

УДК 378.091:796):343.83(477)
DOI 10.32755/sjeducation.2023.02.009

МЕТОДИКА ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРСОНАЛУ ДКВС УКРАЇНИ: ПСИХОЛОГО-БОЙОВИЙ АСПЕКТ

Аніщенко Вікторія Олександрівна, доктор педагогічних наук,
професор, професор кафедри педагогіки та гуманітарних дисциплін,

*Академія Державної пенітенціарної служби
(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,
e-mail: oceansoulvik111@gmail.com)*

ORCID: 0000-0002-5062-3789

ResearcherID: AAC-5442-2021

Scopus-Author: ID57208032016;

Сорокопуд В'ячеслав Борисович,

старший викладач кафедри фізичної підготовки,

*Академія Державної пенітенціарної служби
(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,
e-mail: viacheslavsorokopud@gmail.com)*

ORCID: 0000-0002-8842-4531;

Ткаченко Іван Васильович,

заступник начальника кафедри фізичної підготовки,

*Академія Державної пенітенціарної служби
(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,
e-mail: ivantkach1974@ukr.net)*

ORCID: 0000-0002-4621-777x;

Донець Ігор Олексійович,

начальник кафедри фізичної підготовки,

*Академія Державної пенітенціарної служби
(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,
e-mail: dots.8113023@gmail.com)*

ORCID: 0000-0002-4501-9405

Фізична підготовка персоналу ДКВС України є невід'ємною складовою професійної компетентності. Нині готовність персоналу ДКВС України виконувати різні види професійної діяльності безпосередньо пов'язана з певними професійними якостями, серед яких треба виокремити, такі як: фізична витривалість, адекватна психологічна реакція на фактори ризику, що виникають у процесі виконання службово-професійних завдань, логічність дій та прийняття відповідальних рішень.

Мета статті – характеристика методики фізичної підготовки персоналу ДКВС України у сфері формування навичок його практичних дій під час екстремальних, у тому числі бойових, ситуацій.

Авторами статті обґрунтована необхідність впровадження методики підготовки персоналу ДКВС України, що поєднує бойову, психологічну та фізичну підготовку під час навчання, підвищення кваліфікації в системі вищої освіти. Подані основні фізичні вправи, які сприяють формуванню готовності персоналу до застосування елементів легкої атлетики під час розв'язання проблем, що виникають в установах виконання покарань, зіткнення з правопорушниками або ворогом на полі бою.

Висновки. Запропонована методика фізичної підготовки персоналу ДКВС України з урахуванням саме психолого-бойового аспекту сприяє підвищенню ефективності підготовки на всіх рівнях здобуття вищої освіти, перепідготовки та підвищення кваліфікації персоналу різних підрозділів у напрямку формування професійних умінь та навичок специфічного характеру, значно впливає на рівень готовності персоналу до дій в екстремальних ситуаціях, у тому числі бойових.

Ключові слова: професійна компетентність, фізична підготовка, методика підготовки персоналу ДКВС України, навички практичних дій під час екстремальних та бойових ситуацій, готовність персоналу.

METHODS OF APPLIED PHYSICAL TRAINING OF THE SCES PERSONNEL OF UKRAINE: THE PSYCHOLOGICAL AND COMBAT ASPECT

Anishchenko Viktoriia, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Pedagogy and Humanitarian Disciplines,

*Academy of the State Penitentiary Service
(34 Honcha Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,
e-mail: oceansoulvik111@gmail.com)*

ORCID: 0000-0002-5062-3789

ResearcherID: AAC-5442-2021

Scopus-Author: ID57208032016;

Sorokopud Viacheslav, Senior lecturer of the Department
of Physical Training,

*Academy of the State Penitentiary Service
(34 Honcha Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,
e-mail: viacheslavsorokopud@gmail.com)*

ORCID: 0000-0002-8842-4531;

Tkachenko Ivan, Deputy Head of the Department of Physical Training,

*Academy of the State Penitentiary Service
(34 Honcha Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,
e-mail: ivantkach1974@ukr.net)*

ORCID: 0000-0002-4621-777x;

Donets Ihor, Head of the Department of Physical Training,
Academy of the State Penitentiary Service
(34 Honcha Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,
e-mail: dots.8113023@gmail.com)
ORCID: 0000-0002-4501-9405

Physical training of the SCES personnel of Ukraine is an integral component of their professional competence. Today, the readiness of the staff of the DKVS of Ukraine to perform various types of professional activities is directly related to their certain professional qualities, among which it is necessary to highlight such as physical endurance, adequate psychological response to various risk factors that arise in the process of performing official and professional tasks, the logic of actions and decision-making.

