

УДК 371.132: 355.23(477)

Сорокопуд В. Б.,

старший викладач кафедри фізичної підготовки,
Академія Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів, Україна;

Лисюк С. М.,

старший викладач кафедри фізичної підготовки,
Академія Державної пенітенціарної служби, м. Чернігів, Україна

ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СИСТЕМИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті висвітлено основний зміст та завдання фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу Державної кримінально-виконавчої служби в нашій країні. Дослідження авторів було спрямовано на коло питань щодо застосування спеціальних методик, пов'язаних із використанням фізичних розвивальних ігор, для покращення професійних здібностей та функціональних можливостей організму фахівців-пенітенціаріїв. Запропоновано також створення комплексних наборів спеціальних ігор у різних поєднаннях, що дозволить сформувати навички розвитку швидкості й сили, спритності, вмілого застосування прийомів і дій, які пов'язані з координацією рухів, витривалістю, підвищити функціональні можливості курсантів і офіцерів пенітенціарної системи.

Ключові слова: фахова фізична підготовка, загальна фізичка підготовка, спеціальна фізична підготовка, функціональні можливості організму, спеціальні ігри, комплексний набір спеціальних ігор.

Постановка проблеми. Сучасна діяльність працівника пенітенціарної системи під час виконання ним службових обов'язків ставить високі вимоги до офіцерів, курсантів – до їх бойової майстерності, фізичної і психологічної підготовленості. Кожен фахівець пенітенціарної системи повинен досконало володіти сучасною технікою самозахисту та зброєю, в будь-яких обставинах діяти вміло, з максимальною ефективністю, що вимагає постійної підтримки належного рівня фізичної і психологічної загартованості.

Фізична підготовка осіб рядового і начальницького складу Державної кримінально-виконавчої служби (ДКВС) у нашій країні є важливою складовою частиною фахової підготовки, в тому числі і невід'ємною частиною навчання і виховання особового складу. Вдосконалення методологічних засад фізичної підготовки, приділення уваги покращенню функціональних можливостей майбутніх фахівців пенітенціарної системи залишається в колі

постійної уваги вчених-практиків у галузі фізичної культури, виховання й спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвитку та вдосконаленню фізичної підготовки фахівців правоохоронних органів, військовослужбовців, майбутніх офіцерів ДКВС України приділено достатньо велику увагу з боку науковців. Зарубіжні вчені, такі як: А. Віл, П. Дейл, Е. Хофе, С. Мерфі, Н.-Д. Моррісон, Дж. Паркер, К. Тауел, Л. Роял, Л. Шон та інші, а також вітчизняні вчені-дослідники: В. Гаврилін, А. Головач, І. Закорк, О. Зарічанський, Ф. Могильний, Н. Разумейко, Г. Яворська та інші, доводять значущість фізичної підготовки особового складу як важливого засобу розвитку і постійного вдосконалення фізичних якостей особистості, вдосконалення їх професійних умінь та навичок.

Однак залишається мало дослідженим певне коло питань щодо застосування спеціальних методик, пов'язаних із використанням фізичних розвивальних ігор, які сприяють покращенню професійних здібностей та функціональних можливостей організму майбутніх пенітенціаріїв.

Формулювання цілей статті полягає у розробці комплексного набору спеціальних ігор, який може бути застосований під час фахової фізичної підготовки як курсантів, так і офіцерів, які проходять курси підвищення кваліфікації, для поліпшення функціональних можливостей їх організму.

Виклад основного матеріалу. Забезпечення необхідного рівня фізичного розвитку є одним з найбільш важливих складових компонентів індивідуально-професійної підготовки персоналу ДКВС України, оскільки це сприяє вдосконаленню їхніх індивідуальних, особистісних, професійних якостей, дозволяє зменшити вплив стресових чинників професійної діяльності.

Загалом учені одностайні стосовно того, що у сучасних умовах служба фахівців органів ДКВС України, правоохоронних органів пов'язана з великими фізичними та психоемоційними навантаженнями. У зв'язку з цим особливої уваги потребує належна організація фізичної підготовки майбутніх фахівців, осіб рядового та начальницького складу, які проходять службу в установах виконання покарань (УВП), пошук сучасних ефектив-

них шляхів та засобів організації навчального процесу в навчальних закладах зі специфічними умовами навчання з метою формування високих функціональних можливостей організму, готовності майбутніх офіцерів до фізичного й психологічного самовдосконалення та застосування знань і навичок на практиці.

