

SOME ASPECTS OF MILITARY WOMEN SEWING IN DEVELOPED COUNTRIES OF THE WORLD, PARTICULARI IN UKRAINE

OLENA YARMOSHCHUK

Lviv State Physical Training Institute

The position of the women in the army is quite actual and interesting. Looking to the experience of developed countries we may suppose that more and more women will try entering to the army every year. It will probably happen in Ukraine too. Today the great part of women attempts to our Motherland with men on the same level, and economical position of our country is not the latest factor in it.

РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ

АНАТОЛІЙ ЛУЦАК

Львівський державний інститут фізичної культури

У системі органів внутрішніх справ України фізична підготовка є важливою складовою професійної підготовки міліціонера. Підтримання задовільного фізичного стану з метою збереження працездатності в умовах довготривалих нервових і фізичних навантажень, набуття та володіння низкою прикладних рухових навиків і вмінь спеціальної фізичної підготовки – все це складає службовий обов'язок кожного працівника міліції.

Згідно з наказом МВС України № 147 від 16 березня 1992 року передбачено відповідальність начальників і командирів усіх рівнів за стан фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки, а також відвідування, систематичність проведення занять, вчасне виконання підлеглими встановлених нормативів з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки. Відповідно до наказу МВС України № 203 від 16 квітня 1994 р. і вказівки 25/53 к/в МВС України від 17.04.1996 р. "Щодо виконання Закону "Про фізичну культуру і спорт" заняття з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки з рядовим і начальницьким складом органів внутрішніх справ України проводяться у межах службового часу систематично з розрахунку 200 годин на рік із врахуванням місцевих умов та особливостей несення служби. Заняття проводяться двічі на тиждень по 2 години.

Згідно з Указом Президента України від 1 вересня 1998 р. № 693 / 98 "Про затвердження Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації" у підпорядкованих вищих закладах освіти МВС України всіх рівнів акредитації запроваджено державний та вступний іспити з фізичної підготовки як окремої дисципліни і введено її у перелік нормативних дисциплін.

Виходячи з положень нормативних документів, особливе місце в системі фізичного виховання посідає спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, суть якої полягає у вивченні вмінь і варіативних навичок ведення поєдинку.

Правильно організований процес навчання спеціальної фізичної підготовки забезпечує вирішення загальних завдань фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки. Це покращує м'язовий і емоційний тонус осіб, які займаються, підвищує їхню працездатність.

Методично грамотно проведені заняття зі спеціальної фізичної підготовки удосконалюють такі професійно цінні для працівників міліції морально-психічні якості, як ініціативність і наполегливість, впевненість у собі і обережність, сміливість і рішучість, самоконтроль і витримка у надзвичайних обставинах. Основним завданням спеціальної фізичної підготовки є вироблення у працівників міліції навичок ведення рукопашного бою з суперником у будь-яких надзвичайних ситуаціях.

Рукопашний бій – це різновид ближнього бою з використанням підручних предметів, спеціальних засобів, вогнепальної та холодної зброї, а також прийомів і дій без зброї.

Основна мета навчання рукопашного бою полягає у відпрацюванні техніко-тактичних умінь та навичок захисту і нападу без використання і з використанням зброї у різних життєвих ситуаціях. Ситуація необхідної оборони та перемоги у рукопашному бою потребує максимальної миттєвої мобілізації всіх фізичних і моральних сил людини. Виконати ці завдання може лише людина фізично підготовлена, яка володіє навичками для ведення поєдинку і виховує у собі здатність рефлексивно використовувати конкретні співвідношення варіативних умінь для здійснення адекватних дій у надзвичайній ситуації.

Таким чином, основний час навчально-тренувальних занять необхідно відводити для вивчення й удосконалення техніки рукопашного бою. Викладач повинен із перших навчальних занять виховувати у своїх підлеглих морально-психічну боєготовність.

Стан постійної потенційної готовності до рукопашного бою залежить від таких чинників: загальний фізичний стан, рівень власної техніко-тактичної і морально-психічної підготовки.

Загальний фізичний стан працівника міліції – це відносно постійна величина, що залежить, насамперед, від особи, її громадської зрілості та свідомості. Правильний режим сну, харчування і відпочинку у поєднанні з систематичними заняттями вибраним видом фізичної культури чи спорту,

зокрема рукопашним боєм, гарантує задовільний фізичний стан протягом усього періоду службової діяльності працівника міліції.