The purpose of the article is a characteristic of the methodology of physical training of the personnel of the State Criminal and Executive Service of Ukraine in the field of skills formation for their practical actions during extreme, also combat, situations.

The authors of the article justified the necessity of implementing a training method for the personnel of the Ukrainian Armed Forces, which combines combat, psychological and physical training during training, advanced training in the higher education system. The main physical exercises that contribute to the formation of the personnel's readiness to apply elements of athletics when solving problems that arise in penitentiary institutions, confrontation with criminals or the enemy on the battlefield are presented.

Conclusions. *The proposed method of physical training of the personnel of the SCES of Ukraine, regarding the psychological and combat aspect in particular, contributes to increasing the effectiveness of training at all levels of obtaining higher education, retraining and upgrading the qualifications of personnel of various units in the direction of the formation of professional skills and abilities of a specific nature, significantly affects the level of readiness of personnel for actions in extreme situations, including combat ones.*

Key words: *professional competence, physical training, methodology of physical training of the personnel of the State Criminal and Executive Service of Ukraine, skills formation for practical actions during and combat extreme situations, readiness of personnel.*

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У системі професійної підготовки персоналу ДКВС України, а саме в розділі «фізична підготовка» застосовується такий вид, як легка атлетика. Поза всяким сумнівом, легка атлетика є дуже важливим елементом у професійній підготовці персоналу, оскільки стосується постійного підтримання здорового тіла й духу (має оздоровчий вплив), розвиває різні професійні навички (витривалість, швидкість, спритність

та інші), сприяє формуванню певного рівня готовності персоналу до дій в екстремальних, у тому числі бойових, ситуаціях, рівня професійності прийняття певних рішень, пов'язаних із задіянням психіки людини, певних рис характеру й розвитку особистості тощо. Більшість дослідників виокремлюють спортивний, здоров'язбережувальний чи інший напрямок підготовки персоналу, який має виконувати правоохоронні функції. На цьому наголошують у своїх працях такі вчені, як С. А. Антоненко [3], С. В. Буряк [4], І. І. Вако [5], Є. В. Кін [8], Ф. С. Юрчук [9] та ін.

На нашу думку, сьогодення вимагає більш глибоко розглядати фізичну підготовку персоналу ДКВС України саме в поєднанні фізичної, бойової та психологічної її складових, що підтверджується низкою наукових праць таких авторів, як А. О. Алексеєнко [2], Р. С. Вейнберг [6], Г. О. Заярін [7] та ін.

Виклад основного матеріалу. Персонал ДКВС України, в тому числі персонал воєнізованих формувань, постійно стикається з надзвичайними ситуаціями, бере участь у розв'язанні збройних конфліктів, єдиноборствах з кримінальними елементами, що нерідко загрожують життю та здоров'ю самого персоналу. Тому професійну діяльність персоналу ДКВС України часто називають екстремальною, психологічно важкою, напруженою, небезпечною [1]. У цьому аспекті особливого значення набуває розробка методики фізичної підготовки персоналу ДКВС України, професійна діяльність якого вимагає виконувати службові обов'язки, пов'язані з високим ступенем ризику, великим напруженням психічних і фізичних ресурсів, прийняттям відповідальних рішень в умовах екстремальних ситуацій або бойових дій і дефіциту часу. Вагоме місце в цій методиці має легка атлетика, що відіграє одну з важливих ролей прикладного характеру, де одночасно з фізичним навантаженням на тіло відбувається активна робота психіки людини.

Розглянемо детальніше фізичні вправи, що поєднують у собі фізичні та психологічні ресурси персоналу і надають можливості персоналу набутти навички та вміння подолання агресивного натопву, запобігання виникненню власної агресії,

зберігання «тверезості розуму та сприйняття дійсності», прийняття правильних, ситуативно виважених рішень та дій тощо.

Вправа 1. Розминка звичайна легкоатлетична. Різноманітні види бігу, вправи на координацію рухів, на спритність та гнучкість.