Учені, фахівці-практики пропонують під час тренування брати до уваги генетичні, фізіологічні, духовні й психологічні особливості людини, звертати увагу на періодичність занять, дієту. Загалом у їхніх працях представлено сучасні методи тренування в системі фізичної підготовки офіцерів.

Фізична підготовка, як один з основних предметів спеціальної підготовки фахівців-пенітенціаріїв, спрямована, в першу чергу, на забезпечення високого рівня їхньої професійної підготовленості та стійкої працездатності в складних умовах діяльності в установах виконання покарань (УВП). Узагальнення досвіду навчання та підготовки курсантів для подальшої діяльності в УВП демонструє наявність досить тісних зв'язків між показниками фізичної, психологічної підготовленості та рівнем їх професійних навичок та вмінь.

Положення про організацію професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу Державної кримінально-виконавчої служби України, що затверджено наказом Міністерства юстиції України № 1675/5 від 08.09.2015 року, визначає систему фізичної підготовки, до якої входять:

- загальна фізична підготовка (перелік нормативів із загальної фізичної підготовки для осіб рядового і начальницького складу ДКВС);
- спеціальна фізична підготовка (зміст та умови проведення спеціальної фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу ДКВС).

Фізична підготовка проводиться під час навчальних занять за програмою службової підготовки, самостійних занять з фізичної підготовки, під час проведення заходів масового спорту, яка здійснюється на підставі наказів ДПтС, органів і установ, що належать до сфери управління ДПтС. Вона включає в себе: організацію роботи спортивних секцій; проведення фізкультурно-

оздоровчих заходів; організацію і проведення навчальних зборів; організацію та проведення спортивних змагань.

Фізична підготовка має плановий характер, проводиться згідно з розкладом навчання або службової підготовки за місцем служби.

Загальна фізична підготовка спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння курсантами, офіцерами пенітенціарної системи спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки та спортивних ігор.

Завданнями загальної фізичної підготовки є: розвиток та вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості та спритності); покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійної активності; забезпечення довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та службово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями.

Загальна фізична підготовка сприяє: підвищенню службово-спеціальної підготовленості; веденню здорового способу життя; профілактиці захворювань і фізичній реабілітації; прискоренню адаптації фахівців до умов служби в установах виконання покарань та інших підрозділах пенітенціарної системи; організації змістовного дозвілля.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння курсантами й офіцерами прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення згуртованості різних підрозділів пенітенціарної системи шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, плавання. Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою службово-професійної діяльності підрозділів пенітенціарної системи.

У процесі фізичної підготовки формуються теоретичні знання і організаційно-методичні вміння, які сприяють підвищенню професійно-спеціальної підготовленості, вихованню моральних і психічних якостей особового складу, вдосконаленню злагодженості різних підрозділів пенітенціарної системи. Засобами фізичної підготовки є: фізичні вправи, теоретичні знання та методичні навички проведення фізичної підготовки, засоби стимулу та мотивації, навчально-спортивна база. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, які виконуються під час дотримання гігієнічних умов і активному використанні оздоровчих сил природи.

Курсанти, офіцери оволодівають усім передбаченим для них переліком фізичних вправ, теоретичними знаннями, методичними навичками відповідно до програм навчання. Фізична підготовка проводиться в таких основних формах: ранкова фізична зарядка, навчальні заняття, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчальної, службової діяльності. Додатковими формами проведення фізичної підготовки є тренажі, інструктажі, самостійна підготовка, індивідуальне фізичне тренування, фізкультурні паузи.

Практичні заняття є основним видом навчальних занять і проводяться за певними розділами фізичної підготовки, що мають навчально-тренувальну і методичну спрямованість.

Підсумовуючи практичний досвід фізичної підготовки та перепідготовки особового складу пенітенціарної системи, треба зазначити, що існує чітка потреба в підвищенні їх функціональних можливостей. Одним зі шляхів вирішення цього складного завдання є підвищення особистої мотивації особового складу та застосування комплексного набору спеціальних ігор (табл.), які спроможні покращити швидкість руху, увагу, концентрацію та інші якісні властивості організму, що так необхідні курсантам і офіцерам для виконання складних професійних завдань. До спеціальних ігор, які можуть бути відібрані до комплексного набору фізичної підготовки, нами пропонуються 26 ігор.

