



ДОНЕЦЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ



ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ
В КІРОВОГРАДСЬКІЙ ОБЛАСТІ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ РЕГІОНАЛЬНОЇ НАУКОВО–
ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ ВЧЕНИХ
**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**
(ДО ДНЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ)



м. Кропивницький

УДК 796.012.62:351.741:342.78(477)(082)

Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції), (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 року).
Кропивницький, 2022. 264 с.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет
Вченою радою Донецького державного університету внутрішніх справ
(протокол № 2 від 5 жовтня 2022 року)

Публікується за матеріалами Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених «Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану», 16 вересня 2022 року.

Видання може бути корисним для співробітників Національної поліції України, представників правоохоронних органів, оперативно-рятувальних служб цивільного захисту України, аспірантів (ад'юнктів), слухачів магістратури, студентів та курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, що здійснюють фізичну підготовку поліцейських, а також всім, хто цікавиться проблемами забезпечення професійної фізичної підготовки працівників Національної поліції України, у тому числі, в умовах воєнного стану.

Матеріали збірника опубліковані в авторській редакції.

© Колектив авторів, 2022

© ДонДУВС, 2022

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ № 1

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Агапов Р. А., Пекарський С. П. Фізична підготовка здобувачів закладів вищої освіти системи МВС України.....	7
Антошків Ю. М., Ковальчук А. М., Петренко А. М. Аналіз системи оцінки рівня фізичної підготовленості особового складу ДСНС України.....	10
Белінська Н. О., Пекарський С.П. Спеціальна фізична підготовка у роботі поліцейського.....	13
Бєлкова Т. О. Науково-методичні засади формування здорового способу життя у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.....	16
Борисенко Є. Е., Лунгу Д. І. Концепція фізичного виховання в закладах вищої освіти МВС України.....	18
Волониць О. І., Пекарський С. П. Фізичне виховання здобувачів закладів вищої освіти системи МВС України.....	23
Галега А. В., Петрушин Д. В. Сучасні шляхи щодо вдосконалення фізичної підготовки курсантів системи МВС України.....	26
Гальцова О. Є., Рогальський В. І. Аналіз актуальних проблем пов'язаних із забезпеченням особистої безпеки співробітників правоохоронних органів під час несення служби.....	29
Головко В. В., Майстро С. В. Необхідність удосконалення державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і масового спорту в умовах воєнного стану в Україні.....	32
Гришанова О. С., Пекарський С. П. Проблемні аспекти фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти системи МВС України в умовах воєнного стану.....	35
Гулько К. О., Чоботько М. А. Особливості фізичної підготовки курсантів Національної поліції України.....	37
Джантіміров М. О., Волобоєв А. О. Проблеми спорту переміщених закладів вищої освіти системи МВС.....	42
Карпенко О. М., Сучасні способи вдосконалення фізичної підготовки майбутніх правоохоронців в Україні.....	44
Карпець Т. І., Плахотний А. П. Сучасні реалії фізичного виховання працівників Національної поліції та курсантів в умовах воєнного стану.....	47
Козирь В. І., Журавель О. А. Сучасні питання фізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання.....	50

Коляда Д. В., Рогальський В. І. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів під час дії воєнного стану.....	52
Лук'янченко Ю. І., Чоботько І. І. Загальна фізична підготовка правоохоронців у системі фізичного виховання молоді.....	54
Мердов С. П. Актуальні питання викладання спеціальної фізичної підготовки у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за 081 «Право».....	57
Мирошніченко А. П., Ковальова О. В. Проблемність альтернативи фізичного виховання і спорту курсантів в умовах воєнного стану.....	60
Могильний О. С., Петренко С. П. Фізична безпека співробітника МВС в умовах воєнного стану	63
Носко Д. А., Чоботько М. А. Фізична підготовка як умова реалізації трудової функції жінками-поліцейськими.....	66
Оніпко С. С., Лунгу Д. І. Проблеми щодо фізичного виховання в умовах воєнної агресії в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.....	71
Расторгуєв М. О., Кириченко А. В. Проблематика формування та удосконалення фізичного виховання працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану.....	74
Рогальський В. І. Спеціальна фізична підготовка як важливий елемент загальної підготовки поліцейських в умовах воєнного стану.....	76
Симоненко А. А., Миронов Ю. О. Проблематика організації спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.....	80
Солоп І. О., Рогальський В. І. Труднощі, які виникли у курсантів при вивченні СФП в онлайн-освітньому процесі.....	82
Сухомлин В. Р., Богуславський В. В. Роль і місце спеціальної фізичної підготовки курсантів системи МВС в умовах воєнного стану.....	84
Тишков В. Р., Богуславський В. В. Вдосконалення фізичної підготовки працівників національної поліції в умовах воєнного стану.....	86
Шпак А. В., Рогальський В. І. Фізична підготовка як засіб збереження і зміцнення здоров'я курсантів.....	88
Янко А. В., Мердов С. П. Особливості фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти зі спеціальними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: традиційні та сучасні підходи.....	91

СЕКЦІЯ № 2:
СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ: МІЖНАРОДНИЙ ТА
ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

Дідковський В. А., Кузенков О. В. Визначення фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів США та Канади.....	94
Каракуц Б.О., Пекарський С. П. Особливості фізичного виховання серед здобувачів освіти в закладах зі специфічними умовами навчання в Україні та країнах Європи.....	97
Козирь В. І., Журавель О. А. Застосування спеціалізованої смуги перешкод у системі фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України.....	100
Колот С. О., Белкова Т. О. Досвід Сполучених Штатів Америки у фізичному розвитку курсантів та діючих працівників поліції.....	103
Равлюк І. І. Особливості фізичної підготовки співробітників федеральних органів поліції ФРН.....	105
Рознов Д. І., Пекарський С. П. Спеціальна фізична підготовка: зарубіжний досвід.....	108
Сазанова Л. С. Peculiarities of general physical fitness among law enforcement officers in the United States.....	112
Свиридов О. М., Белкова Т. О. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів.....	115
Ступак А. І., Рогальський В. І. Актуальність застосування прийомів боротьби у професійній діяльності поліцейського.....	118
Судоплатов О. В., Вознюк К. Г. Фізична культура і спорт в професійній діяльності працівника поліції.....	123
Яровець Б. С., Миронов Ю. О. Педагогічні особливості навчання майбутніх правоохоронців ефективної діяльності в умовах зіткнення з озброєним супротивником.....	125

СЕКЦІЯ № 3

ФОРМИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Бакай В. Г., Рогальський В. І. Система застосування швидкісних і силових якостей працівників Національної поліції.....	128
Балушка Л. М., Флуд О. В., Мороз Т. І. Перспективи застосування засобів боротьби в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.....	131
Безчастний В. В., Пекарський С. П. Характеристика рівнів фізичної готовності до професійної діяльності майбутніх працівників Національної поліції України.....	135
Белінська Н. О., Пекарський С. П. Спеціальна фізична підготовка у роботі поліцейського.....	139

Білик І. О., Рогальський В. І. Форми і методи фізичного виховання в умовах воєнної агресії.....	141
Білоброва Т. Г., Биковська А. М. Шляхи підвищення фізичного самовдосконалення студентської молоді.....	145
Буракова О. О., Пекарський С. П. Особливості професійно-психологічного відбору в поліцію.....	148
Василенко М. С., Вознюк К. Г. Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання.....	150
Галицька М.О., Юрчук Д. В., Пекарський С. П. Застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності поліцейського.....	153
Галімський В. О. Вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді пов'язаних із фізичною культурою.....	156
Галь І. В., Пекарський С. П. Розвиток фізичних якостей у працівника поліції.....	158
Герман А. Р., Пекарський С. П. Фізичні активності в діяльності поліцейського.....	161
Глузман І. В., Пекарський С. П. Інтерактивні методи вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».....	164
Данильченко А. О., Вознюк К. Г. Основні методичні принципи фізичної підготовки.....	167
Джантіміров М. О., Мердов С. П. Метод колового тренування як засіб підвищення фізичної підготовленості курсантів.....	171
Домінюк М. М., Тьорло О. І. Можливості застосування засобів гирьового спорту як інструменту підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції України.....	174
Кононович В. Г. Методи підвищення якості фізичної підготовки курсантів ДСНС в сучасних умовах.....	177
Лунгу Д. І. Технічна і тактична підготовка в єдиноборствах.....	180
Лунгу Д. І. Фізичні вправи з бойових мистецтв для курсантів в умовах воєнного стану.....	183
Мионов Ю. О. Організаційно-правове забезпечення фізичної підготовки у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання.....	190
Пекарський С. П. Фізична підготовка як складова професіограми оперуповноваженого карного розшуку.....	194
Райвич Л. В., Лунгу Д. І. – Професійно-прикладна фізична підготовка в освітньому процесі курсантів.....	196
Рибалкін А. О. Специфіка службової діяльності підрозділів Національної поліції України.....	200
Руденко С. А. Особливості розвитку спеціальної витривалості у курсантів закладів вищої освіти.....	203

Сирмамійх В. В. Підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання тренуваннями за системою Кросфіт.....	207
Суюсанов Л. І. Особливості формування фізичної підготовленості курсантів вищих закладів освіти зі специфічними умовами навчання.....	210
Чичкан О. А., Костовський М. Г., Кмицяк М. В. Проблема мотивації курсантів закладів вищої освіти до власного фізичного вдосконалення в умовах воєнного стану.....	213
Яровець Б. С., Лунгу Д. І. Форми і методи фізичного виховання в умовах воєнної агресії в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання на прикладі підготовки спортсменів-борців.....	216

СЕКЦІЯ №4

ІНФОРМАЦІЙНІ, ІННОВАЦІЙНІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Бондаренко В. В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості викладання спеціальної фізичної підготовки в ЗВО МВС України в умовах воєнного стану.....	219
Зубченко Л. В. Використання здоров'язбережувальних технологій для зміцнення фізичного здоров'я курсантів та курсанток.....	222
Любчич Д. О., Зубченко Л. В. Особливості фізичної підготовки курсантів.....	226
Мартишко А. Ю. Реалізація сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій під час професійного навчання працівників Національної поліції.....	229
Марченко О. Г. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як передумова фізичної та психологічної готовності правоохоронців до якісного виконання завдань професійної діяльності.....	232
Морозова Я. О., Вознюк К. Г. Ефективність застосування Кросфіту у самостійній фізичній підготовці курсантів.....	235
Роденко І. Д., Миронов Ю. О. Захисні дії при загрозі вогнепальною зброєю.....	237
Седова Н. А. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя в умовах воєнного стану.....	240
Сушков О. О. Новітні інноваційні технології на допомогу військово-прикладним видам спорту.....	244
Усачов Д. В. Новітній підхід фізичного виховання для підвищення рівня підготовки здобувачів вищої освіти.....	246
Чудик А. В. Щодо особливостей індивідуальної фізичної підготовки	

курсантів Національної академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького в умовах воєнного стану.....	249
Шпак А. В., Рогальський В. І. Фізична підготовка як засіб збереження і зміцнення здоров'я курсантів.....	254
Шульга А. О. Пропозиції щодо особливостей організації фізичної підготовки поліцейських в специфічних умовах несення служби під час воєнного стану.....	256

СЕКЦІЯ №1
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАН

*Агапов Ростислав Андрійович, курсант 3-го курсу факультету № 3
Донецького державного університету внутрішніх справ, капрал поліції*

*Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри
оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету
№ 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат
юридичних наук, доцент*

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ**

Фізична підготовка є складовою системи службової підготовки поліцейських. В закладах вищої освіти системи МВС України здійснюється підготовка курсантів та курсанток, які по завершенню навчання будуть призначені на посади в різні підрозділи Національної поліції України. Особливості підготовки курсантів та курсанток – майбутніх офіцерів поліції передбачають необхідність відповідної фізичної підготовки. Система фізичної підготовки особового складу підрозділу поліції включає загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. До загальної фізичної підготовки відноситься гімнастика, легка атлетика, плавання, марш-кидки, лижі, ігрові види спорту тощо. До спеціальної фізичної підготовки відноситься необхідність оволодіння прийомами фізичного впливу та спеціальними діями, навичками подолання окремих штучних та природних перешкод, спеціальних смуг перешкод, прикладного плавання, виконання спеціальних вправ [1, с. 6].