Основні дії:

– біг (ривок – біг на короткі відстані з максимальною швидкістю) на короткі відстані 10–15 м з різних положень і в різних обставинах;

– біг на короткі дистанції 10–15 м з максимальною швидкістю з положення стоячи. Можна виконувати окремо, у парі, у складі групи (залежно від умов та місця проведення). Можна використовувати цю вправу як біг з елементами переслідування;

– біг на короткі відстані з максимальною швидкістю, в подальшому – ривок: ривок з положення упор сидячи обличчям у напрямку руху; ривок з положення упор сидячи обличчям у напрямку руху після 10 присідань на швидкість; ривок з положення упор сидячи обличчям у зворотному напрямку від напрямку руху після 10 присідань на швидкість; ривок з положення сидячи на колінах обличчям у напрямку руху; ривок з положення сидячи на колінах обличчям у зворотному напрямку від напрямку руху; ривок з положення упор лежачи головою в напрямку руху; ривок з положення упор лежачи головою в напрямку руху після 5 відтискань; ривок з положення упор лежачи головою в зворотному напрямку від напрямку руху після 5 відтискань.

Порада викладачу. Якщо вправа виконується групою, то курсанти розташовуються довільно, але в заданому положенні. Це створює ілюзію натовпу, що дуже корисно у виборі правильного напрямку в екстремальній ситуації перебування в середовищі агресивного натовпу. Один з варіантів виконання цієї вправи: курсанти розташовуються довільно і в будь-якій позиції. З ними проводиться бесіда на будь-яку тему чи пояснення матеріалу. Посеред розмови неочікувано й різко подається сигнал до руху.

Біг на короткі відстані 10–15 м з подоланням перешкод (вправа виконується за допомогою асистента). Можна виконати попередні вправи на місці, а саме:

– партнери стоять обличчям один до одного та впираються в плечі один одного. За командою викладача починають штовхати один одного, намагаючись змусити партнера переміщуватися в заданому ним напрямку;

– партнери стоять обличчям один до одного, беруться за руки і за командою викладача намагаються перетягнути партнера на свій бік;

– партнери стають спиною один до одного впритул, сплітаються руками в ліктьових згинах і за командою викладача починають виконувати присідання;

– партнери стають спиною один до одного впритул, сплітаються руками в ліктьових згинах, впираються ногами і за командою викладача починають спиною штовхати один одного;

– партнери стають обличчям один до одного. Виконують обопільний захват тулуба. За командою викладача намагаються підняти один одного чи зіштовхнути з місця.

До основних вправ, на наш погляд, треба віднести такі:

1. Біг на короткі дистанції до 20 м з асистентом:

– партнер стоїть позаду виконавця та утримує його за талуб таким чином, щоб виконавець міг бігти. За командою викладача виконавець починає бігти з максимальним зусиллям, а партнер стримує його, помірно впираючись;

– партнер стоїть попереду виконавця спиною до нього. Виконавець впирається партнеру руками в лопатки. За командою викладача виконавець починає біг з максимальною швидкістю. Партнер, помірно впираючись, перешкоджає йому;

– партнер стоїть попереду виконавця обличчям до нього, впираючись своїми долонями в плечі виконавця. За командою викладача виконавець починає рух з максимальним зусиллям, виконуючи рухи руками як під час звичайного бігу. Асистент помірно перешкоджає рухові виконавця;

– партнер стоїть попереду виконавця обличчям до нього. Тепер виконавець розміщує свої руки на плечах партнера, впираючись у нього, що перешкоджає використовувати руки

під час бігу. За командою викладача виконавець починає рух з максимальною швидкістю. Асистент помірно перешкоджає рухові виконавця.

2. Вправа «Вихід з агресивного натовпу (групи нападників)».

Умови виконання вправи можуть бути різними, а саме:

– група розташовується на підлозі в положенні лежачи на животі чи спині залежно від рішення викладача. За його командою група повинна схопитися на ноги якнайшвидше;

– група розташовується на підлозі в положенні лежачи на животі чи спині залежно від рішення викладача головою в будь-якому напрямку. За його командою група повинна схопитися на ноги якнайшвидше і відразу виконує ривок з максимальною швидкістю у визначеному викладачем напрямку. Дистанція 10–15 м;