Таблиця

Підбір різноманітних ігор під час фізичної підготовки

№ з/п	Назва гри	Характерні риси, особливості або опис гри
1	2	3
1	«Борцівський баскетбол» (спрощений варіант баскетболу)	Забороняється штовхати в спину, колоти очі, бити в пах. Звичайний баскетбольний м'яч можна замінити на важкий м'яч. Команди можуть мати як рівну кількість учасників, так різну
2	«Регбі на колінах»	У грі беруть участь дві команди. М'яч розігрується з середини килима. Гравці однієї з команд, заволодівши м'ячем, намагаються перенести його за лінію воріт суперників, пересуваючись на колінах. Гравцям дозволяється зупиняти та відбирати м'яч, виконуючи захвати за всі частини тіла, за винятком – паху, очей, горла. Забороняється також виконувати больові та придушуючі прийоми. Замість звичайного м'яча потрібен важкий м'яч або будь-який предмет. Цю гру можна використовувати замість розминки. Час гри – 10 хвилин
3	«Пелота»	Двоє гравців (можна й більше), що стоять обличчям до стіни, один за другим. Гравець дальньої лінії кидас м'яч у стіну. Гравець ближньої лінії намагається впіймати м'яча, який вилітає із-за спини, вдаряється в стіну та відлітає в невідомому напрямку. Для гри краще використовувати м'яч для великого тенісу
4	«Боротьба за м'яч»	Гравці стоять обличчям один до одного та тримають м'яч (чи будь-який інший предмет, розмір значення не має) в обопільному захваті. За сигналом інструктора треба заволодіти предметом та підняти його над головою
5	«Боротьба в схрещеному захваті або боротьба на поясах»	Гравці захоплюють один одного руками навхрест, одна рука зверху різнойменного плеча, інша знизу під різнойменним плечем. З'єднують руки замком. За сигналом інструктора відривають суперника від покриття
6	«Боротьба на руках»	Армрестлінг
7	«Циганська боротьба ногами»	Гравці лягають на спину лівим боком один до одного та зіплюються ліктьовими згинами. Ліві ноги підняті догори та зіплені підколінними згинами. За сигналом інструктора необхідно перекотити партнера через голову. На закінчення трьох хвилин боротьби лягти на інший бік

Продовження табл.

1	2	3
8	«Воротар»	Гравці стають обличчям один до одного на відстані 5–8 м та почергово, кидаючи один в одного м'яч, намагаються влучити в будь-яку частину тіла чи ввіймати м'яча
9	«Утримання»	Гравці лягають на спину боком один до одного. За сигналом інструктора гравцям треба залізити на партнера та виконати утримання
10	«Боротьба на пальцях»	Гравці, стоячи один навпроти одного на відстані одного кроку, тримають ноги разом, чи стоять на одній нозі. Необхідно заціпити гачком вказівного пальця вказівний палець партнера, примусити його зійти з місця. Почергово відпрацювати на всіх пальцях та перейти на іншу руку. Тягнути дозволяється тільки на себе чи в бік. Провертати руку заборонено
11	«Виштовхнути за лінію»	Партнери в парах стають спиною один до одного, виставивши вперед ноги та взявшись під лікті. Між партнерами намальована лінія. За сигналом інструктора партнери виштовхують один одного за лінію спиною. В іншому випадку, стоячи один до одного обличчям, партнери намагаються виштовхати один одного або перетягнути на свій бік. Цю вправу можна робити в команді
12	«Півнячий бій»	Партнери стають у парах один навпроти одного на одну ногу. Іншу ногу зігнути в коліні, захопивши її однойменною рукою за гомілку. Інша рука знаходиться за спиною. Штовхаючи партнера плечем та грудьми, змусити його доторкнутися до килима іншою ногою. Зміна положень через одну хвилину. Цю гру можна робити командною, роблячи кількість гравців у команді як рівною, так і різною. Параметри партнерів спочатку можуть бути рівними, але з часом проти сильних та більших партнерів треба ставити слабших та менших, тренуючи в останніх психологічну стійкість перед масивними та міцними суперниками. А також викоринити самовпевненість масивних людей перед візуально слабким суперником. Ця самовпевненість може мати фатальні наслідки. Будь-який суперник сильний, а маленький, слабкий, хворий, жінка є суперник непередбачуваний і цим надзвичайно небезпечний

Продовження табл.