Як зазначають Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. загальна фізична підготовка спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності, оптимізацію фізичного та психічного стану, загартовування організму; виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних

навантажень; усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей, корекцію особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо) [1, с. 6].

Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. у своєму дослідженні виділяють мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки поліцейських [2]. Зокрема, метою фізичної підготовки поліцейських ними визначено збереження здоров'я, творчої та трудової активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань [2, с. 11]. До загальних завдань фізичної підготовки ними віднесено: формування гармонійно розвиненої особи; збереження та зміцнення здоров'я, загартовування організму; підвищення рівня загальної працездатності; оптимізація фізичного та психічного стану; виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень; усунення недоліків фізичної підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей; корекція особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо); виховання сміливості, рішучості, ініціативності, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості; залучення працівників до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом, удосконалення спортивної майстерності; упровадження та вдосконалення різноманітних форм занять фізичними вправами під час праці, навчання та відпочинку; опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями самоконтролю за станом здоров'я в процесі групових та самостійних занять фізичними вправами [2, с. 12].

Своєю чергою до спеціальних завдань відноситься: формування спеціальних знань, умінь і навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою, обеззброєння та затримання осіб, що загрожують публічному правопорядку, особистій безпеці громадян та

поліцейських; забезпечення особистої безпеки працівників Національної поліції під час виконання службових обов'язків; формування навичок долаття природних і штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності; формування вмінь виконання спеціальних вправ; формування та вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо); формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності ймовірного прогнозування тощо); забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження під час службової діяльності); підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих умовах професійної діяльності (за умов високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, під час тривалого перебування у приміщенні, автомобілі, літаку, засобах індивідуального захисту, в умовах служби в нічний час, роботі з представниками специфічного середовища – правопорушниками тощо); формування професійних рис характеру: сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо [2, с. 12].

Наведені нами вище завдання фізичної підготовки поліцейських дозволяють нам зазначити дефініцію, згідно якої фізична підготовка здобувачів закладів вищої освіти системи МВС України, під яким згідно вимог Закону України «Про Національну поліцію» [3] ми розуміємо курсантів та курсанток, як майбутніх офіцерів територіальних та міжрегіональних підрозділі поліції, складається із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч.

посібник / Заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

3. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022). *Відомості Верховної ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. (дата звернення: 22.08.2022)

Антошків Юрій Михайлович – доцент кафедри спеціально-рятувальної підготовки та фізичного виховання навчально-наукового інституту пожежної та техногенної безпеки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, полковник служби цивільного захисту

Ковальчук Андрій Миколайович – начальник кафедри спеціально-рятувальної підготовки та фізичного виховання Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Петренко Андрій Михайлович – заступник начальника кафедри спеціально-рятувальної підготовки та фізичного виховання Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

АНАЛІЗ СИСТЕМИ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДСНС УКРАЇНИ

Професійна підготовленість рятувальника включає в себе систему підготовки набуття вмінь та навиків з різних напрямів службової діяльності, а зокрема практичне відпрацювання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки (фізичне виховання), яка є основою, фундаментом виконання оперативно-рятувальних завдань за призначенням. Відповідно до Наказу Міністерства внутрішніх справ України 20.11.2015 № 1470 здійснюється практична оцінка рівня спеціальної та загальної фізичної підготовки працівників підрозділів ДСНС України [1]. До опису виконання нормативів виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для особового

складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту долучались значна частина науковців [2, 3, 4], але щодо кількості та якості цих нормативів залишилось багато невирішених питань.

У зв'язку з підвищенням вимог до стану рівня загальної фізичної підготовленості атестованого складу підрозділів ДСНС України, а особливо в умовах воєнного стану, на нашу думку, слід переглянути та доопрацювати систему оцінки рівня фізичної підготовленості та нормативів виконання контрольних вправ з підготовки осіб рядового і керівного складу служби цивільного захисту та працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням.

Нашим завданням було опрацювати існуючі нормативи виконання навчальних вправ фізичної підготовки для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту та надати пропозиції щодо оптимізації системи оцінювання рівня фізичної підготовленості працівників підрозділів ДСНС України та підвищити якість оцінювання розвитку рухових навичок й рухових якостей для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України.

Провівши аналіз та апробацію тестування з нормативів виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України, можемо стверджувати, що особовий склад поділено на шість медико-вікових груп (МВГ) серед чоловіків та жінок з віковим кроком у п'ять років: I МВГ до 30 років, II МВГ 30-35 років, III МВГ 35-40 років, IV МВГ – 40-45 років, V МВГ 45-50 років, VI МВГ 50 років і старше.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості серед чоловіків запропоновано 14 контрольних вправ, які оцінюють рівень розвитку окремих рухових якостей:

- сила: п'ять вправ;
- швидкість: чотири вправи;
- витривалість: шість вправ;

- гнучкість: відсутність вправ;
- спритність: дві вправи.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості серед жінок запропоновано 9 контрольних вправ, які оцінюють рівень розвитку окремих рухових якостей:

- сили: три вправи;
- швидкості: дві вправи;
- витривалість: п'ять вправ;
- гнучкість: відсутність вправ;
- спритність: відсутність вправ.

Висновки. Провівши аналіз контрольних нормативів з оцінки рівня фізичної підготовки особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України, зробили наступні висновки:

1. Аналізуючи нормативи виконання навчальних вправ з підготовки працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту, ми запропонували 14 тестових вправ: 10 вправ з оцінки загальної фізичної підготовки, 4 вправ – зі спеціальної фізичної підготовки. Для оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей жінок запропоновано 9 тестових вправ: 6 вправ з оцінки загальної фізичної підготовки, 3 вправи – зі спеціальної фізичної підготовки. Визначено у 5 та 6 МВГ для чоловіків відсутність тестувань з окремих вправ, а у жінок 4,5,6 МВГ - відсутність тестувань з окремих вправ та два види практичного оцінювання: диференційний залік та залік.

2. На підставі проведеного аналізу практичного тестування особового складу оперативно-рятувальної служби цивільного захисту України слід переглянути та допрацювати комплекс тестових вправ для оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей та рівня загальної фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 20.11.2015 року № 1470 «Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконань завдань за призначенням».
2. Ратушний Р. Т. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня : Навч.-метод. посіб. Львів, 2011. 140 с.
3. Ковальчук А. М. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки : Методичні рекомендації. Львів, 2020. 92 с.
4. Романчук С. В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія]. Львів : АСВ, 2012. 367 с.

Белінська Наталя Олексіївна, курсантка 3-го курсу факультету № 2 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядова поліції
Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Професійна підготовка кадрів для підрозділів Національної поліції України потребує постійного вдосконалення. Це обумовлено низкою причин, серед яких основною є зміна концепції діяльності Національної поліції в умовах воєнного стану. Воєнний стан обумовив необхідність оптимізації структури та змісту службової підготовки поліцейських.

На нашу думку, особливе місце в системі підготовки поліцейських займає спеціальна фізична підготовка, яка є складовою частиною професійної підготовки поліцейського. Безпосередньо спеціальна фізична підготовка сприяє досягненню об'єктивної готовності працівника поліції до

ефективних та своєчасних дій з протидії злочинцям з мінімальним ризиком для здоров'я та життя поліцейського.

Погоджуючись з думкою таких науковців, як Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. зазначаємо, що спеціальна фізична підготовка поліцейського спрямована на:

- формування спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою у реальних обставинах оперативно-службової діяльності, у тому числі в умовах значних фізичних та психічних навантажень;

- формування навичок долаття природних та штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності;

- формування і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо);

- формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості, концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності імовірного прогнозування тощо);

- забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності);

- підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності (в умовах високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, у процесі тривалого перебування у приміщенні, кабіні автомашини, літака, при несенні служби в нічний час, при перебуванні у засобах індивідуального захисту, при роботі з представниками специфічного середовища – правопорушниками тощо);

- формування професійних рис характеру, у першу чергу – сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо [1, с. 6].

Окрім вищенаведеного, необхідно ще зазначити, що в умовах воєнного стану виникає потреба під час виконання службових обов'язків поліцейським володіти спеціальними фізичними навичками з вогнепальною, автоматичною зброєю. Виконання бойового завдання потребує співпраці та комунікації зі збройними силами України, силами спеціальних операцій, Національною гвардією, іншими органами/підрозділами, які входять до сил безпеки і оборони [2].

На нашу думку, особливе місце займає поліція в системі підготовки громадян до національного спротиву. Безпосередньо поліцейські беруть участь у боротьбі з диверсійно-розвідувальними силами, іншими збройними формуваннями агресора (противника) та не передбаченими законами України воєнізованими або збройними формуваннями [3].

Висновок. Отже, для покращення професійних якостей поліцейських існує службова підготовка. У межах службової підготовки важливе місце займає спеціальна фізична підготовка, яка відіграє важливу роль у процесі формування особистості поліцейського. Лише якісне та регулярне тренування фізичних і тактичних навичок забезпечує належне виконання поліцейським своїх службових обов'язків. Фахова підготовленість працівників поліції є вирішальним чинником якості правоохоронної діяльності, забезпечення законності при охороні правопорядку, протидії злочинності, захисту суверенітету та територіальної цілісності України.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.

2. Про національну безпеку України: Закон України від 21 червня 2018 року № 2469-VIII (редакція від 15.06.2022). *Відомості Верховної ради*

України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>. (дата звернення 25.08.2022)

3. Про основи національного спротиву: Закон України від 16 липня 2021 року № 1702-IX (редакція від 12.06.2022). *Відомості Верховної ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1702-20#Text>. (дата звернення 25.08.2022)

Белкова Тетяна Олександрівна – доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Сучасні темпи розвитку суспільства висувають все більш високі вимоги до молоді та обсягу її діяльності. Питання різкого та значного підвищення її фізичного потенціалу стає першорядним, зокрема щодо курсантів закладів вищої освіти системи Міністерства внутрішніх справ зі специфічними умовами навчання (ЗВО МВС). Це пов'язано зі зростанням та зміною характеру навантажень на молодий організм у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного та військового характеру, що провокують негативні зрушення у стані здоров'я. Його збереження та зміцнення має пріоритетне значення. Основним завданням сучасного суспільства у масштабах держави є формування здорового способу життя як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення наступних поколінь [1, с. 60].

У системі загальнокультурних цінностей високий рівень здоров'я людини багато в чому визначає можливість освоєння ним всіх інших цінностей, і в цьому сенсі є основою, без якої процес розвитку особистості малоефективний. Збереженню та зміцненню здоров'я сприяє система

здоров'язберігаючих форм життєдіяльності – здоровий спосіб життя [2, с. 67].