3. Вправа «Втекти-наздогнати». Умови виконання: вправу можна виконувати з різною кількістю учасників. Кількість може бути як парною, так і непарною. Наприклад, одна пара: той, хто втікає, і той, хто наздоганяє. Дві пари: пара втікачів – пара тих, хто наздоганяє. Групу можна поділити на дві частини за таким самим принципом, а можна, щоб уся група наздоганяла одного втікача. Викладач подає команду до старту спочатку втікачам, а потім тим, хто наздоганяє. Дистанцію бігу та розрив між втікачами й тими, хто наздоганяє, визначає викладач залежно від мети заняття (мета заняття повинна мати також психологічну складову контролю страху перед агресивним нападом та прийняття рішення в такого штибу ситуаціях). Вправу можна використовувати під час відпрацювання бігу на будь-які дистанції та на будь-якому рельєфі місцевості, положення та умови старту обирає викладач, керуючись метою заняття. Особлива умова виконання вправи полягає в тому, що наздоганяючий/група наздоганяючих втікача повинні не просто догнати, перегнати чи доторкнутися, вони мають схопити втікача за руку чи одяг.

4. Вправа «Прохід між шеренгами». Передбачає набуття психологічної стійкості та уможливлення протидії під час нападу великої групи людей, які не завжди є врівноваженими й неагресивно налаштованими.

Умови виконання завдання. Група шикуються у дві шеренги обличчям одна до одної на відстані півтори довжини витягнутої руки. Курсанти по черзі на максимальній швидкості пробігають між шеренгами. Курсанти, що перебувають у шеренгах, стоять нерухомо, але можуть створювати шум криком, свистом, погрозами. Вони також можуть робити загрозливі рухи руками, однак їм заборонено штовхати, бити, хапати один одного або тих, хто проходить повз. Завдання полягає в тому, щоб, не застосовуючи фізичної сили, психологічно дестабілізувати виконавця. Під час пробігання обов'язкова умова – закривати голову й тулуб руками, убезпечуючи їх від можливих атак, і для того, щоб фізично грамотно використати руки для ударів чи відштовхування нападників. Пробігши стрій, виконавець не зупиняється. Він пробігає на максимальній швидкості ще 10 метрів. Крайня пара курсантів переслідує його з метою наздогнати.

5. Вправа. Пасивна протидія великій групі нападників в оточенні. Прорив. Виконавець перебуває в бойовій стійці.

Умови виконання:

– кількість учасників – троє: двоє є нападниками, і один має захищатися. Виконавець стоїть між двома асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, що стоять з боків, за командою викладача починають штовхати виконавця один до одного. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. Нападники можуть застосовувати підсічки. Виконавець має бути готовими до атак ногами на нижньому рівні. У випадку падіння виконавця останній повинен швидко встати на ноги. Асистенти в цьому випадку не зупиняються;

– кількість учасників – четверо: троє є нападниками, і один має захищатися. Виконавець стоїть між трьома асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, стоячи по колу, за командою викладача починають штовхати виконавця один до одного. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. Нападники можуть застосовувати підсічки. Виконавець має бути готовим до атак ногами на нижньому рівні. У випадку

падіння виконавця останній повинен швидко встати. Асистенти в такому випадку не зупиняються. У цьому варіанті вправи виконавець має прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки й переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття;

– кількість учасників – п'ятеро: четверо є нападниками, і один має захищатися. Виконавець стоїть між чотирма асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, стоячи по колу, за командою викладача починають штовхати виконавця один до одного. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. Можна за можливості зробити підсічку, щоб виконавець не зосереджувався тільки на верхній частині тіла і вчився слідкувати також за атаками на нижньому рівні. У випадку падіння виконавця останній має швидко прийняти попереднє положення. Він повинен зникати до цього психологічно. Асистенти в такому випадку не зупиняються. У цьому варіанті вправи виконавець має прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки й переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття;

– групу розділити на дві чи три підгрупи залежно від кількісного складу групи, це має створити враження натопту у виконавця. Вони щільно оточують виконавця. За командою викладача починають штовхати виконавця один до одного. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. Можна за можливості зробити підсічку, щоб виконавець не зосереджувався тільки на верхній частині тіла і вчився слідкувати також за атаками на нижньому рівні. У випадку падіння виконавця останній повинен швидко встати. Асистенти в цьому випадку не зупиняються. У такому варіанті вправи виконавець має прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки й переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття.

6. Виконавець перебуває в положенні стоячи на колінах.