1	2	3
13	«Хто кого?»	Партнери стають у парах обличчям один до одного на відстані одного кроку, ступні ніг знаходяться на одній лінії. Поштовхами долонями в долоні змусити суперника зійти з місця
14	«Боротьба колінами»	Партнери в парах сідають обличчям один до одного на гімнастичну лавку або інший предмет. Розташувати свої коліна між колінами партнера. За командою інструктора розвести коліна партнера, що чинить опір на ширину плечей. Після двох-трьох спроб помінятися
15	«Боротьба гомілками»	Партнери сідають парами обличчям один до одного в положенні «упор руками позаду» на відстані півкроку. Підняти догори однойменну ногу та доторкнутися гомілково-ступневими суглобами. За командою інструктора змусити партнера доторкнутися ногою поверхні підлоги. Вправу виконати на праву та ліву ногу
16	«Боротьба ступнями»	Партнери сідають один проти одного в положенні «упор руками позаду». Підняти догори напівзігнуту праву ногу та виконати упор у ступню партнера. Випрямляючи свою ногу, змусити зігнути свою ногу. Ті ж дії виконати і на ліву ногу
17	«Перетягни на свою територію»	Через центр зала чи майданчика на відстані одного метра провести крейдою три лінії. Партнери стають парами один до одного, доторкаючись носком однієї ноги середньої лінії. Руки виконують обопільний захват за рукав, одяг на грудях. За сигналом інструктора перетягують суперника на свою територію. Після двох-трьох спроб виконувати зміну захвату. Цю гру можна також проводити командною. Учасник, який перетягнув свого партнера, може допомагати своїм товаришам по команді. Відвойована кількісна перевага є своєрідними бонусом
18	«Боротьба за територію»	Для проведення гри необхідно накреслити на поверхні майданчика коло діаметром 2 метри з позначенням центру чи три лінії на відстані 1 метра. Мета – виштовхнути суперника за межі позначеної території. Вихідне положення будь-яке. Гра може бути як парною, так і командною. Учасник, що виштовхнув свого партнера, може допомагати за сигналом команді

Закінчення табл.

1	2	3
19	«Завоювати трон»	Кожна з команд обирає царя (по ходу гри царя можна змінювати). У протилежних кінцях майданчика визначити місце для трону. Кожна з команд має за мету посадити свого царя на трон суперників, заволодівши ним таким чином. Члени команди носять та перетягують свого царя, не даючи наблизитись до свого трону суперникам. Цар не повинен рухатись. Команда, що першою заволоділа тронем суперників, виграє
20	«Наступи на ногу»	Гра може бути як парною, так і командною, а також кожен сам за себе. Руки за спиною в захваті. Ногу для атаки визначає інструктор
21	«Цар гори»	Гра може бути парною, командною та кожен сам за себе. Місце проведення: гора чи інший майданчик з нахилом. Мета – не пустити на гору суперника
22	«Пересування по колу»	Двоє нападників одночасно атакують об'єкт. Об'єкт пересувається по колу ліворуч та праворуч (залежно від напрямку атак), прагнучи розташувати нападників на одній лінії
23	«Броунівський рух»	Усі учасники, які займаються, виконують хаотичні пересування по майданчику обмеженого розміру, намагаючись уникати любових зіткнень
24	«Прорив кризь натовп»	Група виконує завдання за схемою гри 23. Учасники намагаються пробігти швидко скрізь натовп, який хаотично рухається
25	«Переміщення у відповідь»	<i>Варіант 1.</i> Захист знаходиться в центрі кола, утвореного партнерами, по 5–8 учасників. Партнери в довільному порядку почергово роблять атакуючі випади, у відповідь на які той, що знаходиться в центрі, виконує захист маневром. <i>Варіант 2.</i> Не повертатись на своє місце після маневру, а намагатися зайти за нападника, щоб прикритись ним від інших нападників
26	«Підвестись»	Група завдання за схемою гри 23. Один або двоє з групи лежать на підлозі в «закритій позиції» (ноги підтягнуті до живота, прикривши голову руками). За командою інструктора він намагається встати на ноги, партнери, які знаходяться поряд, поштовхами рук та ніг не дають йому цього зробити

Наприклад, комплексний набір, в якому поєднані спеціальні ігри за номерами 22–26, спрямований на вдосконалення навичок орієнтування у просторі та техніку маневрування, що дуже пот-

рібні під час різних сутичок, масових заворушень або бунтів, інших небезпечних ситуацій в установах виконання покарань.