Здоровий спосіб життя – визначальний чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян, що передбачає наявність адекватних форм поведінки [3, с. 120].

Провідним важелем здорового способу життя є систематичні заняття фізичними вправами й спортом, що ефективно вирішують задачі зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей, а також збереження здоров'я й рухових навиків, посилення профілактики неблагополучних вікових змін.

При організації освітнього процесу перед ЗВО МВС постає питання фізичної підготовки фахівців на високому рівні, із застосуванням сучасних технологій, які забезпечать курсантів знаннями та вміннями для практичної діяльності у правоохоронній галузі.

Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямованих на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей і здібностей поліцейського з урахуванням специфіки його професійної діяльності. Вона має плановий та системний характер.

До системи фізичної підготовки належать:

- загальна фізична підготовка;
- тактика самозахисту та особистої безпеки;
- масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту.

Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських:

- рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод;

– навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ;

– практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо [4, с. 9].

Однак повноцінне використання професійних знань та умінь можливе за позитивного стану здоров'я, високої працездатності майбутніх офіцерів, які можуть бути надбані при регулярних та спеціально організованих заняттях фізичною культурою та спортом.

Висновок. Вирішення завдання формування здорового способу життя засобами фізичної культури та спорту особливо важливе для даної категорії молоді, курсантів вищого закладу освіти Міністерства внутрішніх справ, оскільки сучасна службова діяльність підрозділів Національної поліції має відрізнятися не лише високим рівнем професійної підготовки, а й міцним здоров'ям. Навчання у вищому закладі освіти є сприятливим та достатнім за тривалістю періодом для формування у курсантів сталої мотивації на довге та здорове життя. Це вимагає від поліцейських наявності відмінної фізичної підготовленості, яка багато в чому залежить від рівня здоров'я.

Список використаних джерел

1. Белкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Центральноукраїнський державний педагогічний університет, Кропивницький, 2018. 316 с.

2. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

3. Кузьменко В. Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя». Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : зб. наук, праць. Книга 1. К., 2000. С. 117–124.

4. Проблеми формування здорового способу життя молоді : *Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції*; Під заг. ред. Р. Р. Сіренко Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 86 с.

Борисенко Єва Едуардівна, курсант 201 навчального взводу факультету №1 Донецького державного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Лунгу Дмитро Іванович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з самбо

КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Культура суспільства та освіти – явища, тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені. Взаємозв'язок їх у тому, що культура суспільства визначає зміст освіти його суб'єктів, яке, своєю чергою, впливаючи ними у вигляді накопичення інформації, характерної для різних галузей знань, розвитку інтелекту та формування відповідного світогляду, робить їх носіями культури вищого порядку і зумовлює вихід культури суспільства на новий вищий рівень.

Дані явища забезпечують поступальний розвиток культури суспільства та освіти, при цьому розвиток однієї з цих компонентів стимулює розвиток другого.

У даний час спостерігаються глобальні зміни, що відбуваються у світовій культурі. Ці зміни є наслідком технічного прогресу і полягають у переході від етапу індустріальної культури до нового етапу постіндустріальної культури, характеризується такими основними ознаками: домінуючим суб'єктом культури – людиною з автономно-гуманістичним типом свідомості; формою соціальної організації – громадянським суспільством; супердинамічним характером комунікацій; домінуючим електронним соціокодом; креативною моделлю освіти та ін [5].

Дані зміни, відображаючись у системі освіти, призвели до зміни освітньої парадигми, обумовленої переходом від репродуктивно-педагогічної цивілізації до цивілізації креативно-педагогічної [3]. Зміни, що відбулися в системі освіти, призвели до значного підвищення вимог, що висуваються до випускників вузів. Від сучасного вищого навчального закладу потрібне впровадження нових підходів до навчання, що забезпечують поряд з його фундаментальністю та дотриманням вимог Державних освітніх стандартів розвиток комунікативних, творчих та професійних компетенцій здобувачів освіти, їхньої потреби у самоосвіті [3].

Діяльність правоохоронних органів можна віднести до професії змішаних видів, яка здійснюється у специфічних ускладнених зовнішніх умовах, вимагаючи від працівників високої психічної стійкості, загальної та спеціальної витривалості [5].

Слід зазначити, що згідно з Наказом МВС України № 177 від 2009 року початкова підготовка – це процес формування у працівників ОВС спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для виконання службових обов'язків за конкретною посадою [3].

Не можна не погодитись з О.В. Кузенковим, який зазначив у своїх дослідженнях з фізичної, спеціальної, психологічної та професійно-прикладної підготовки працівників правоохоронних органів, що важливою складовою є рівень підготовленості та професійної придатності майбутніх працівників НП [2].

Слід погодитись, що сучасна система фізичної підготовки повинна містити органічно взаємозалежні компоненти, що забезпечують цілеспрямовану реалізацію диференційованого управлінського впливу на підготовленість молодого покоління. Ефективність вирішення завдань фізичної підготовки вагомо залежить від якості її організації як важливого управлінського компоненту [1].

Велике значення під час навчання майбутніх правоохоронців має не тільки систематичне оцінювання рівня підготовленості (екзамени, семестрові

заліки, виконання професійно-прикладних вправ, індивідуальний контроль успішності), а й рівень розвитку фізичних якостей. Він повинен відповідати вимогам процесу підготовки висококваліфікованих співробітників правоохоронних органів [3].

Разом з цим А.В. Магльований та О.М. Боярчук у своїх дослідженнях пропонують в оцінку з фізичної підготовки впровадити необхідність виконання спортивного розряду з базових або професійно-прикладних видів спорту, які використовуються під час навчання та підвищення нормативів для офіцерів першої категорії з визначення фізичної підготовленості [1].

Розглядаючи цільову спрямованість, можна зрозуміти саму проблематику, яка полягає у формуванні необхідного рівня професійної підготовленості майбутніх правоохоронців ВНЗ МВС України та створення належних умов для функціонування цілеспрямованої системи фізичної підготовки протягом всього періоду навчання. Така система сприяє успішному формуванню у майбутніх офіцерів високого рівня професійних, морально-вольових якостей і фізичної підготовленості, що дає можливість суттєво підвищити ефективність виконання оперативно-службових завдань.

Ряд досліджень свідчить про доцільність використання вправ різної спрямованості. Зміст самостійної фізичної підготовки багато в чому має визначатися характером професійної діяльності спеціалістів. Рекомендується включати в тренування циклічні вправи, спортивні ігри та різні складні координаційні вправи, вправи з еспандером, гумовим джгутом, гімнастичною палицею, гантелями, а також біг підтюпцем, піші походи.

Встановлено, що стан здоров'я та рівень працездатності людини залежать також від її силових можливостей та рухливості у суглобах. Помірне силове тренування знижує негативні вікові зміни в організмі. Водночас у вивченій літературі не вдалося виявити даних, що свідчать про послідовність (алгоритм) формування знань, умінь, навичок самостійної фізичної підготовки у курсантів освітніх організацій МВС. Відсутні достовірно обґрунтовані рекомендації щодо обсягу та інтенсивності

фізичного навантаження при виконанні фізичних вправ, методики проведення фізичного тренування, самоконтролю при самостійному фізичному тренуванні, що вимагає наукового підходу до формування структури фізичного самовиховання курсантів процесі навчання.

У зв'язку з цим дуже значна роль викладача у формуванні готовності курсантів до самостійного фізичного тренування, оскільки навіть незначні позитивні зрушення від вихідного рівня дають можливість відчувати власні успіхи та задоволення від роботи. У той же час гальмування динаміки зростання результатів вказує на необхідність коригування тренувального процесу. Виходячи з того, що у процесі самостійної фізичного тренування велику роль мають знання та вміння з організації занять, викладацькому складу необхідно за період навчання курсанта навчити його особливостям самостійного фізичного тренування.

З літературного огляду на тему досліджень випливає, що в умовах недостатнього ліміту часу на заняття фізичною підготовкою у курсантів слабо формуються навички самостійного фізичного тренування та самоконтролю за функціональним станом організму, у зв'язку з чим необхідно плідно використовувати час, що виділяється на самостійну роботу [4].

Висновки. Отже, оцінювати рівень навченості співробітників основ рукопашного бою повинні фахівці, які мають спортивну або суддівську кваліфікацію з цієї спортивної дисципліни. Залік з основ рукопашного бою слід проводити у формі спарингу тривалістю від 1 до 3 хвилин

В актив зараховуються точні удари, успішні захисти та кидки. Слід визначити мінімум залікових дій співробітнику поліції, що підлягає випробуванням, виходячи з віку та належності до підрозділу, що він представляє. При вивченні та вдосконаленні техніки прийомів затримання за допомогою застосування больових прийомів, що виконуються у стійці, слід керуватися принципом науковості та свідомості навчання у практиці фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. Вип. 8. С. 11–15. ULR: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_8_4.
2. Єрмоменко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь*. Ірпінь: Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.], 2020. С. 225–240
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно – методичні вказівки до викладання курсу. К. : РВВ КІВС, 2001. 33 с.
4. Ольховий О.М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. №112. С. 208–211

Положення про організацію початкової підготовки (спеціалізації) працівників органів внутрішніх справ України: Наказ МВС України № 177 від 24.04.2009 р. ULR: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0177320-09>

Волоніць Олег Ігорович, курсант 3-го курсу факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович, доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 23 грудня 2020 р. № 1669-р. схвалено Концепцію Державної цільової соціальної програми

«Молодь України» на 2021-2025 роки [1]. Метою даної соціальної програми є створення можливостей для самореалізації та розвитку потенціалу молоді в Україні, її участі та інтеграції у суспільне життя. Для досягнення мети Програми серед інших передбачається підвищення рівня компетентностей молоді, у тому числі формування свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я та розвитку неформальних спортивних рухів, вуличних тренувань та фізичної культури.

Отже ми бачимо, що не дивлячись на сучасні тяжкі воєнні умови розвитку українського суспільства визначається доцільність фізичного виховання молоді. Одночасно, відповідно до предмету даного повідомлення, вважаємо за доцільне зазначити, що підготовка майбутніх поліцейських в закладах вищої освіти системи МВС передбачає необхідність сформування постійної готовності до виконання службових завдань в умовах різної складності, професійного ризику, фізичного та психологічного перенавантаження.

Сучасні дослідники фізичного виховання поліцейських, зокрема: Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. розуміють фізичне виховання як один із напрямів підготовки майбутніх поліцейських [2]. Ними зазначено, що розвиток фізичної культури та спорту в поліцейських є досить актуальним питанням, особливо під час їх підготовки.

Для працівників, яких призначено на посаду в територіальні відділи (підрозділи) поліції, фізична підготовка триває в лише рамках службової підготовки, а для курсанта навчання та напрацювання відповідних фізичних здібностей здійснюється протягом усього періоду здобування освіти. На підставі означеного Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. висновують про те, що процес підготовки поліцейських у ВНЗ (на тепер ЗВО – прим. автора) МВС України більш повно та досконало реалізує засади та вимоги до поліцейських, які висуває сьогодення, зокрема щодо рівня фізичної підготовленості [2, с. 339].

На нашу думку це викликано такими факторами як: рівень злочинності, бойові дії в різних областях України, які на теперішній час є ключовими проблемами нашої держави, а також до поширення міжнародної пандемії, викликані вірусом SARS CoV-2. Всі ці фактори потребують високого ступеня фізичної підготовленості працівників Національної поліції України. Окрім того низький рівень фізичної підготовки серед працівників поліції призводять, під фізичного впливу та сутичок з правопорушниками, до травмувань та загибелі поліцейських. Такі жахливі наслідки виникають саме через непрофесійні дії цих працівників поліції та обумовлені низьким рівнем їхньої фізичної підготовленості.

