

## Акробатика в спеціальній фізичній підготовці правоохоронців

Чоботько І.І.

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** Дослідження розглядає використання акробатичних вправ у підготовці правоохоронців з метою поліпшення їхньої фізичної готовності, координації та швидкості реакції, набуття навичок самооборони та дій в екстремальних ситуаціях. Вправи, спрямовані на балансування, прискорення та переміщення через перешкоди, можуть значно покращити здатність правоохоронців ефективно реагувати на небезпечні ситуації. Проте важливо враховувати обережність, адаптацію до фізичної підготовки та уникати ризику травм. Дослідження підкреслює, що акробатика може бути корисним елементом у розвитку фізичних здібностей правоохоронців, сприяючи їхній готовності до викликів у професійній сфері. При цьому, важливо враховувати специфічні потреби та ситуації, з якими стикаються правоохоронці, для оптимального використання акробатичних вправ у контексті їхньої професійної діяльності.

**Ключові слова:** акробатичні вправи; фізична готовність; координація; швидкість реакції; правоохоронці; безпека; тренування; специфічні потреби.

**Вступ.** Акробатика – один з різновидів гімнастики, яка включає в себе вправи на спритність, гнучкість, силу, стрибучість і баланс. Саме тому вона необхідна для підготовки правоохоронців, як підготовка до виконання спеціальних вправ з різних видів єдиноборств (Чоботько, & Чоботько, 2021). Акробатичні вправи в залежності від завдань, що стоять перед конкретним заняттям, застосовуються: у підготовчій частині (для розминки); в основній (з метою вдосконалення фізичних якостей); в заключній (як засіб підвищення емоційного тону і відновлення працездатності) (Ананченко, та ін., 2017; Бойченко, 2019).

У сучасному світі робота правоохоронців вимагає не лише вміння працювати з законом але й фізичної готовності, спритності та швидкості реакції, набуття навичок самооборони та дій в екстремальних ситуаціях. Один із незвичайних, але ефективних способів підвищення цих навичок серед спортсменів-єдиноборців та правоохоронців є використання акробатичних вправ у їхньому навчанні (Бойченко, & Оганов, 2023).

Засобами тренування правоохоронців можуть бути різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення фізичної підготовки та розвитку спритності, а також набуття тих навичок, які знадобляться в їх професійній діяльності (Чоботько, 2019). Склад засобів фізичної підготовки формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, що є предметом спеціальної фізичної підготовки для правоохоронців.

Акробатика може бути корисним додатковим елементом у їхній підготовці для розвитку фізичних здібностей, гнучкості, координації рухів та вправності, сили тощо (Чоботько, 2023).

Наприклад, тренування із застосуванням акробатичних вправ дозволяє правоохоронцям покращити свою реакцію на стресові ситуації, підвищити спритність та розвинути точність рухів.

**Мета дослідження:** обґрунтування та вивчення ефективності використання акробатичних вправ у підготовці правоохоронців з метою підвищення їх фізичної готовності, спритності та швидкості реакції у професійній діяльності.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення мети дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вправи, які спрямовані на балансування, прискорення та переміщення через перешкоди, допомагають поліпшити вміння швидко та ефективно реагувати на небезпечні ситуації. Однак, використання акробатики у навчанні правоохоронців потребує обережності та адаптації. Важливо враховувати фізичну підготовку учасників, уникати ризику травм та забезпечити безпечне виконання вправ під наглядом кваліфікованих інструкторів. Усі переваги акробатики як засобу підвищення фізичної готовності правоохоронців варто розглядати у контексті специфічних вимог та ситуацій, з якими вони зіштовхуються у своїй професійній діяльності (Чоботько, 2021; Чоботько, Ластовкін, & Счастливцев, 2022).

Акробатичні вправи можуть бути використані для розвитку фізичної підготовки правоохоронців: акробатика сприяє розвитку координації, гнучкості та сили, що може бути корисним для правоохоронців у виконанні різних завдань та вправності в різних ситуаціях. Техніки акробатики допоможуть правоохоронцям у рухах, необхідних для перешкоджання, захисту від нападу чи виконання рятувальних операцій (Tropin, Romanenko, Korobeunikova, Boychenko, & Podrihalo, 2023).

Тренування з використанням акробатичних вправ може підвищити рівень самоконтролю та здатність діяти швидко та рішуче під час стресових ситуацій. Важливо враховувати, що це лише один з аспектів тренування для правоохоронців (Чоботько, 2023).

Робота правоохоронців вимагає не лише фізичної, але й психологічної підготовки, навичок спілкування та стресостійкості. Акробатичні вправи слід використовувати як частину комплексу тренувань спортсменів-єдиноборців (Бойченко, 2008), але у правоохоронців необхідно їх адаптувати до специфічних потреб та ситуацій, з якими зіштовхуються вони у своїй роботі.