Умови виконання:

– кількість учасників – трое: нападників – двоє, один – у захисті. Виконавець перебуває між двома асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, що стоять з боків, за командою викладача починають штовхати виконавця один до одного. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. У випадку падіння виконавця останній повинен швидко прийняти попереднє положення, тобто стоячи на колінах. Асистенти в цьому випадку не зупиняються;

– кількість учасників – четверо: нападників – трое, один – у захисті. Виконавець перебуває між трьома асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, що стоять по колу, за командою викладача починають штовхати виконавця. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. У випадку падіння виконавця останній має швидко встати в попереднє положення. Асистенти в цьому випадку не зупиняються. У такому варіанті вправи виконавець повинен встати, прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки, переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття;

– кількість учасників – п'ятеро: нападників – четверо, один – у захисті. Виконавець перебуває між чотирма асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, що стоять по колу, за командою викладача починають штовхати виконавця один до одного. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. У випадку падіння виконавця останній має швидко прийняти попереднє положення. Він повинен звикати до цього психологічно. Асистенти в цьому випадку не зупиняються. У такому варіанті вправи виконавець повинен встати, прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки, переслідування супроводжувати загрозливими вигуками,

свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття;

– групу розділити на дві чи три підгрупи залежно від кількісного складу групи. Ці підгрупи мають створити враження натопту у виконавця. Вони щільно оточують виконавця. За командою викладача починають штовхати виконавця. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. У випадку падіння виконавця останній має швидко встати. Асистенти в цьому випадку не зупиняються. У такому варіанті вправи виконавець повинен встати, прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки, переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття.

7. Виконавець перебуває в положенні сидячи навпочіпки.

Умови виконання:

– кількість учасників – троє: в нападі – двоє, у захисті – один. Виконавець перебуває між двома асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, що стоять з боків, за командою викладача починають штовхати виконавця один до одного. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. У випадку падіння виконавця останній має швидко прийняти попереднє положення, тобто сидячи на колінах. Асистенти в цьому випадку не зупиняються;

– кількість учасників – четверо: нападників – троє, у захисті – один. Виконавець перебуває між трьома асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, що стоять по колу, за командою викладача починають штовхати виконавця. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. У випадку падіння виконавця останній має швидко встати в попереднє положення. Асистенти в цьому випадку не зупиняються. У такому варіанті вправи виконавець повинен встати, прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки, переслідування супроводжувати загрозливими вигуками,

свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття;

– кількість учасників – п'ятеро: нападників – четверо, у захисті – один. Виконавець перебуває між чотирма асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, що стоять по колу, за командою викладача починають штовхати виконавця в хаотичному порядку. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. У випадку падіння виконавця останній має швидко прийняти попереднє положення. Він повинен звикати до цього психологічно. Асистенти в цьому випадку не зупиняються. У такому варіанті вправи виконавець повинен встати, прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки, переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття;

– групу розділити на дві чи три підгрупи залежно від кількісного складу групи. Ці підгрупи мають створити враження агресивного натовпу у виконавця. Вони щільно оточують виконавця. За командою викладача починають штовхати виконавця в хаотичному порядку. Поштовхи можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. У випадку падіння виконавця останній має швидко встати. Асистенти в цьому випадку не зупиняються. У такому варіанті вправи виконавець повинен встати, прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки, переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття.

8. Виконавець у положенні лежачи на боку, зігнувшись, прикриває руками голову й тулуб (під час виконання перевертається з одного боку на інший, підставляючи під штурхани і копняки кінцівки чи інші найменш вразливі місця).

Умови виконання:

– кількість учасників – трое: нападників – двоє, у захисті – один. Виконавець перебуває між двома асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, що стоять з боків,

за командою викладача починають бити виконавця ногами й руками. Штурхани і копняки можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. Виконавець має зробити все для того, щоб підвестися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки, переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття;

– кількість учасників – четверо: у нападі – 3, у захисті – 1. Виконавець перебуває між трьома асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, що стоять по колу, за командою викладача починають бити виконавця ногами й руками. Штурхани можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. У такому варіанті вправи виконавець має встати, прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки, переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття;