Аналіз наукових доробок у сфері фізичного виховання курсантів та курсанток закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС України дозволив нам висунути гіпотезу згідно якої заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання повинні підвищувати мотивацію до занять спортом серед курсантів та студентів не тільки на заняттях, а й поза ними. Насамперед є доцільність проводити спортивні змагання різних секцій, таких як рукопашний бій, дзюдо, легка атлетика, волейбол, інші ігрові види спорту тощо. Окрім того під час вивчення спеціальних навчальних дисциплін виникає необхідність використання міжпредметних зв'язків завдяки чому реалізовується практична складова підготовки поліцейських за спеціалізаціями. Це надає можливість поєднати засвоєння теоретичних знань з виробкою практичних умінь та навичок щодо виявлення, затримання, а за наявності підстав, визначених законодавством України [3] застосування фізичного впливу до злочинців при цьому забезпечується особиста безпека поліцейського та цивільних громадян.

Отже, підсумовуючи все вищесказане, можемо дійти висновку, що фізична підготовка та фізичне виховання курсантів та курсанток в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС України є досить важливими компонентами професійної підготовки поліцейських. Тому заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання повинні не

тільки заохочувати курсантів та курсанток до навчальних занять зі загальної та спеціальної фізичної підготовки, а й мотивувати їх до занять спортом, фізичною культурою у поза навчальний час.

Список використаних джерел

1. Концепція Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021-2025 роки: схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 23 грудня 2020 р. № 1669-р. (редакція від 16.03.2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1669-2020-p#Text>. (дата звернення 28.08.2022)

2. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських. *Порівняльно-аналітичне право*. 2018. № 4. С. 338–340

3. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022). *Відомості Верховної ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення 28.08.2022)

Галега Анастасія Вікторівна, курсант СР-042 ННІП та ФПФПНП Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Петрушин Дмитро Владиславович, кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри СФП Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

СУЧАСНІ ШЛЯХИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

Варто почати з того, що особливу увагу вчених у галузі системи фізичної підготовки (далі по тексту – ФП) закладів вищої освіти системи МВС приділяється проблемі набуття курсантами відповідного рівня фізичної підготовки (загальної і спеціальної) і здобуття навичок з тактики та вогневої підготовки в університеті. А складні умови перспективної професійної діяльності зобов'язують майбутніх офіцерів володіти відмінним здоров'ям,

витривалістю, силою, спритністю, швидкістю реакції, ідеальною координацією рухів, витривалістю, самоконтролем – важливими психофізіологічними якостями під час занять з ФП.

Функціональні завдання, що стоять перед кафедрами фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, визначають необхідність постійного пошуку шляхів оптимізації навчального процесу з ФП в ЗВО з метою досягнення максимально якісного кінцевого результату. Тому оптимізація системи ФП у вищій школі розглядається нами через призму адаптації цієї системи до актуальних вимог тактики і впровадження навчання відповідно до європейських зразків. Фізична підготовка націлена на підвищення прикладної поліцейсько-фізичної підготовки, що допоможе майбутнім офіцерам виконувати свої професійні обов'язки в повній мірі [1, с.138].

Сьогодні практично всі сучасні науки керуються системним підходом, важливим аспектом якого є розробка нового принципу використання – створення унікального і більш оптимального підходу до його пізнання і застосування в будь-якому дослідницькому процесі, гарантія повної і цілісної інформації та розуміння тих процесів, які ми безпосередньо виконуємо.

Сама ефективність системи вищої освіти багато в чому залежить не тільки від її внутрішніх ресурсів, але і від зовнішнього впливу ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів, які створюють прямий або непрямий, стимулюючий або гнітючий вплив на систему, її роботу в цілому або її окремих компонентів, що вказує на наявність організаційної функції системи. До таких факторів належать: ступінь організації освітнього процесу в ЗВО; реальний час, відведений дисципліні «Фізична підготовка»; наявність і рівень підготовки педагогічних кадрів; готовність тренувальної бази до ФП.

Щоб адаптувати систему ФП до сучасних вимог тактики правоохоронних органів, науковці врахували основні засоби оптимізації навчального процесу, тобто дії викладача, які свідомо націлені на підвищення ефективності тренувань з часом і зусиллями [2, с.56].

Підкреслимо, що мова йде не про окремі засоби оптимізації, а про систему методів, що охоплює всі основні складові процесу навчання - його завдання, зміст, методи, інструменти, форми організації, аналіз результатів навчання і багато іншого. Тільки якщо ми знайдемо найкращі варіанти поєднання для всіх цих компонентів, можна буде цілком якісно оптимізувати систему фізичної підготовки майбутніх працівників системи МВС.

Побудова і зміст програм підготовки і професійного навчання з ФП у даному випадку має гуртуватися на типових програмах з фізичної підготовки з обов'язковим відображенням системи вимог до конкретного майбутнього фахівця і побудованої поетапно взаємозалежності та має крокувати в ногу з іншими фаховими дисциплінами. Тобто, модель системи ФП курсанта повинна бути насичена компонентами, які вирішать проблему надбання професійних навичок та умінь майбутнім поліцейським фахівцем [3, с.48].

Для досягнення максимального ефекту від фізичного розвитку курсантів на заняттях необхідно застосовувати диференційований підхід, що забезпечує оптимальне поєднання індивідуальних і колективних форм навчання і вдосконалення. Його суть полягає в тому, щоб проводити більшу частину навчання не з штатними відділеннями чи підрозділами, а в підгрупах курсантів, рівень фізичної підготовки яких приблизно однаковий.

Використання тренажерів або окремих засобів ФП для окремих груп спеціальностей дозволить впровадити програмні методи навчання, що забезпечують точне дозування фізичних навантажень під час навчання і при цьому отримувати інформацію щодо точного визначення функціонального статусу залучених людей [4, с.328].

За результатами дослідження виявлено взаємопов'язаний комплекс методів, застосування яких призведе до оптимізації процесу навчання ФП у закладах вищої системи МВС та надасть якісно нову систему методик для оптимізації навчального процесу з фізичної підготовки і, отже, допоможе адаптуватися до сучасних вимог оптимальної системи підбору кадрів МВС.

Список використаних джерел

1. Клопов Р. В. Системний підхід як методологія дослідження професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, Р. В. Клопов, Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. Запоріжжя : КПУ. 2009. Вип. 4. С. 138–145
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання Т. Ю. Круцевич. Київ. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 367 с.
3. Петрушин Д. В. Важливість фізичної підготовки в органах національної поліції в умовах реформування. *Тези IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ. 2020 р. С. 47–49
4. Петрушин Д. В. Напрями розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. *Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави*. Київ. 2020 р. С. 327–328

Гальцова Ольга Євгенівна, курсант 2 курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Рогальський Володимир Ілліч – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

АНАЛІЗ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯМ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ПІД ЧАС НЕСЕННЯ СЛУЖБИ

Трансформація у правову державу, яка супроводжується формуванням єдиної системи забезпечення основоположних прав та свобод людини, завжди обумовлюється проведенням реформ у правоохоронній системі. Уже багато іноземних держав шляхом внесення ґрунтовних змін у свої правоохоронні системи пристосувалися до особливостей, які характерні сучасному громадянському суспільству. Зараз дуже важливим питанням є саме дослідження досвіду інших держав щодо впровадження взаємодії

поліцейських із дещо новою моделлю суспільства, яка направлена на гарантування прав та свобод громадянина.

Якість виконання поставлених перед поліцейським завданням напряду пов'язана із рівнем гарантії його особистої безпеки. Наукова література містить дуже багато визначень поняття «безпека». Словник Ожегова С.І. визначає безпеку як стан, пов'язаний із відсутністю небезпеки, захист від небезпеки. Небезпека ж, у свою чергу, - це загроза завдання шкоди якійсь особі, її життю та здоров'ю або іншим цінностям [3, с. 73, с. 1178].

В умовах сучасних змін правоохоронної системи України спостерігається деяка нестабільність, пов'язана із наступними чинниками:

1) зміни, які впроваджені у механізм підготовки українських поліцейських на основі зарубіжного досвіду не стосуються якогось загального підходу, а знайшли свій прояв лише у деяких структурних підрозділах – патрульна поліція, КОРД (спецпідрозділ, що готує поліцейських за методикою закордонного досвіду);

2) підготовка поліцейських у структурних органах (підрозділах) Національної поліції здійснюється фахівцями, що не проходили відповідних навчальних курсів у іноземних чи вітчизняних інструкторів (некваліфіковані кадри);

3) наразі відсутнє повне матеріальне забезпечення органів Національної поліції удосконаленими спеціальними засобами, що передбачені Законом України «Про Національну поліцію» (недостатня екіпіровка співробітників поліції, що призводить до зменшення рівня їх особистої безпеки);

4) на даний момент Закон України «Про Національну поліцію» не врегульовує всі необхідні питання забезпечення діяльності та взаємодії поліцейських, до сих пір не прийнято низку підзаконних нормативно-правових актів, які тим чи іншим чином доповнюють прогалини, наявні у ЗУ «Про Національну поліцію»;

5) на даний момент не існує чіткої концепції професійної підготовки поліцейських кадрів, організації їх освітнього процесу, а також тренувань бойовому хортингу [2].

Ще одним важливим аспектом, який прямо впливає на рівень забезпечення особистої безпеки поліцейським, є його фізична, тактична та вогнева підготовка. Неправомірне застосування вогнепальної зброї, недостатній рівень володіння навичками поводження зі спеціальними засобами, фізичної сили та прийомів, тактичні помилки у ході типових та екстремальних ситуацій стають причинами та наслідками травмування, а також загибелі співробітників поліції. Шляхом пристосування програм службової підготовки зарубіжних поліцейських під правоохоронну систему України, формування ефективних методик здобуття теоретичних і практичних навичок застосування примусових поліцейських заходів впливу, матеріального забезпечення органів (підрозділів) Національної поліції України сучасними спеціальними засобами можна досягти вирішення вищезазначених проблем, а також сприяти запобіганню тяжких наслідків під час виконання службових завдань співробітниками органів внутрішніх справ [1].

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що наразі система правоохоронних органів України вимагає прийняття низки нормативно-правових актів, спрямованих на забезпечення особистої безпеки співробітників органів внутрішніх справ, матеріальної складової, а саме: спеціальних засобів, необхідних для виконання службових завдань поліцейськими, формування чіткого механізму здійснення професійної підготовки кадрів для Національної поліції України засобами бойового хортингу.

Список використаних джерел

1. Братель С. Г. Шляхи реформування правоохоронної системи України.

URL: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/8302/1/%D0%A0%D0%9E%D0%9B%D0%AC%20%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%9E%D0%9E%D0%A5%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%9D%D0%9D%D0%98%D0%A5%20%20%D0%A7%201_p058-060.pdf

2. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія. Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. К : ГС «НФБХУ», 2020. 138 с.

3. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. URL: <http://cyberlan.com.ua/wp-content/uploads/2015/07/Tolkovij-slovarj-russkogo-yazika.pdf> (дата звернення 26.08.2022)

Головко Валентин Васильович – викладач кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України

Майстро Сергій Вікторович – завідувач кафедри публічно адміністрування у сфері цивільного захисту ННВЦ Національного університету цивільного захисту України, доктор наук з державного управління, професор

НЕОБХІДНІСТЬ УДОСКОНАЛЕННЯ ДЕРЖАВНОЇ ЦІЛЬОВОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І МАСОВОГО СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Пріоритетом реалізації державної політики є впровадження в Україні європейських стандартів життя, в тому числі в соціальній сфері, на яку має значний вплив рівень розвитку фізичного виховання та масового спорту. Тому виникає гостра потреба у розв'язанні відповідних проблем соціального спрямування, які пов'язані зі сферою фізичного виховання та масового спорту, особливо в сучасних умовах, коли в країні запроваджено воєнний стан.

