фізична підготовка, а саме один із розділів – подолання перешкод та метання гранат [3, 4].

Навчання подоланню перешкод та метанню гранат розвивалося в загальній системі фізичної підготовки разом із розвитком тактики переслідування і затримання правопорушників. Як розділ фізичної підготовки являє собою один із військово-прикладних засобів фізичної підготовки, що сприяє розвитку у курсантів витривалості, спритності, швидкості, рішучості у виконанні дій, швидкості, орієнтування та ініціативності в процесі виконання різноманітних дій, які змінюються у процесі виконання завдань. Характерною особливістю занять із подолання елементів смуги перешкод є комплексне використання різних прийомів і дій в умовах інтенсивного фізичного навантаження [1, 4].

Мета дослідження. Проаналізувати проблеми методики навчання курсантів МВС та науково обґрунтувати важливість і роль застосування подолання перешкод та метання гранат при формуванні фізичної та психологічної готовності співробітників до виконання службових завдань.

Методи дослідження. Аналіз, систематизація й узагальнення вітчизняних та закордонних джерел інформації, формування кола яких здійснювали після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі занять з подолання перешкод та метання гранат вирішуються низка завдань, а саме: навчання курсантів способам подолання різноманітних штучних та природних перешкод, спеціальних прийомів боротьби в екстремальних умовах військово-професійної діяльності; розвиток та удосконалення витривалості, швидкості, спритності та здатність переносити значне фізичне і моральне напруження, вміння швидко переходити від одних дій до інших; виховання сміливості, рішучості, впевненості у своїх силах, прагнення зблизитися з противником і знешкодити його [2].

Під час виконання вправ курсанти часто припускаються таких помилок: надмірне напруження м'язів усього тіла на старті й під час гладкого бігу; закидання голови і піднімання плечей, що заважають глибокому вдишу, що призводить до швидкого стомлення під час подолання смуги перешкод, особливо протягом останніх 100 м бігу; передчасне викидання гомілки махової ноги вперед під час подолання 2,5-метрового рову. У цьому разі учень під час приземлення натикається на свою ж ногу й отримує сильний зустрічний удар, що знижує його поступальний рух; зниження швидкості бігу перед входом у лабіринт; підбір ніг (надмірне напруження) під час бігу по балках зруйнованого мосту; порушення узгодженості руху роботи рук і ніг під час бігу в ході повідомлення; зупинка перед перешкодами; відсутність графіка бігу і подолання смуги перешкод, а звідси невміння правильно розподілити свої сили і можливості; порушення оптимального ритму руху під час подолання перешкод тощо.

Під час навчання грубі помилки мають бути своєчасно виявлені та виправлені. Перш ніж приступати до виправлення помилок, необхідно переконатися в тому, що саме ця помилка є головною. Її виправлення веде до ліквідації другорядних помилок. Керівник, який проводить заняття з подолання перешкод та метання гранат відповідає за дотримання всіх заходів запобігання травматизму і зобов'язаний: стежити за постійним підтриманням у зразковому порядку місць занять; систематично і перед кожним заняттям перевіряти справність обладнання, навчального інвентарю; забезпечувати суворе дотримання дисципліни на занятті, правильність виконання вправ; уміло надавати під час виконання вправ необхідну допомогу і страховку.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Висновки. Таким чином, військово-прикладна підготовка як майбутніх, так і діючих співробітників поліції передбачає розвиток рухових умінь і навичок щодо вирішення професійних завдань в особливих умовах режиму надзвичайного стану, забезпечувати особисту безпеку громадян у процесі вирішення службових завдань. Для цих цілей необхідно розвивати рухові здібності тих, хто навчається, силові, швидкісні, швидко-силові, рухово-координаційні здібності, загальну та специфічну витривалість. Усі ці завдання, повною мірою, дають змогу вирішувати заняття з подолання смуги перешкод та метання гранат.

Список використаної літератури.

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф. Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : Навч. посібник. *Національна академія внутрішніх справ України*. 2003. 338 с.
2. Бондаренко В.В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. № 8. С. 11–15.
3. Одеров А.М., Лещінський О.В., Первачук О.І., Бабич М.О. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів - як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 3(161). С. 131-135 [http://10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
4. Романчук С.В., Анохін Є.Д., Логінов Д.О., Михайлов В.В. та ін. Подолання перешкод : Львів: ЛВІ, 2006. 140 с.