– кількість учасників – п'ятеро: у нападі – четверо, у захисті – один. Виконавець перебуває між чотирма асистентами, прикриваючи руками голову й тулуб. Асистенти, що стоять по колу, за командою викладача починають бити виконавця ногами й руками в хаотичному порядку. Штурхани можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну і зручну частину тіла. Він має звикати до цього психологічно. У такому варіанті вправи виконавець повинен встати, прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки, переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття;

– групу розділити на дві чи три підгрупи залежно від кількісного складу групи. Ці підгрупи мають створити враження агресивного натопту у виконавця. Вони щільно оточують виконавця. За командою викладача починають бити виконавця ногами й руками в хаотичному порядку. Штурхани можна робити руками й ногами в будь-яку найближчу доступну

і зручну частину тіла. У такому варіанті вправи виконавець повинен встати, прорватися і втекти. Переслідування обов'язкове. Поштовхи, штурхани, копняки, переслідування супроводжувати загрозливими вигуками, свистом. Дистанцію для втечі визначає викладач залежно від мети й умов проведення заняття.

Якщо в наявності є тенісні м'ячі, їх можна кидати у втікача, імітуючи каміння чи цеглу. Якщо в наявності є легка гумова стрічка, яку використовують для упакування легких коробів (упаковки іграшок, пазлів, татамі), її фрагменти можна використовувати як імітатор палки. Вона доволі м'яка і не може травмувати людину, але за її допомогою можна створити досить потужний психологічний ефект (наприклад, під час застосування у вправах, спрямованих на відпрацювання певного рівня психологічної стійкості під час масових заворушень, бунтів, групових нападів тощо).

9. Бігові естафети з перешкодами (елементами ускладнення):

- естафета з акробатичними вправами на станціях;
- естафета із силовими вправами на станціях;
- естафета із застосуванням прийомів рукопашного бою на станціях;
- естафети з перенесенням вантажу або партнера (індивідуально або в парі);
- естафети змішані.

Під час виконання вправ, запропонованих авторами, виникає ціла низка позитивних змін у психіці, професійності, готовності до професійної діяльності осіб, які навчаються. Це має прояв у збільшенні рівня зацікавленості курсантів та слухачів у набутті вмінь володіння власними емоціями під час застосування фізичної сили, поєднанні сил та енергії всіх учасників навчальної групи, виникненні згуртованості групи та спрямованості її на досягнення командних результатів щодо виконання поставлених викладачем завдань, створенні процесу формування мотивації до набуття вмінь діяти за ситуацією виважено стосовно до власного життя та здоров'я, врахуванні вимог дотримання певних Європейських правил із застосування сили персоналом пенітенціарних установ щодо засуджених,

ув'язнених, відпрацювання певних навичок бойових прийомів, що сприяють насамперед збереженню життя тощо.

Висновки. Запропонована методика фізичної підготовки персоналу в розділі легкої атлетики буде сприяти не тільки підвищенню рівня загальної професійно-прикладної підготовки персоналу ДКВС України до несення служби в установах виконання покарань, слідчих ізоляторах, воєнізованих формуваннях, а також суттєво покращить рівень професійно-психологічної готовності до виконання службово-професійних завдань, а саме: визначення ключових аспектів та алгоритму реагування на надзвичайні ситуації, в тому числі в бойових умовах, визначення ролей, обов'язків і порядку дій персоналу й зовнішніх служб підтримки, оцінювання ступеня ризику й небезпеки для життя, здоров'я власного та учасників інциденту тощо.

Запровадження цієї методики підготовки персоналу ДКВС України сприятиме виконанню кінцевої педагогічної мети, а саме: 1) сформуванню здоров'язбережувальної компетентності у майбутнього або діючого персоналу ДКВС України, тобто застосовувати знання, вміння й навички володіння тілом і духом на рівні підсвідомості (інстинктивно) навіть в умовах надзвичайних, у тому числі бойових, ситуацій; 2) закласти базу для чіткого розуміння того, що збереження життя та здоров'я – це необхідність, а не абстрактність для існування людини, особливо в умовах небезпеки; 3) сформуванню стійкої мотивації до підтримання власного здоров'я та набуття нових навичок виживання, самозахисту й захисту інших людей (фізіологічний, здоров'язбережувальний аспекти); 4) ігрова форма запропонованої методики дозволить зрозуміти кожному учаснику особистісну рольову функцію (індивідуальну чи групову), що загалом сприяє подоланню певних внутрішніх комплексів, відпрацюванню вмінь швидко й холоднокрівно приймати рішення та без вагань виконувати певні професійні дії, беручи на себе відповідальність і усвідомлюючи наслідки (психологічний аспект), набуттю вмінь фізично протистояти загрозам, що виникають під час надзвичайних ситуацій різного характеру (бойовий аспект), усвідомити, що гарна фізична форма є запорукою не тільки професійних дій, а й своєчасної

оцінки ризику щодо збереження життя та здоров'я (психолого-професійний аспект).