До соціальних проблем, які потребують вирішення, в тому числі шляхом подальшого розвитку сфери фізичного виховання та масового спорту можна віднести: складне соціально-економічне становище українського

суспільства в умовах воєнного стану в країні; демографічна криза, що зумовлена зменшенням кількості населення України; погіршення стану здоров'я населення та збільшення кількості осіб, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; невідповідність вимогам сучасності та світовим стандартам ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і масового спорту, зокрема організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного; відсутність сталих традицій та мотивації щодо фізичного виховання і масового спорту, як важливого фактора фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і збільшення його тривалості.

Основні причини виникнення проблем, пов'язаних із кризовою ситуацією у сфері фізичної культури і масового спорту в Україні, характеризуються такими факторами:

- обмежена рухова активність, нераціональне та незбалансоване харчування;
- невідповідність матеріально-технічної бази для забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності потребам населення за місцем проживання, роботи та в місцях масового відпочинку, в тому числі в сільській місцевості, зокрема осіб з обмеженими фізичними можливостями;
- відсутність спортивної інфраструктури, спроможної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, зокрема осіб з обмеженими фізичними можливостями;
- недостатній рівень забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням навчальних закладів, в тому числі закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання;
- низький рівень проведення засобами масової інформації інформаційно-роз'яснювальної роботи серед населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання своїх дітей та відсутність ефективною системи стимулювання населення до

збереження здоров'я;

– низький рівень престижності професій у сфері фізичної культури і спорту, матеріального заохочення працівників цієї сфери та їх соціального захисту;

– недостатній обсяг бюджетного фінансування сфери фізичного виховання і масового спорту та неефективність існуючих механізмів залучення позабюджетних коштів;

– неефективність існуючих механізмів інвестування у розвиток і популяризацію фізичного виховання та масового спорту [1].

Комплексне розв'язання існуючих проблем можливе шляхом розроблення, затвердження та виконання Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і масового спорту на період до 2030 року, метою якої має стати відведення фізичній культурі і масовому спорту в Україні провідної ролі, як важливого фактора здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини.

Висновки. Це дозволить забезпечити подальший розвиток фізичної культури і масового спорту в Україні шляхом поєднання зусиль органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, інститутів громадянського суспільства шляхом проведення реформ у сфері фізичної культури і масового спорту з метою приведення її у відповідність з європейськими вимогами і стандартами шляхом: визначення як основи європейської моделі реформування та побудови взаємовідносин між органами державної влади та громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості; підвищення рівня публічності та прозорості діяльності Мінмолодьспорту; створення умов для підвищення ефективності фізичної підготовки у Збройних Силах України, інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів, та правоохоронних органах; популяризації здорового способу життя та подолання суспільної байдужості

до здоров'я населення; забезпечення функціонування та удосконалення мережі закладів фізичної культури і масового спорту; розбудови спортивної інфраструктури, у тому числі будівництва та модернізації спортивних споруд; надання якісних фізкультурно-спортивних послуг. Це сприятиме створенню відповідних умов для розвитку фізичної культури і масового спорту в Україні в умовах воєнного стану та поствоєнної відбудови країни.

Список використаних джерел

1. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. Розпорядження Кабінет Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1320-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80#n12> (дата звернення 29.08.2022)

Гришанова Олеся Сергіївна, курсантка 3-го курсу факультету № 2 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядова поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану в нашій державі криміногенна ситуація стає напруженішою, кількість вчинюваних злочинів, особливо із застосуванням насильства та фізичної сили, зростає з кожним днем. Такі умови створюють значну небезпеку для працівників правоохоронних органів під час виконання ними своїх службових обов'язків. Сучасний поліцейський повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, у разі необхідності, достатні силові засоби та методи; бути здатним розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами. Зважаючи на це, поліцейські повинні бути краще підготовлені задля

особистої безпеки та безпеки громадян. Тому підвищення рівня фізичної підготовки курсантів є досить актуальною проблемою на сьогоднішній день. І одним із пріоритетних напрямків підготовки майбутніх офіцерів поліції до виконання професійної діяльності є фізична та спеціальна підготовка.

Попередньо проведений нами аналіз практики правоохоронної діяльності засвідчує, що функціональні обов'язки поліцейського здатна виконувати людина з високим рівнем відповідальності за результати власної службової діяльності. Поліцейський повинен володіти комплексом знань, практичних умінь, навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час спеціальної підготовки. Саме ці компоненти забезпечують професійну готовність працівника поліції до ефективного виконання складних, часом небезпечних завдань.

Для правильного та своєчасного застосування фізичного впливу, прийомів боротьби та рукопашного бою у службовій діяльності, під час їх навчання у закладі вищої освіти системи МВС України курсантам – як майбутнім офіцерам поліції – викладається така навчальна дисципліна як спеціальна фізична підготовка.

Також відповідно до статті 2 Закону України «Про Національну поліцію» працівники правоохоронних органів зобов'язані забезпечувати публічну безпеку і порядок, охороняти права і свободи людини, а також інтереси суспільства і держави, протидіяти злочинності та виконувати інші, покладені на них законом обов'язки [1]. Стаття 44 вищевказаного закону уповноважує поліцейського застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки та/або безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом [1, ст. 44].

Служба в підрозділах Національної поліції України, яка здійснюється в умовах підвищеної небезпеки, потребує високого рівня правової,

психологічної, моральної, тактико-спеціальної, вогневої та фізичної підготовки від поліцейських. Одним з основних елементів підготовки майбутніх офіцерів поліції є забезпечення розвитку фізичних якостей та навчання їх доцільного використання у професійній діяльності. На сьогодні спеціальна фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти системи МВС України є обов'язковою частиною підготовки майбутніх офіцерів поліції. Проте, на нашу думку, низький рівень початкової фізичної підготовки, здобутий попередньо в закладах загальної середньої освіти, невелика кількість годин, відведених для занять із спеціальної фізичної підготовки, та інші об'єктивні проблеми не сприяють вдалому та ефективному оволодінню практичними вміннями та навичками під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Тому заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що готують майбутніх працівників правоохоронних органів, застосовують різні способи і методи викладання такої дисципліни як спеціальна фізична підготовка, а також будь-якими методами намагаються підвищити мотивацію до занять спортом курсантами. Як приклад, для підвищення зацікавленості курсантів ДонДУВС викладачі спеціальної фізичної підготовки постійно проводять спортивні змагання з різних секцій, таких як гирьовий спорт, легка атлетика, волейбол, футбол, бойове самбо тощо.

Тренування з різних видів спорту та участь у спортивних змаганнях обумовлюють створення необхідних умов для всебічного розвитку курсантів, підвищення моральної, психологічної та фізичної підготовленості, повного сприйняття навчального матеріалу, формування особистості майбутнього правоохоронця та сприяють повній реалізації здібностей, таланту та мотивації до навчання, що також є великою проблемою [2].

Висновок. Отже, зазначаємо, що визначений нами спосіб навчання дозволить закріпити практичні навички та вміння, які курсанти отримують на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, більш детально розібрати та відпрацювати конкретні прийоми та удосконалити їх техніку, підвищити

рівень фізичної підготовленості до дій в екстрених умовах, що можуть виникнути під час здійснення службової діяльності поліцейського особливо в умовах воєнного стану. На нашу думку, фізична підготовленість майбутнього офіцера поліції виступає базовою якістю, що проявляється у високому рівні професіоналізму, здатності до виконання службових завдань і обов'язків з протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки та правопорядку в нашій державі. Так задля цього заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання впроваджують секційну роботу [3] з різних видів спорту та залучення курсантів до змагань. Але попри все це, на сьогоднішній день все ж таки існує проблема зацікавленості курсантів у власному фізичному розвитку. Тому вивчення та дослідження даної тематики є необхідним для подальшого вирішення існуючих проблем.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022). *Відомості Верховної ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. (дата звернення: 29.08.2022)
2. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 25. С. 43–49. (Серія «Фізичне виховання і спорт»).
3. Коломієць Ю.М., Пашаєв А.З., Уварова О.Ю. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи зі спортивних єдиноборств. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. С. 73-76.

Гулько Катерина Олегівна, курсант КП-133 ФПФПКП
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Чоботько Маргарита Анатоліївна – викладач
кафедри СФП, Дніпропетровського державного університету внутрішніх
справ

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

В теперішній час держава перебуває в дуже непростій ситуації: політична нестабільність, загроза повномасштабної війни з боку РФ, невирішеність політичної ситуації з ЄС, ріст злочинності в Україні. Все це робить актуальним питання діяльності Національної поліції, а у зв'язку з цим ставиться на перше місце фізичну підготовку курсантів для ефективного виконання майбутньої роботи.

У молодих слідчих, які тільки отримали вищу освіту (як правило, це особи зі стажем роботи від одного до п'яти років), виникають певні труднощі із застосуванням знань, які вони отримали під час навчання у ВНЗ на практиці. Особливо це пов'язано із відсутністю навиків у методиці розслідування матеріалів кримінальних справ та правильністю складання процесуальних документів [4].

З метою якісної підготовки фахівців для МВС слід визнати доцільність безперервної підготовки працівника, оскільки особа повинна завжди розвивати та удосконалювати свої знання, вміння та навички. Так, наприклад, у Рекомендаціях міжнародної організації праці «Про розвиток людських ресурсів: освіта, підготовка кадрів і безперервне навчання» № 195 визначено, що освіта, підготовка кадрів і безперервне навчання роблять істотний внесок у забезпечення інтересів окремих громадян, підприємств, економіки і суспільства загалом, особливо враховуючи винятково важливий виклик, пов'язаний з досягненням повної зайнятості, викоріненням бідності, забезпеченням соціальної інтеграції та сталого економічного зростання в умовах глобальної економіки [4].

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних резервів, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини. Поняттям «фізична підготовка» користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно

трудової, військової, спортивної та інших видів діяльності. Цей вид підготовки є одним з пріоритетних напрямків підготовки майбутніх поліцейських до виконання професійної діяльності. Курсантам ЗВО МВС України під час їх навчання викладаються такі дисципліни як «фізична підготовка» та «спеціальна фізична підготовка». Дані дисципліни реалізуються протягом всього періоду навчання. Навчальна програма з цих дисциплін включає в себе такі розділи як: теоретична та методична підготовка, загальна фізична підготовка та тактика самозахисту й особиста безпека [1].

Важливою є популяризація службово-прикладних єдиноборств в Україні та за її межами, широкі можливості науки і техніки дозволяють ретельно вивчити та дослідити особливості техніко-тактичної майстерності провідних майстрів (спортсменів високої кваліфікації) і на основі отриманих експериментальних даних створити найбільш ефективні педагогічні моделі підготовки єдиноборців (курсантів-правоохоронців) зазначеного напрямку, що є частиною фізичної підготовки [2].

Через високу небезпеку роботи поліцейського та з урахуванням специфіки діяльності підрозділів Національної поліції заняття з фізичної підготовки у ЗВО МВС проводяться відповідно до навчально-методичної та матеріально технічної бази, яка у більшості навчальних закладів перебуває на етапі модернізації [1].

