

повністю розслабити тіло. Також варто відзначити, що регулярні заняття будоконом розвивають силу і витривалість. Якщо ви націлені на рельєфне тіло, то краще займайтеся з вагами в залі.

### **Висновки**

Таким чином, новий вид фітнесу можна використовувати для людей різного віку, різної фізичної підготовленості. Будокон має на меті здоров'я всього організму людини, не тільки у фізичному сенсі, але й у духовному.

### **Список літературних джерел**

1. Будокон – голлівудський фітнес, для познання життя при помощи движения. – [Режим доступу] : <https://sportsvit.com.ua/ru/news/budokon-gollivudskii-fitness-dla-poznania-zizni-pri-pomosi-dvizhenia>
2. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. За загальною редакцією О. М. Школи. – Харків: ХГПА, 2014. – 265 с.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ РУКОПАШНОГО І БОРЦІВСЬКОГО БОЮ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ**

*Петренко Сергій*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

Актуальність. Служба в органах Національної поліції відноситься до тих видів діяльності, які пов'язані з підвищеним ризиком. При цьому в Україні, а також за кордоном в діяльності співробітників поліції декілька разів зростала кількість екстремальних ситуацій. У зв'язку з цим поліцейські-випускники освітніх організацій повинні бути підготовлені до здійснення ефективної і доцільної професійної діяльності в будь-яких умовах.

З набранням чинності закону «Про Національну поліцію» питання правомірності застосування співробітниками поліції фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї розглянуті досить широко в науковій літературі. Про правові межі і тактику їх застосування розмірковують як вчені-фахівці, так і дилетанти-прагматики, які активно обговорюють і публікують фото-, відеоматеріали в інтернет-просторі та в пресі.

На жаль, нерідко спілкування з правопорушником закінчується не на користь співробітника поліції, травмами, каліцтвом або навіть смертю останнього. Аналіз матеріалів службових перевірок за фактами травм або поранень, отриманих співробітниками поліції при затриманні правопорушника або припиненні правопорушення, свідчить про недостатній рівень навичок в застосуванні фізичної сили, а саме про відсутність необхідної тактико-технічної практики застосування бойових прийомів боротьби. Статистичні дані про різні зазіхання на життя і здоров'я співробітників поліції кажуть про значну проблему. Тривогу викликають факти, що свідчать про те, що травми і каліцтва співробітникам поліції завдають не тільки особливо небезпечні злочинці, а й особи, які залучаються до адміністративної відповідальності. [1]

На наш погляд, одна з основних причин отримання співробітниками поліції травм і каліцтв, а в деяких випадках і смертельних поранень полягає у відсутності у них відповідних борцівських і бійцівських навичок, формування та вдосконалення яких можливо при відповідній організації фізичної підготовки. В даний час застосування фізичної сили необхідно розглядати вже не тільки як адміністративно-правову процедуру, але і як вельми складну тактико-фізичну задачу, що вирішується тільки шляхом проведення професійного бійцівського поєдинку або борцівською сутички - в залежності від характеру і динаміки ситуації.

Досліджуючи зарубіжний досвід, варто відзначити, що в США на заняттях з фізичної підготовки з першого навчального дня в поліцейській академії дається максимальне фізичне навантаження з метою виявлення індивідуальної межі психофізичних можливостей майбутнього поліцейського. Активно проводяться заняття з рукопашного бою, поєдинки можуть проходити як з інструктором, так і з курсантами надалі. В навчальні поєдинки вводяться палиці, макети ножів та інші предмети. Мета таких занять - сформувати максимально можливу межу психофізичної готовності. В систему занять із загальнофізичної підготовки активно включаються заняття і вправи на силу і виносливість. Майбутній співробітник поліції Німеччини ще при професійному відборі проходить тест на витривалість і рукопашний спаринг з таким же кандидатом. Отримавши перемогу, продовжує тестування. Той, що зазнав поразки з конкурсу вибуває. В ході всього курсу фізичної підготовки паралельно з медичним контролем триває навчальний процес з боротьби і рукопашного бою. Як правило, з трьох учнів двоє не витримують навантаження. [2]

Основна частина заняття по вивченню бойових прийомів боротьби організовується і проводиться часто в традиційній формі, такий як «розповідь - показ - демонстрація». В умовах проведення заняття в групі використовуються апробовані і досить ефективні методи вивчення вищевказаних прийомів: кругової, рівномірно-послідовний, інтервальний, повторний. По суті, ці методи передбачають один і той же принцип навчання - розвинути навички від простого до складного, в залежності від умов заняття і кількості учнів. Позитивна властивість даних методів полягає в можливості викладача забезпечити планомірність і дозованість досліджуваного навчального матеріалу

Найбільш досвідчені викладачі не зупиняються на бойовому прийомі боротьби як окремому фізичному елементі, а відпрацьовують його з учнями в комплексі з іншими супутніми ситуаційними елементами: зближенням з озброєним (неозброєним) правопорушником.

Як показує аналіз поточної обстановки, цього недостатньо. Проблеми фізичного виховання співробітників поліції в частині досконалості їх рухових навичок, необхідних для адекватного фізичного протистояння правопорушника шляхом проведення професійного борцовського або рукопашного поєдинку, при такому організаційному підході не дозволяються.

## **Висновки**

1. Динаміка показників фактів травм і каліцтв співробітників МВС, отриманих при несенні служби в результаті контактних дій з правопорушниками, в тому числі при застосуванні фізичної сили, свідчить про негативну тенденцію до зростання активної протидії і опору поліції правопорушників і злочинців.

2. В сучасних умовах професійної підготовки і професійної освіти деяка непрофесійність працівників МВС, викликана низькими правовими знаннями, відсутністю відповідних борцівських і бійцівських навичок, досягла граничної гостроти і актуальності. Така ситуація вимагає адекватного нормотворчого та методико-педагогічного дозволу.

Впровадження в дисципліну фізичної підготовки як частину системи вищої професійної освіти і професійного навчання (професійної підготовки), крім вивчення бойових прийомів боротьби, розділів спортивного рукопашного бою та боротьби позитивно змінить навчальний процес фізичної підготовки, зокрема:

- забезпечить реальне занурення учня в екстремальну обстановку, що буде сприяти зміцненню і вдосконаленню особистісних вольових якостей, необхідних для успішної мобільного адаптації в умовах травматичного стресу;

- підвищить рівень уваги учня до пошуку і вибору найбільш прийнятних способів вирішення

- рухових і тактичних завдань поєдинку або сутички в залежності від особистих фізичних якостей сили, спритності і витривалості.

#### **Список використаної літератури**

1. Бондарчук М. Т. Психолого-педагогічні аспекти формування у працівників поліції стійкості до екстремальних ситуацій службової діяльності. Право і безпека – Pravo bezpeka. 2017. № 2 (65)

2. Асямов С. В. Полиция зарубежных стран: система организации и опыт профессиональной подготовки кадров: учеб. пособие. Ташкент, 2015. 452 с.

## **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ З КАРАТЕ**

*Школа Олена, Семенченко Інна*

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради*

**Актуальність теми.** Заняття східними та бойовими єдиноборствами в нашій країні за останній час знайшли широку популярність як серед чоловічої, так і серед жіночого населення. При цьому займаються в переважній більшості, мають на меті оволодіння навичками самооборони.

Аналіз теоретичних і практичних аспектів фізичної культури показує, що при використанні вправ з елементами східних єдиноборств у багатьох навчальних закладах усувається ряд труднощів і проблем у фізичному