Техніко-тактичний рівень підготовки міліціонера до рукопашного бою залежить від методологічної основи і практичної організації процесу набуття знань, умінь і навичок для ведення рукопашного бою у конкретному підрозділі чи колективі фізичної культури.

Працівники міліції повинні використовувати універсальний підхід щодо застосування засобів захисту і нападу у надзвичайних ситуаціях. Морально-психічний настрій під час рукопашного бою залежить (крім загального фізичного стану і рівня майстерності) від вміння проаналізувати ситуацію, що спричинила необхідність застосувати прийоми рукопашного бою. Слід бути впевненому у правильності власних дій та використовувати такі риси характеру, як сміливість, рішучість, переконливість у своїх силах і т. ін. Більшість з цих рис є результатом життєвої практики, наслідком систематичних занять рукопашним боєм.

До численного арсеналу технічних прийомів рукопашного бою різних видів єдиноборств (самбо, карате, бокс, дзю-до, вільна, греко-римська боротьба, ай-кі-до та ін.) входить визначений мінімум, який у випадку його засвоєння і використання є достатнім для ефективних дій у ситуаціях необхідної оборони. Включені в програму занять прийоми, на нашу думку, повинні бути достатньо ефективними при використанні проти різних суперників.

Основні форми вивчення рукопашного бою.

Навчання рукопашному бою у закладах освіти системи МВС проводяться:

- на навчально-тренувальних зборах із відривом від основної роботи;
- у межах обов'язкових занять загальної програми спеціальної фізичної підготовки працівників міліції;
- у процесі навчально-тренувальних занять і змагань у межах спортивно-секційної роботи з різних видів єдиноборств;
- під час ранкової фізичної зарядки і фізкультурних перерв;
- під час індивідуально-самостійної роботи.

Принципи і методи вивчення рукопашного бою.

Навички ведення рукопашного бою входять у систему різновидів важких рухових дій, які вимагають високої узгодженості рухів рук, ніг, тулуба бійця, здібності миттєво переходити від використання одних прийомів до інших, діяти найбільш цілеспрямовано в ситуації, яка швидко змінюється і часто є небезпечною для життя.

До важливих дидактичних принципів, на яких будується система фізичного виховання і спеціальної фізичної підготовки в системі МВС, відносяться принципи системності та послідовності, наочності, доступності вивчення та ін.

Методи вивчення важких фізичних вправ і прийомів ділять на словесні (пояснення, розповідь, бесіда), наочні (демонстрація навчальних кінофільмів, кінограм, фотографій, плакатів, малюнків, діафільмів і т. д.) і практичні (основний і детальний показ вправ викладачем).

Згідно з цією методикою навчання будь-який прийом (наприклад, прямий удар кулаком у тулуб) має виконуватися з різним ритмом і силою по 10 і більше разів кожною рукою. Сповільнюючи ритм і послаблюючи силу, удар виконується з відносно невеликим фізичним навантаженням при оптимальній щільності занять.

У міру засвоєння цього прийому на одному занятті його повторюють певну кількість разів на наступних зі зростаючим ритмом і силою. Це збільшує фізичне навантаження при зменшенні часу, необхідного на відпрацювання прийому. Вивільнений таким чином час відводиться на вивчення та засвоєння нового прийому.

У період вивчення нового прийому фізичне навантаження при уповільненому ритмі та швидкості його виконання знову зменшується. Поступово засвоюючи весь арсенал прийомів, на їх повторення витрачається не більше половини, а згодом і четвертини відведеного часу. Решту часу залишається на вивчення і відпрацювання тактики рукопашного бою.

Фізична підготовка.

Загальнорозвиваючі фізичні вправи в практиці занять рукопашним боєм готують організм, серцево-судинну систему, м'язи, зв'язки і суглоби до спеціальних фізичних навантажень під час відпрацювання техніки рукопашного бою. Виконання цих прийомів зі зростаючою швидкістю і силою, навіть у варіанті "в повітря", забезпечує фізичне навантаження, аналогічне отриманому в процесі виконання загальнорозвиваючих вправ, а також елементів силової гімнастики.