Висновки. За результатами дослідження вважаємо, що:

– ефективність професійних якостей забезпечується шляхом оптимального підбору засобів і методів навчання, вправ прикладного характеру, що дозволяють згодом набути специфічні навички, які потрібні під час службово-професійної діяльності;

– створення комплексних наборів спеціальних ігор у різних поєднаннях дозволять сформувати навички розвитку швидкості й сили, спритності, вміння застосування прийомів і дій, що пов'язані з координацією рухів, витривалістю, а, отже, підвищити функціональні можливості курсантів і офіцерів;

– варіанти поєднання вправ та дій визначаються викладачем відповідно до періодів і завдань навчання, рівня фізичної підготовки сучасних фахівців пенітенціарної системи.

Список використаних джерел

1. Про затвердження Положення про організацію професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу Державної кримінально-виконавчої служби України: затв. наказом Міністерства юстиції України від 08.09.2015 №1675/5. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1088-15>.

2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 03.07.2018 р. 3808-ХІІ. *Відомості Верховної Ради України*. 2018. № 14. Ст. 80.

3. Головач А. А., Могильний Ф. В. Основні аспекти організації спеціальної фізичної підготовки в навчальних закладах ДКВС України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2017. Вип. № 144. С. 15–19.

4. Гнидюк О. П., Діденко О. В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення як педагогічна проблема. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Хмельницький, 2015. Вип. 2.

5. Третяк О. С. Концептуальні засади спеціальної фізичної підготовки пенітенціарного персоналу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів, 2011. Т. 2. № 91. С. 271–274.

Sorokopud V.,

Senior Lecturer of Physical Training Department,
Academy of the State Penitentiary Service, Chernihiv, Ukraine;

Lysiuk S.,

Senior Lecturer of Physical Training Department,
Academy of the State Penitentiary Service, Chernihiv, Ukraine

THE PENITENTIARY SYSTEM SPECIALISTS' FUNCTIONAL SKILLS IMPROVEMENT IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

The article covers the main content and tasks of physical training of soldiers and commanding staff of the State Criminal Execution Service in our country.

Modern activity of a penitentiary system employee while fulfilling his official duties imposes high demands for a cadet, in particular, for his martial arts, physical and psychological readiness. Each cadet and officer must perfectly master modern self-defense technology and weapons, act skillfully with maximum efficiency under all circumstances that requires a proper level of physical and psychological hardness.

Physical training of the persons of ordinary and chief staff of the State Criminal and Executive Service (SCES) in our country is an important part of professional training, it is also an integral part of training and education of the personnel.

The authors' research was aimed at a range of questions regarding the using of special techniques related to the use of physical developmental games for the improvement of professional abilities and functional capabilities of the penitentiary specialists' organism.

The following conclusions are the results of the research: the effectiveness of professional qualities is provided by optimal selection of means and methods of training, applied exercises that allow subsequently acquire the specific skills needed during the professional career; the creation of complex special games sets in various combinations was proposed by authors, which is helpful for the skills development for speed and strength, dexterity, skillful use of techniques and actions related to movements coordination, endurance, improving the functionality of cadets and officers of the penitentiary system. Variants of combining exercises and actions are determined by a teacher, in accordance with the periods and tasks of training and the level of the penitentiary system modern specialists' physical preparedness.

Key words: *professional physical training, general physical training, special physical training, functional capabilities of the organism, special games, a complex of special games set.*

References

1. Ministry of Justice of Ukraine (2015), *About claim of Statute about organization of professional preparation of persons of ordinary and chief*

composition of Government criminally-executive service of Ukraine, available at: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1088-15>.

2. Verkhovna Rada of Ukraine (2018), „About a physical culture and sport, The law of Ukraine”, *Vidomosti of Verkhovna Rada of Ukraine*, No. 14. St. 80.

3. Golovach A., Mohilniy F. (2017), “The main aspects of organizing special physical training classes in educational institutions of the state criminal and executive service of Ukraine”, *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after Taras Shevchenko*, Vol. 144, pp. 15–19.

4. Gnydiuk O. P., Didenko O. V. (2015), “The future border guard officers training for the physical self-improvement as a pedagogical problem”, *Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: pedagogy (electronic edition)*, Vol. 2.

5. Tretiak, A. S. (2011), “Conceptual framework of special physical training prison staff”, *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University*, No. 2 (91), pp. 271–274.