Акробатичні вправи є одними з найбільш ефективних в координаційної підготовки (Бойченко, 2014). Для розвитку координації та покращення реакції та готовності правоохоронців до різних фізичних ситуацій можна

використовувати наступні акробатичні вправи (табл. 1) (Чоботько, Счастливець, & Ластовкін, 2019; Чоботько, та ін., 2019).

Таблиця 1

**Змістовність тренувань для розвитку координаційної підготовки правоохоронців**

Вправи	Опис
Балансування на балансборді або дисках	Правоохоронці намагаються зберегти рівновагу на нестійкій поверхні, покращуючи стабільність та координацію.
Повзання та пересування під перешкодами	Створення трас з перешкодами, які вимагають правоохоронцям різноманітних рухів, таких як повзання, кляцання, перестрибування, розвиваючи навички акробатики.
Техніки паркуру	Включає рухи, такі як стрибки, вправи з прискоренням, біг через перешкоди, сприяючи розвитку швидкості, координації та гнучкості.
Робота з різними рівнями висоти	Тренування на різних висотах для розвитку координації та спритності при руханні вздовж або через високі чи низькі перешкоди.
Комплексні рухи та розвиток силових навичок	Вправи, які комбінують баланс, гнучкість та силу, такі як розтяжки, планки або вправи на розтяжці, для покращення загальної фізичної підготовки та координації.

Спеціальна фізична підготовка для правоохоронців полягає у створенні оптимальних умов для розвитку фізичних якостей та навичок, які є ключовими для їхньої професійної діяльності. Основні цілі та зміст цієї підготовки розкрито в таблиці 2.

Таблиця 2

**Зміст спеціальної фізичної підготовки правоохоронців**

Зміст підготовки	Опис
Підвищення фізичної витривалості та сили	Достатня фізична сила та витривалість для подолання різних ситуацій та забезпечення безпеки громадян.
Розвиток швидкості та реакції	Швидкість реакції у критичних ситуаціях та здатність швидко реагувати на загрози.
Техніки самозахисту	Оволодіння техніками самозахисту, включаючи елементи різних видів єдиноборств, для ефективного контролю ситуацій та захисту від небезпеки.
Покращення гнучкості та координації	Гнучкість та координація для здатності керувати тілом в різних ситуаціях та виконувати різноманітні фізичні завдання.
Збереження загального фізичного здоров'я	Підтримка та покращення загального фізичного стану та здоров'я для забезпечення продуктивності правоохоронців.

Ці вправи слід виконувати з обережністю та під наглядом тренера чи інструктора з акробатики, особливо якщо учасники не мають попереднього досвіду з цим видом фізичної активності (Анісімов, & Антипова, 2022).

Спритність розглядається як складний психофізіологічний комплекс, який включає здатність виконувати найточніші, співмірні і доцільні руху в

складних ситуаціях, вміння погоджувати руху різними частинами тіла, плавно виконувати руху, напружуючи і розслабляючи в необхідний момент певні групи м'язів (Марков, 2023). Багатозначність такого визначення призвела до включення в теорію і практику терміну «координаційні здібності». Спритність при цьому розглядається як інтегральний прояв координаційних здібностей.

Спритність грає важливу роль у роботі правоохоронців тому вправи з акробатики можуть допомогти їм покращити ці навички. В таблиці 3 представлено вправи, які сприяють розвитку спритності правоохоронців.

Таблиця 3

**Основні вправи для розвитку спритності правоохоронців**

<b>Вправи</b>	<b>Опис</b>
Стрибки та перескоки	Вправи зі стрибків через перешкоди, перескоків через платформи або різні предмети для розвитку точності та швидкості реакції.
Паркур в середовищі міста	Навчання паркуру в міському середовищі, використовуючи будівлі, перила, сходи для виконання трюків і рухів, розвиває спритність та пристосовує до різних умов.
Балансування та координація	Вправи на балансборді, гімнастичному диску або інші, що вимагають утримання рівноваги на різних поверхнях, розвивають спритність та координацію.
Техніки «вільного бігу»	Вправи для швидкого та ефективного переміщення через перешкоди, розвиваючи швидкість та спритність.
Техніки уникнення	Вправи для уникнення прямих ударів, стрибків у бік, ухилення та переміщення швидко під час руху, сприяють розвитку спритності та вмінню швидко реагувати на небезпеку.
Пересування через перешкоди	Розміщення перешкод різної висоти та форми та тренування в переміщенні через них, включаючи стрибки, прискорення та перескоки, розвиває спритність та точність рухів.
Підкорення сходів	Тренування на сходах, виконання стрибків на кожному сходинку чи стрибків через сходи для розвитку координації та швидкості реакції.
Стрибки та стрибки зі стіни	Вправи, які включають стрибки вгору, вперед або в бік, для розвитку спритності та точності рухів.
Балансування та робота з висотою	Вправи, які вимагають утримання рівноваги на висоті, розвивають спритність та координацію.
Паркур на низькій висоті	Вправи з паркуру, виконані на низькій висоті, допомагають правоохоронцям вивчити техніки руху, що зберігають швидкість та точність при переміщенні через перешкоди.