На сьогодні у системі багаторічної підготовки єдиноборців спостерігаються двоякі обставини, за яких, з одного боку, відомо про наявність у спортсменів відповідних резервів для оптимізації фізичної працездатності (енерговитрат упродовж змагальної сутички та під час тренувального процесу), а з іншого боку, – спостерігається недостатній рівень теоретичних знань та практичних засобів щодо перспективних шляхів визначення і використання додаткових енергорезервів єдиноборців. Варто підкреслити, що саме єдиноборства, а зокрема – службово-прикладний рукопашний бій (надалі РБ) традиційно відносяться до видів спорту, у яких

вирішальну роль під час змагальної сутички відіграє спеціальна фізична підготовленість спортсменів [2].

Для посилення практичної складової проходження дисципліни «Фізична підготовка» вважається доцільним впровадження методу проблемно-ситуаційної вправи на стадії закріплення та удосконалення матеріалу з фізичної підготовки. Варто навчальні завдання під час практичних занять відпрацьовувати у вигляді комплексного вирішення найбільш типових службових завдань, з правом вибору курсантом на свій розсуд використовувати певні дії для виконання завдань із відповідним оцінюванням їх ефективності та правомірності. З метою досягнення більш високого рівня підготовленості майбутніх офіцерів НПУ на заняттях з фізичної підготовки рекомендовано використовувати метод варіативної вправи, який формує навички виконання рухових дій у різних умовах службової діяльності; моделювати під час практичних занять ситуації та умови, які максимально наближені до реальних умов службової діяльності; удосконалювати міжпредметні зв'язки засобами модульної побудови змісту освіти у межах єдиної структурно-логічної схеми навчання дисциплінам: фізичної, вогневої та тактико-спеціальної підготовки. Потрібно також розвивати навчально-матеріальну базу, використовувати під час практичних занять можливості природних та штучних полігонів, які забезпечують наближення зовнішніх умов практичних занять до реальних умов виконання завдань за призначенням [3].

Висновки. Таким чином, варто зазначити, що наразі наша країна потребує відважних поліцейських, які здатні ефективно виконувати свою роботу та приносити користь державі. Для отримання таких якостей важливою є фізична підготовка курсантів - майбутніх правоохоронців. Адже саме поліція є тим правоохоронним органом, який, окрім знань та нормативно-правових актів, застосовує ще й силу, аби убезпечити населення від протиправних загроз.

Список використаних джерел

1. Владислав Римик, Василь Вербовий. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 34. 2019.* URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8958/1/1952%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-4099-1-10-20200204.pdf> (дата звернення: 11.12.2021)

2. Гарбузюк К. Г., Кушніренко Р. О. Модель розвитку й удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів ХНУВС. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2021.* URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10632/Model%20rozvytku_Harbuziuk_Kushnirenko_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 11.12.2021)

3. Моргунов О.А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020.* URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9380/Fizychna%20pidhotovka%20kursantiv%20zakladiv%20vyshchoi%20osvity%20zi%20spetsyfic hnymy%20umovamy_Morhunov_Yareshchenko_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 11.12.2021)

4. Пасько Ольга. Система підготовки майбутніх працівників для Національної поліції. *Національний юридичний журнал. 2016.* URL: <http://www.jurnaluljuridic.in.ua/archive/2016/5/43.pdf> (дата звернення: 11.12.2021)

Джантіміров Марк Олександрович, курсант 2-го курсу факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Волобоєв Артур Олегович – т.в.о. завідувача кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, доктор філософії за спеціальністю 081 «Право»

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СПОРТУ В ПЕРЕМІЩЕНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС

Через повномасштабну військову агресію російської федерації проти України, що розпочалась 24 лютого 2022 року, велика кількість закладів вищої освіти з різних областей були вимушені переміститися до безпечних районів нашої країни. Більшість університетів та інститутів вимушені були перейти на дистанційну форму навчання. У їх числі опинилися і заклади вищої освіти системи Міністерства внутрішніх справ (далі – МВС), які здійснюють підготовку висококваліфікованих фахівців та фахівчинь для підрозділів Національної поліції України.

Сьогодні більшість таких закладів відновили освітній процес у звичайному режимі, у деяких випадках – у змішаній формі з елементами дистанційного навчання. Фізичне виховання фахівців та фахівчинь повернулось до відповідних стандартів, але не до тих, що були у мирні часи.

Спорт для таких закладів є одним з головних та провідних видів підготовки здобувачів вищої освіти, адже поліцейський має бути фізично розвинутим та готовим до будь-якого розвитку подій.

Фундаментальною навчальною дисципліною, що готує курсантів та курсанток до високих стандартів фізичних здібностей є спеціальна фізична підготовка, яка передбачає освітні компоненти не лише з виконання вправ для підняття силових показників, а й спеціальні прийоми, методи та техніки, за допомогою яких можна здійснювати затримання (знерухомити) правопорушника з мінімальними збитками та травмами. Ці негативні наслідки обов'язково мінімізуються як для самого правопорушника, так і для поліцейського.

Завдяки такій практиці поліцейські знають та можуть вийти з будь-якої ситуації неушкодженими як фізично, так і юридично [1]. Але в умовах війни та переміщення закладу вищої освіти цей аспект знаходиться під великою загрозою. Основною проблемою є, у першу чергу, недостатня кількість необхідного екіпірування та спорядження, що ускладнює відпрацювання

необхідних прийомів спеціальної фізичної підготовки, яку опановують курсанти та курсантки.

Не менш проблемним є питання відсутності спеціалізованих приміщень, де можна проводити заняття ефективно та згідно з навчальними програмами [3, с. 35].

Однак, не зважаючи на всі складнощі та перепони, освітній процес нормалізується та завдяки великим зусиллям держави, у тому числі влади міст, міжнародних організацій та країн-партнерів і особисто керівництва, прискорюється процес відбудови потужностей закладів вищої освіти системи МВС. Усі кроки спрямовані на покращення необхідних умов та якості отриманих умінь, знань та навичок, зокрема в галузі спортивного виховання.

Яскравим прикладом швидкого та динамічного відновлення є наш Донецький державний університет внутрішніх справ, який одним із перших відновив очне навчання, привів до ладу нові приміщення у м. Кропивницький Кіровоградської області, і навіть більше – здійснив набір 2022 року у повному ліцензійному обсязі [2]. Він постійно проводить фізичні змагання, фізично-виховні заходи та під контролем науково-педагогічних працівників університету підвищує рівень фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, фізичної культури серед населення у м. Кропивницький та Кіровоградської області. Це зайвий раз підтверджує все вищевказане.

Список використаних джерел

1. Переміщені ЗВО як фактор соціальної мобілізації. Інтернет публікація. URL: http://www.lsej.org.ua/8_2020/7.pdf.

2. Спеціальна фізична підготовка. Інтернет публікація. URL: https://www.naiou.kiev.ua/files/kafedru/sfp/np_sfp_pd1_24102019.pdf.

3. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник / В. А. Дідковського. Київ, 2019. 98 с.

Карпенко Олександр Миколайович – старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

СУЧАСНІ СПОСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ В УКРАЇНІ

Актуальність даної тематики підтверджується тим, що фізичне виховання курсантів закладів вищої освіти МВС спрямоване на вирішення наступних педагогічних завдань: забезпечення раціонального формування індивідуального фонду необхідних рухових знань, умінь, навичок та доведення їх до відповідного ступеня досконалості; навчання курсантів щодо застосування отриманих знань та навичок у повсякденному житті для самовдосконалення. Адже фізична форма правоохоронця виступає одним з визначальних факторів рівня його професіоналізму та професійної підготовленості до виконання завдань к складних умовах.

Вартим уваги є виокремлення декількох напрямків у фізичному вихованні, які стали б в нагоді майбутнім правоохоронцям. До них можна віднести: силове тренування, рукопашний бій та кросфіт.

Силове тренування має на увазі підвищення максимальних показників силових якостей, а також удосконалення навичок діяльності з урахуванням рівня розвитку силових якостей, спортивного інвентарю та роботи вегетативних систем. Коли всі аспекти функціональних здібностей спортсмена об'єднані в єдину добре скоординовану систему, силові здібності повною мірою впливають на рівень результативності різних видів спорту [1, с. 54].

Рукопашний бій як один із видів спорту вимагає тривалого і правильного тренування, ефективність якого може бути досягнута за рахунок досконалого розуміння основних аспектів структури тренувального процесу та доцільності використання різних засобів навчання для формування та розвитку основних фізичних характеристик.

Практика прийомів рукопашного бою, що є синтезом захисних дій руками і ногами з технікою схоплення, больового утримання, задушення і кидка, пред'являє досить високі вимоги до адаптивності спортсмена в ациклічних проявах динамічної поведінки та статичних зусиллях.

Ефективне виконання завдань, поставлених перед співробітниками поліції, неможливе без оволодіння теоретичними знаннями з фізичної підготовки. Під останнім ми пропонуємо розуміти результат засвоєння спеціальної системи знань, навичок та фізичних здібностей співробітників поліції, необхідних для виконання його службових обов'язків.

Основні навички, необхідні для ефективного розвитку фізичних якостей співробітників поліції включають в себе такі: знання методів, форм та засобів розвитку основних фізичних навичок; знання положень щодо організації фізичної підготовки у підрозділах Національної поліції України. Додаткові теоретичні знання – це основи правил дотримання особистої гігієни, контролю та самоконтролю під час тренувань.

За рахунок комплексного використання теоретико-методологічних базових та додаткових знань з фізичного виховання може бути досягнутий високий рівень ефективності у навчанні майбутніх співробітників поліції та у процесі службової підготовки працівників правоохоронних органів [2, с.67].

Засвоєння цих знань дозволяє правильно оцінювати ситуацію, окремі ситуації, вибирати найоптимальніші дії, прийоми та комбінації прийомів. Тому не випадково, що навчальні програми для співробітників поліції включають не лише практичні заняття зі спеціального фізичного виховання, а й певну кількість годин для засвоєння теоретичного матеріалу.

Висновки. Отже, у висновках можна сказати про те, що актуальність фізичного виховання для молоді в Україні не потребує додаткових аргументів, тому систематичне підвищення фізичної підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів є вкрай актуальним. Також зазначимо, що важливість та необхідність якісної фізичної підготовки співробітників поліції бойовими мистецтвами визначається не лише специфікою їхньої

службової діяльності, а й загальними вимогами для розвитку здорової молоді та розвитку не лише професійно-ефективної особистості, а й здорової та фізично розвиненої молоді. Серед проблемних моментів, що виникають у сфері фізичної підготовки курсантів засобами єдиноборств, варто виділити неправильну диференціацію навчального матеріалу курсантів за різними напрямками підготовки, питання систематичної підготовки (регулярності навантаження) до спеціальності майбутніх правоохоронців нормативно не визначено, тому кількість годин може змінюватись, що призведе до зниження навантаження та нівелювання цілей фізичного виховання).

Список використаних джерел

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

2. Хацаюк О. В., Любчич Р. І., Оленченко В. В. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Проблеми вищої освіти*. 2019. № 1 (95). С. 63–69

Карпець Тетяна Іванівна, курсант 2 курсу *Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

Науковий керівник: Плахотний Артем Павлович – старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ТА КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Професійна підготовка працівників поліції передбачає постійне покращення вмій та навичок. Аналізуючи сучасний стан законодавства та вимоги до майбутніх працівників поліції характерним є той факт, що

працівники повинні мати не тільки високі знання законодавства України, а й мати розвинені фізичні якості, вміння та навички. Даному питанню присвячено ряд предметів у ВНЗ. В умовах сьогодення, а саме під час повномасштабного вторгнення російських військових на територію України показовими стали ситуації, при яких саме завдяки фізичній підготовці та витривалості поліцейського були врятовані життя людей.