Перспективи подальших досліджень. Проведення експериментальних досліджень впливу фізичних навантажень під час підготовки персоналу різних вікових категорій в умовах надзвичайних ситуацій, у тому числі наближених до бойових, з метою виявлення рівня розвитку фізичної підготовленості, впливу на психологічні та психофізіологічні механізми функціонування організму персоналу ДКВС України. Це надасть можливість викладачу більш раціонально спланувати заняття зі спеціальної фізичної підготовки, створити моделі підготовки персоналу різних вікових категорій з урахуванням складності службово-професійних завдань в умовах надзвичайних ситуацій, що виникають у пенітенціарних установах. Розробка такої моделі дозволить отримати нашій державі пенітенціарно-правоохоронця, здатного і готового більш ефективно виконувати службові завдання в умовах дії стресогенних чинників службово-професійної діяльності, зберігаючи як своє фізичне, соціальне та психологічне здоров'я, так і здійснювати захист інших людей (персоналу, контингенту, населення).

Список використаних джерел

1. Актуальні напрями професійної підготовки офіцерів у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання : монографія / за заг. ред. Аніщенко В. О. Чернігів : Академія ДПіС, 2021. С. 69–94.
2. Алексєнко А. О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 6. С. 3–6. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-06/10aaoupa.pdf> (дата звернення: 14.09.2023).
3. Антоненко С. А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2016. 18 с.
4. Буряк С. В., Сачаво А. Г. Застосування прийомів самбо в системі професійної підготовки співробітників міліції : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2015. 42 с.
5. Вако І. І. Удосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців Служби безпеки

України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.

6. Вейнберг Р. С. Психологія спорту : підручник / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. Київ : Олімпійська література, 2001. 336 с.

7. Заярін Г. О. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС : навч. посіб. / Г. О. Заярін, О. М. Несін, Г. Б. Мельников. Донецьк : ДІВС, 2001. 240 с.

8. Кін Є. В., Тюрина В. О. Сучасні технології навчання працівників ОВС прийомам рукопашного бою : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2015. 72 с.

9. Юрчук Ф. С., Козлов В. М. Методичні вказівки з організації та методики проведення занять з фізичної культури. Київ : Київ. держ. торг.-екон. ун-т, 1998. 15 с.

References

1. Current areas of professional training of officers in institutions of higher education with specific training conditions : monograph (2021) / Anishchenko V. O. (Ed.), Academy of the State Penitentiary Service, Chernihiv, pp. 69–94.

2. Alekseenko, A. O. Organization of physical training in the Armed Forces of Ukraine: psychological aspect, available at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/201006/10aaoupa.pdf> (accessed 09 September 2023).

3. Antonenko, S. A. (2016), Experimental substantiation of the method of formation of hand-to-hand combat skills of tax police specialists in the professional training system : PhD in Physical Education and Sport Thesis, Kharkiv.

4. Buriak, S. V. and Sachavo, A. H. (2015), "Application of sambo techniques in the system of professional training of police officers" : manual, *Scientific World*, Kyiv.

5. Vako, I. I. (2016), Improvement of hand-to-hand combat techniques in the process of special physical training of future specialists of the Security Service of Ukraine : PhD in Physical Education and Sport Thesis, Kyiv.

6. Veinberg, R. S. (2001), Psychology of sports, Olympic Literature, Kyiv.

7. Zaiaryn, G. O. (2001), Psychophysical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs : manual, Donetsk Institute of Internal Affairs, Donetsk.

8. Kin, Ye. V. and Tiurina, V. O. (2015), Modern technologies for training employees of the Armed Forces in the techniques of hand-to-hand combat: manual, *Scientific World*, Kyiv.

9. Yurchuk, F. S. and Kozlov, V. M. (1998), Methodological guidelines for the organization and methods of conducting physical education classes, Kyiv State Trade and Economy University, Kyiv.