Ці вправи допомагають правоохоронцям розвивати спритність та підвищувати їх здатність реагувати на різні ситуації у своїй роботі, але їх слід виконувати під наглядом тренера або інструктора, особливо якщо особа не має великого досвіду у цьому напрямку. Крім того, важливо враховувати безпеку та уникати ризику травм під час виконання цих вправ. Тому слід адаптувати вправи до специфічних потреб та ситуацій, з якими можуть стикатися правоохоронці у роботі. Перед використанням акробатичних вправ у навчанні правоохоронців важливо провести оцінку ризиків, надати належний нагляд та

інструктаж і забезпечити безпеку учасників. Треба виділяти додатковий тренувальний час для тренувань, що може бути важким у зв'язку з графіком та обов'язками правоохоронців (Чоботько, Счастливец, & Ластовкін, 2019).

### Висновки.

Акробатика є важливою складовою у підготовці правоохоронців. Вона допомагає розвивати різні якості, які допомагають їм правильно та чітко виконувати свої службові обов'язки, тренувати м'язи, покращувати координацію, спритність тощо.

Використання вправ акробатики у підготовці правоохоронців набуває все більш широкого розмаху. Це пояснюється тим, що до правоохоронців пред'являють підвищені вимоги до їх спритності, сміливості і рішучості, орієнтуванні в просторі, вестибулярної стійкості і навичкам самостраховки.

Акробатичні вправи характеризуються високою координацією, сміливістю, красою рухів; діапазон складності і різноманітності акробатичних вправ надзвичайно великий: найпростіші з них доступні особам різного віку та підготовленості людини. Новизна і різноманітність вправ гарантують високу зацікавленість правоохоронців до них; навички, набуті на заняттях акробатикою, відрізняються великою пластичністю і можуть бути використані в самих несподіваних життєвих ситуаціях, розмаїтість видів (стрибкова, парна, групова) дозволяє займатися правоохоронцям з різними фізичними даними.

### Література:

- Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, (3), 4-11.
- Анісімов, Д., & Антипова, А. (2022). Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*, (7 (107)), 5-8. DOI:10.32839/2304-5809/2022-7-107-2
- Бойченко, Н., & Оганов, К. (2023). Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 8-14. DOI:10.31891/pcs.2023.2.1
- Бойченко, Н.В. (2008). Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 19-21.
- Бойченко, Н.В. (2014). Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (6), 15-18.
- Бойченко, Н.В. (2019). Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 1, 12-16.
- Марков, Р.А. (2023). Щодо вдосконалення занять з фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності. *Modern problems of science, education and society*, 399-404.
- Чоботько, І.І., Ластовкін, В.А., & Счастливец, В.І. (2022). Використання елементів кікбоксінгу в спеціальній підготовці правоохоронця. *Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 262. «Правоохоронна діяльність»*. Журфонд, Дніпро.
- Чоботько, І.І. (2023). Удосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 268-271.

- Чоботько, М.А. (2019). Бойове дзюдо, як засіб спеціальної підготовки студентів правоохоронної діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 58-60.
- Чоботько, М.А. (2021). Проблеми тактичної підготовки працівників поліції. *Правові аспекти застосування прийомів рукопашного бою при силовому затриманні та проблемні питання надання домедичної допомоги*, 44-46.
- Чоботько, М.А. (2023). Сучасні шляхи підвищення фізичної підготовки майбутніх працівників національної поліції. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 266-268.
- Чоботько, М.А., & Чоботько, І.І. (2021). Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*, 413-416.
- Чоботько, М.А., Счастливец, В.І., & Ластовкін, В.А (2019). *Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів. Методичні рекомендації*. ДДУВС, Дніпро.
- Чоботько, М.А., Чертов, І.І., Бойченко, Н.В., Зантарая, Г.М., & Чоботько, І.І. (2019). Застосування вправ з фітболом при навчанні техніці кидків в дзюдо. *Єдиноборства*, 4(14), 127-137. DOI:10.15391/ed.2019-4.13
- Tropin, Y., Romanenko, V., Korobeynikova, L., Boychenko, N., & Podrihalo, O. (2023). Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(2), 56–63. DOI:10.15391/snsv.2023-2.001

#### Відомості про автора:

**Чоботько Ігор Ігорович -**

старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки

<https://orcid.org/0000-0003-4655-5696>

E-mail: [efilonov79@gmail.com](mailto:efilonov79@gmail.com)

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

*Надійшла до редакції 04.01.2024 р.*