Дане питання у своїх роботах досліджували Комарков В. С., Коновалова В. Е., Лукашевич В. Г. Маляренко В. Т. Ю Порубов М.І., Сербулов А. М., Тertiшник В. М., Шепітько В. Ю. та інші автори.

Метою написання є здійснення дослідження сучасних проблем фізичного виховання та спорту працівників поліції в умовах повномасштабного вторгнення та дії воєнного стану.

Фізична підготовка працівника поліції в умовах війни відіграє важливу роль, адже саме від її якості та стану залежить ефективність виконаної роботи. Фізична підготовка передбачає збереження та зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей, допомагає боротися із стресом та виховує позитивні звички у працівника.

Заняття з фізичного виховання (спеціальної фізичної підготовки) тісно пов'язані із вихованням загальної культури майбутніх офіцерів-правоохоронців, розвитком їх духовної сфери та іншими соціальними процесами. Головна цінність вище зазначених занять полягає у прояві: духовності, гуманності, формування культури спілкування. Головна ціль фізичної підготовки – підготовка всебічно розвиненої особистості, готової до виконання завдань за призначенням [1, с. 204].

В ЗВО системи МВС України на заняттях із фізичної підготовки значна увага приділяється розвитку фізичних якостей курсантів, правильності виконання технічних елементів різних прийомів застосування заходів поліцейського примусу (фізичного впливу), проте недостатньо уваги приділяється розвитку психофізичних здібностей та можливостей в ускладнених та екстремальних умовах [2]. В цей же час під час навчання

курсантів проблематичними визначаються питання зменшення та збільшення кількості навчальних годин, як теоретичних так і практичних занять.

В даному випадку характерним є зменшення кількості годин занять. Більшість занять мають теоретичний характер та передбачають відпрацювання прийомів та покращення фізичної форми поза межами навчального закладу. На мою думку дана система є неефективною. Так як велика кількість майбутніх поліцейських, не маючи мотивації та внутрішнього бажання не будуть після навчання займатися фізичними вправами та покращувати свої вміння та навички. Також поза межами навчального закладу поліцейських позбавлений можливості побачити свої помилки, скорегувати їх та виправити, а також перевіряти теоретичну та практичну базу під час ситуативних завдань.

Вдосконалення ціннісного ставлення майбутніх поліцейських до фізичного виховання та занять фізичною культурою та спортом можливе на основі використання диференційованого підходу під час навчальних занять, який здійснюється на основі вивчення мотивації курсантів та комплексної діагностики індивідуальних та особистісних якостей, що дозволяють визначити їх здібності до опанування певними видами фізично-спортивно діяльності, системи фізичного виховання та видів спорту. Наступною необхідною передумовою є використання діяльнісного підходу, який здійснюється шляхом залучення усіх учнів до різних видів фізично спортивно активності, де кожний здобувач отримує можливість знайти таку галузь діяльності, яка найбільшим чином відповідає його рівню фізичного розвитку, уподобанням та здібностям [3, с. 98].

Висновки. Отже, підсумовуючи проведене дослідження можна дійти висновку, сучасними проблемами фізичного виховання та спорту працівників національної поліції в умовах воєнного стану є низький рівень знань на вмінь, відсутність мотивації у покращенні навичок та вмінь, а також відсутність прикладу та зразку особи, котра власними діями та вміннями буде подавати приклад іншим особам. Для вирішення даних проблем слід

внести зміни в навчальну програму курсантів, а під час виконання службових повноважень проводити заняття із підвищення фізичних навичок та вмінь.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми професійної підготовки поліцейського: матеріали кругл. столу, м. Одеса, 26 жовтня 2016 р. Одеса : ОДУВС, 2016. 204 с.

2. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних єдиноборств*: зб. наук. пр. «ΛΟΓΟΣ» за матеріалами XIV міжнар. наук.-метод. конф. (м. Харків, 20 листоп. 2020 р.) / [Швець Д. В. (Гол. оргком.)], Європейська наукова платформа, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 105 с. ISBN 978-617-7901-21-0. DOI: <https://doi.org/10.36074/knuia2020>.

3. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

Козирь Вероніка Іванівна, курсант 3-го курсу
Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Журавель Олександр Анатолійович –
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук

СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Все більше уваги у структурі МВС приділяється якісній підготовці майбутніх працівників Національної поліції. Існує безліч факторів, які впливають на рівень підготовки працівника поліції. Не виключенням буде і спеціальна фізична підготовка, яка визначає фізичний розвиток поліцейського та рівень його професійних здібностей та навичок. Низка науковців трактує фізичну підготовку особового складу правоохоронних

органів України як педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності зі специфічними професійними характеристиками [1].

Фізична підготовка містить різноманітні складові, такі як наприклад: загальна фізична підготовка, тактика особистої безпеки та самозахисту. При підготовці ці складові використовуються постійно, що в подальшому допомагає поліцейському бути більш витривалим, швидким та бути готовими до екстремальних ситуацій. Загальна фізична підготовка у будь-якому випадку позитивно впливає на розвиток особи.

Але оскільки діяльність Національної поліції напряму пов'язана з екстремальними ситуаціями, на нашу думку, поліцейським повинна надаватися під час підготовки така практична складова, яка підготує їх до екстремальних ситуацій. Адже з часом все більше злочинців це не звичайні п'яниці, а добре підготовлені особи, які нерідко мають вогнепальну зброю чи інше. Тому успішним затримання чи хоча б відхід від злочинця буде лише за умови, що поліцейський зможе керувати своїм емоційним станом, швидко зреагує на ситуацію та обере оптимальне вирішення ситуації. Адже насамперед поліцейський повинен вміти забезпечити свою особисту безпеку та безпеку громадян.

Застосування поліцейським фізичної сили – це поліцейський примусовий захід. Відповідно, курсанти повинні бути навчені тому, що даний поліцейський захід повинен застосовуватися на певних підставах, відповідно до Закону України «Про Національну поліцію». Здійснення такого заходу, який обмежує певні права та свободи людини, повинно бути негайно припинене, якщо мета застосування таких заходів досягнута або немає необхідності подальшого їх застосування. Відповідно ми можемо зрозуміти, що рівень підготовки буде залежати не лише від практичних навичок, а й від теоретичного знання.

Завдяки поєднанню теорії та практики у підготовці працівника поліції ми можемо досягнути найвищої ефективності підготовки. Але теоретичне

навантаження не повинно, на мою думку, перевищувати 30-35% навчання, оскільки більший вплив мають практичні навички.

Висновки. Отже, рівень підготовки майбутнього працівника залежить від методів їх навчання, тобто методики підготовки та навчання поліцейського. Роль спеціальної фізичної підготовки в умовах професійного підготовки працівників Національної поліції є як ніколи раніше актуальною. Адже щоденно виконуючи свою роботу, функціональні та службові обов'язки, поліцейські мають бути готові дати відсіч правопорушникові, запобігти та припинити правопорушення, а для цього необхідно бути належно підготовленим, мати відповідний стан здоров'я та володіти заходами фізичного впливу. Окрім цього, кожний поліцейський, незалежно від того, перебуває він на службі чи у вільний від неї час, як звичайна особа, може стати жертвою правопорушення.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с

*Коляда Дар'я Володимирівна, курсант СР-042 ННІП та ФПФПНП
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Рогальський Володимир Ілліч – старший
викладач кафедри СФП, Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ*

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Сьогодні в Україні введено воєнний стан. Поліцейським потрібно в цей час бути максимально готовими до різних ситуацій. Курсантів в закладах освіти зі специфічними умовами навчання до війни не готували. Зараз важливо надати їм максимальної професійної підготовки, а саме: тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки. Особливо важливо на сьогодні удосконалити рівень фізичної підготовки поліцейського.

Спеціальна фізична підготовка для працівників правоохоронних органів, як частина професійної підготовки є науково обґрунтованою структурованою системою фахової підготовки. Однією з таких проблем, ми вбачаємо переоцінку можливості використання спеціальної спортивної підготовленості (спортивні єдиноборства) в ефективному фізичному протистоянні злочинним діям. Звичайно, висококваліфікований спортсмен може мати фізичну перевагу перед правопорушником, але, одночасно, слід зважати і на негативні фактори : спорт виховує потребу в додержанні правил і гуманності поведінки; «заходи фізичного впливу» спортивних дисциплін обмежують пошкодження окремих суглобів, органів та частин тіла; деякі умови щодо використання спортивних прийомів можуть бути неприйнятними до умов самозахисту. Так стереотипні поведінки та потенціали можливостей спортсмена в окремих випадках можуть зашкодити захисним діям. Так, наприклад, удар в пахову зону, не допускається в спортивній підготовці, а його використання супротивником в умовах самозахисту може мати негативні наслідки як з причини неочікуваності, ітак і з причини не підготовленості навичок захисту від нього [1, с.154].

Так в зміст спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ включено: 1) основні організації та методики фізичної підготовки (загальна характеристика; основні методичні принципи; структура та організація практичних занять; заходи безпеки на заняттях; загальні правила проведення самостійних занять; самоконтроль; гігієна занять; засоби відновлення тощо); 2) розвиток фізичних якостей; 3) заходи фізичного впливу (особливості використання; правомірність); 4) загальні основи методики вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу (правила страховки партнера; стійки; удари; больові прийоми; задушливі прийоми; кидки; захисні дії від ударів і ногами; звільнення від захоплень); 5) захисні дії проти озброєного правопорушника (захисні дії при загрозі холодною зброєю; захисні дії при загрозі вогнепальною зброєю;

захисні дії при загрозі підручними засобами; використання підручних засобів при фізичному протиборстві з правопорушником); б) силове затримання правопорушника (правомірність дій; затримання за допомогою больових прийомів, задушливих прийомів, кидків, конвоювання, зовнішній огляд, надягання наручників). Крім зазначених аспектів правоохоронці вивчають тактику взаємодії між співробітниками, освоюють уміння володіння зброєю, оволодівають знаннями основ долікарняної допомоги, криміналістики, кримінології та інших правових дисциплін [2, с. 5]. Та в умовах воєнного стану потрібно щоб всі ці аспекти були направлені на підготовку поліцейських до умов цього стану. Майбутні поліцейські повинні бути підготовлені до різних ситуацій, в тому числі до можливих бойових дій.

Висновки. Отже, для сучасного поліцейського в умовах воєнного стану важливо удосконалити свої професійні навички, а саме знання з тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки.

Для поліцейського завжди важлива фізична підготовка. В умовах воєнного стану звичайні ситуації до яких готують курсантів чи осіб, які проходять первинну професійну підготовку не вистачить.

Ми пропонуємо на період воєнного стану додати до звичайної підготовки поліцейських деякі елементи підготовки військових. На нашу думку майбутнім поліцейським можуть знадобитись навички з орієнтування на місцевості, кидання гранат, подолання перешкод.

Список використаних джерел

1. Матвієнко М.І. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами : навч. посіб. К. : Тов «Козарі», 2014. 88 с.
2. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.

Лук'янченко Юліана Ігорівна, здобувачка I курсу навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти Дніпропетровського державного університету в внутрішніх справах

Науковий керівник: Чоботько Ігор Ігорович – старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету в внутрішніх справах

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАВООХОРОНЦІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Нині педагогічна концепція «фізичного виховання» правоохоронців знаходить все більше поширення в контексті гармонійного фізичного розвитку молоді. Фізичне виховання у системі освоєння фізичної культури виступає багаторівневим процесом, що полягає у поетапному формуванні особистості правоохоронця.