Відпрацювання прийомів рукопашного бою на тренувальному обладнанні типу "маківара" (боксерський мішок, подушка, груша і т. ін.) забезпечує вищий рівень фізичного навантаження та спеціальної фізичної підготовки. Пропонується обов'язкове використання специфічних для цього виду фізичної підготовки прийомів. Вони створюють обов'язкове програмований ритм заняття, забезпечують оптимальну моторну щільність і фізичне навантаження протягом заняття, а також сприяють використанню детальних вправ під керівництвом тренера-викладача.

Важливо застосовувати під час тренувань і вправи для підвищення стійкості (опірності) окремих частин тіла, зокрема передпліччя, гомілки, черевного пресу, від отримання ударів.

Спеціальні засоби і спортивне спорядження (жилети для рукопашного бою, накладки, раковини) у процесі навчання позитивно впливають на результативність і морально-психічний стан працівників міліції. Наприклад, на початку заняття застосовується метод психорегулюючого або аутогенного тренування. Дієвим є засіб повторення акту (комплексних атак і контратак). Кваліфіковане методичне керівництво викладача допомагає підвищити загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Отже, спеціальна фізична підготовка посідає чільне місце у системі підготовки працівників органів внутрішніх справ, є активним чинником формування готовності працівників МВС для вирішення завдань професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Наказ МВС України № 147 від 16.03.1992 р.
2. Наказ МВС України № 203 від 16.04.1994 р.
3. Вказівка 25/53 к/в МВС України від 17.04.1996 року “Щодо виконання Закону “Про фізичну культуру і спорт”.
4. Указ Президента України від 1 вересня 1998 року № 693/98 “Про затвердження Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації”.
5. Бородин А.А. Физическая подготовка работников милиции к действиям по задержанию вооруженного преступника / Материалы Всесоюзной научной конференции. – Омск, 1982.
6. Сапарин О.Е. Профессиональная психическая устойчивость сотрудников ОВД и пути ее совершенствования: Дис. канд. пед. наук. – Москва, 1980.

THE PLACE AND IMPORTANCE OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR THE MILITIA OFFICERS LUSHCHAK ANATOLIY

L'viv State Institute of Physical Culture

The article deals with the role and methodology peculiarities of the Special Physical Training. The correctly organized educational-training process is treated as the basis of the professional training, an official duty of every militia officer.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

АНДРІЙ КОВАЛЬЧУК

*Львівський державний інститут фізичної культури
Львівське пожежно-технічне училище МВС України*

Останнім часом спостерігається погіршення криміногенної ситуації та зростання внутрішньої напруги в суспільстві. Усе частіше стали відбуватись особливо зухвалі злочини, у тому числі із застосуванням вогнепальної зброї, вибухових пристроїв та інших засобів.

Міністерством внутрішніх справ України підготовлено низку документів, зокрема: Наказ МВС України № 493 від 24.07.97р. “Про затвердження Курсу стрільби із стрілецької зброї для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ України”, Наказ МВС України №115 від 21.02.96 року. “Про затвердження Інструкції про заходи безпеки при поводженні з вогнепальною зброєю”, та ін., у яких говориться про необхідність вдосконалення професійної підготовки особового складу органів внутрішніх справ, про підвищення ролі службової і бойової підготовки, про необхідність зосередження уваги на вивчення і практичне вдосконалення відпрацювання вправ швидкісної стрільби з пістолета, що сприяє ефективним діям особового складу у складній обстановці.

У екстремальних ситуаціях, де існує реальна небезпека враження вогнепальною зброєю, результат поєдинку вирішують частки секунди. Тому вогневої і морально-психологічної підготовці співробітників органів внутрішніх справ необхідно приділяти постійну увагу.

Перед навчальними закладами поставлено завдання посилення зв'язку між навчанням, вихованням і життям; вдосконаленням навчального процесу, покращення якості викладання, зміцнення зв'язку з підрозділами органів внутрішніх справ, раціонального застосування теоретичних знань на практиці.

Реалізація принципу єдності теорії і практики в навчанні володіння особистою зброєю (пістолет Макарова, пістолет - самозарядний малогабаритний) здійснюється на визначених дидактичних основах, що передбачають взаємозв'язок цілей, змісту, форм організації, методів і засобів навчання вогневої підготовки. Вогнева підготовка, значною мірою визначає боєздатність підрозділів органів внутрішніх справ і є одним із головних предметів у навчанні співробітників органів внутрішніх справ.