Фізичне виховання охоплює всі сторони розвитку особистості: фізичні здібності, вольові зусилля, цілеспрямованість, витривалість, наполегливість у досягненні фізичних показників. Фізичне виховання має найбільшу ефективність при дотриманні таких педагогічних принципів як гуманізація ставлення до особистості, використання здоров'язберігаючих технологій, оптимальне розподілення фізичних здібностей та можливостей правоохоронців [1].

С.А. Галникін, А.П. Зверев, В.І. Коніков розглядають чотири підходи до розуміння фізичного виховання. У контексті першого підходу фізичне виховання розглядається у широкому аспекті. Даний підхід включає формування у підростаючого покоління фізичної витривалості, соціальної активності, патріотичного ставлення до Батьківщини. Актуальність цього підходу сягає своїм корінням до системи фізичного виховання радянського часу.

У рамках другого підходу фізичне виховання розглядається з позицій біологічного розвитку. Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я підростаючого покоління, розвиток фізичних якостей, формування спортивного тіла, підвищення якості функціонування властивостей

організму. Мінусом даного підходу є те, що сама особистість, яка піддається фізичному вихованню, залишається поза увагою. На перший план виходить лише процес фізичного розвитку та виховання [2].

Третій підхід поєднує фізичне виховання з його вищою системою. У цьому підході фізичне виховання спрямоване на розвиток фізичних якостей особистості та виступає формою рухового виховання та навчання.

Четвертий підхід спрямовано на формування та розвиток морально-вольових якостей особистості. У цьому підході фізичне виховання є педагогічним процесом, який, крім розвитку функціональних систем організму, ще розвиває особистісні якості людини.

Виходячи з розгляду даних підходів, можна визначити головну мету фізичного виховання правоохоронця, яка полягає в тому, щоб цінності та смисли фізичної культури набули в людини особистісно значимий сенс, вийшли на усвідомлюваний рівень і стали основою власних цінностей та мотивів, що спонукають до дії.

Завданнями фізичного виховання та розвитку є всебічний розвиток кондиційних (сила, витривалість, гнучкість) та координаційних (можливість, готовність та управління дією) фізичних здібностей; формування та вдосконалення фізичного тіла; поліпшення показників фізичного здоров'я; відновлення працездатності після хвороб, травм; збільшення показників тривалості працездатності. Дані завдання спрямовані на вирішення питань, пов'язаних із покращенням здоров'я людини, підвищенням її опірності захворюванням та негативним впливам довкілля, також вони вирішують питання підвищення фізичних здібностей та можливостей організму, удосконалення тіла та підвищення загального рівня фізичної культури особистості [3].

Окремо торкнемося розгляду виховних завдань фізичної культури: формування морально-вольової сфери особистості та особистісних якостей загалом; формування цінностей здорового способу життя та усвідомленого ставлення до зміцнення свого здоров'я [4].

Як ми можемо бачити, завдання фізичного виховання та розвитку спрямовані на формування фізичної культури особистості. Ефективність досягнення цих завдань має досягатися за рахунок обліку цілісності фізичного та духовного початку в людині. Педагогічний процес має поєднувати в собі розвиток цих початків, враховувати цілісність особистості при постановці мети та завдань фізичного виховання. Таким чином, фізична підготовка правоохоронців виступає результатом фізичного виховання особистості учнів. Мета фізичного виховання полягає в гармонійному розвитку особистості, його фізичних та особистісних сторін. Насамперед фізичне виховання спрямоване на розвиток вольових якостей особистості. Фізична культура загалом організована таким чином, щоб формувати фізичні здібності, моральні та вольові якості особистості. Для досягнення цього результату необхідно в процесі проведення занять з фізичної культури дотримуватись суворих вимог, контролювати процес та результат діяльності, що сприятиме цілісному розвитку особистості учнів.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.
2. Бабенко В. Г., Попов О. В., Янко І. В. Загальна фізична підготовка: Методичні рекомендації з проведення занять. Київ, МВС України, 2002. 22 с.
3. Іщенко Т. В., Скирта Р. І., Загоренко О. Г. Спеціальна фізична підготовка: навч.-метод. посіб. К.: Ін-т крим.- викон. служби, 2014. 55 с.
4. Криволапчук В. О, Кримська М. С., Решко С. М, Бутов С. Є. /під заг. ред. проф. Є. М. Моїсєєва та проф. О. Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. 209 с.

Мердов Станіслав Павлович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВИКЛАДАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ЗА 081 «ПРАВО»

Як відомо, викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, є невід’ємною складовою процесу підготовки майбутніх фахівців для Національної поліції України, що обумовлюється низкою причин:

– по-перше, особливостями майбутньої професії, яка передбачає всебічну фізичну підготовленість працівників поліції для здатності ефективного вирішення оперативно-службових завдань, стійкого перенесення нервово-психологічних та фізичних навантажень без зниження професійної працездатності, при цьому за умов досконалого володіння прийомами фізичного впливу та навичками самозахисту;

– по-друге, наявністю вимог чинного законодавства, що визначає засади організації службової підготовки в частині передбачення в навчальних планах та програмах навчання перемінного складу (курсантів, слухачів) фізичної підготовки.

Із запровадженням стандартів вищої освіти, що є сукупністю вимог до освітніх програм вищої освіти, які є спільними для всіх освітніх програм у межах певного рівня вищої освіти та спеціальності [1], виникає низка проблемних питань щодо викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

Так, наприклад, наказом Міністерства освіти і науки України 12 грудня 2018 року було затверджено стандарт вищої освіти за спеціальністю 081

«Право» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти [2], компетентності та результати навчання якого не передбачали здатностей, яких набуває здобувач вищої освіти під час вивчення освітнього компоненту «Спеціальна фізична підготовка». З огляду на це, заклади вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, визначали їх у власних освітньо-професійних програмах у якості компетентностей та програмних результатів навчання, які підкреслюють їх унікальність (особливість), та вносили відповідний компонент до каталога вибіркових навчальних дисциплін. Як показує практика, усвідомлюючи важливість фізичної підготовки для подальшої професійної діяльності, здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 081 «Право» при формуванні своєї індивідуальної освітньої траєкторії в переважній більшості однотайно обирали освітній компонент «Спеціальна фізична підготовка», на відміну від здобувачів вищої освіти так званих «цивільних закладів вищої освіти».

Прийняття 20 липня 2022 року нової редакції стандарту вищої освіти за спеціальністю 081 «Право» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти [3] обумовлює необхідність перегляду устанав вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, практики в частині викладання освітнього компоненту «Спеціальна фізична підготовка». Це обумовлюється тим, що нова редакція стандарту містить загальну компетентність – «Здатність ... використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя», що корелюється із низкою результатів навчання.

З огляду на це, потребує перегляду Типова освітня (професійна) програма «Право (поліцейські)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 081 «Право», затверджена Міністерством внутрішніх справ України – головним стейхолдером закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, у частині визначення обов'язкової освітньої компоненти, яка б забезпечувала набуття

вищеназваної компетентності та результатів навчання, що з нею корелюються.

На нашу думку, такою освітньою компонентою може стати навчальна дисципліна «Професійно-прикладна фізична підготовка», яка становить собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності – у нашому випадку професійної діяльності працівника Національної поліції України, у результаті якої здобувачі вищої освіти набуватимуть вмінь щодо:

- використання засобів і методів фізичної культури для зміцнення стану здоров'я у професійній діяльності;
- реалізації професійно важливих рухових якостей, у тому числі пов'язаних із застосуванням заходів фізичного впливу;
- оцінювання і проведення моніторингу рівня фізичного стану та індивідуального здоров'я.

Висновки. Вважаємо за доцільне у змісті зазначеної освітньої компоненти передбачити окремий змістовий модуль «Основи здорового способу життя».

Безумовно, наведена позиція є авторською і не претендує на беззаперечність, проте вбачається, що такий підхід дозволить врахувати баланс інтересів Міністерства освіти і науки України та Міністерства внутрішніх справ України, яке є виражає інтереси відомчої освіти.

Список використаних джерел

1. Про внесення змін до Методичних рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти: наказ Міністерства освіти і науки України від 30 квітня 2020 року №584 / Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-unesennya-zmin-do-metodichnih-rekomendacij-shodo-rozroblennya-standartiv-vishoyi-osviti-1> (дата звернення 25.07.2022)

Мирошніченко Анна Павлівна, курсант 3-го курсу факультету № 3
Донецького державного університету внутрішніх справ, рядова поліції

Науковий керівник: Ковальова Ольга Вікторівна – т.в.о. декана
факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук

ПРОБЛЕМНІСТЬ АЛЬТЕРНАТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Загальними проблемами для фізичного виховання курсантів в умовах воєнного стану [1], на нашу думку, є невпевненість в завтрашньому дні та взагалі майбутнього. Для будь-якої людини це великий стрес, великі втрати та нерозуміння взагалі того, що буде далі. Психологи неодноразово наголошують на тому, що справа країни – це справа влади, а для курсантів та курсанток важливим є власна дисципліна та фізичний розвиток. Бо, так чи інакше, якщо корегувати свої думки лише на «невпевненість в завтрашньому дні», можна загубитись у власних цілях та планах на життя. Потрібно продовжувати жити та ефективно забезпечувати свою життєдіяльність як майбутнього офіцера поліції. На нашу думку, найрозумнішим і найкориснішим засобом для стабілізації настрою під час воєнного стану, як не дивно, і є спорт.

Звісно, зважаючи на вищеперераховане, курсантам, як і іншим громадянам, необхідна психологічна підтримка [2]. Потрібно розуміти та не тиснути на ще досі молоду психіку, також потрібно пам'ятати, що юні курсанти та курсантки переживають цей час досить важко, бо в деяких з них ще нерозвинуті навички самоорганізованості та взагалі готовність до дорослого життя.

Якщо ми беремо фізичне виховання та спорт, то відповідно до предмету даного дослідження, необхідно зазначити такі недоліки, а саме:

– невизначеність курсантів та курсанток у спорті в період вступу до закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС України;

– неможливість поєднання спорту з підготовкою до навчальних занять,

самостійною підготовкою;

– зарегульованість спортивно-масової роботи відповідно до розпорядку дня, тижня, що унеможливорює індивідуальний підхід щодо вибору виду спорту, спортивної секції;

– недостатньо часу залишається на спорт.

Рішенням цих проблем, з огляду на попередньо зазначену невизначеність, є те, що потрібно спробувати різні види спорту, поки не вибереш щось своє. Однак спільним у фізичному вихованні в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС України є те, що загальні види спорту підійдуть кожному курсанту. І це надає можливість для поступового розвитку.

Спорт і підготовку до навчальних занять можна легко поєднувати стосовно занять з фізичної підготовки, але, звичайно, є й інші навчальні предмети. Рішенням цього питання було б виділення часу в розпорядку, раціональний його розподіл на самопідготовку та зайняття спортом. Часу і справді буває недостатньо, тим більш коли задають багато матеріалу, а окрім цього, є й інші види життєдіяльності курсантських підрозділів. То ж формування вміння формування розпорядку дня – запорука успіху.

Також наявна проблема щодо місця проведення занять спортом з огляду на воєнний час. Натепер фізична підготовка повинна проходити поблизу бомбосховища. Рішення полягає в тому, щоб або проводити поруч з бомбосховищем, або взагалі в підвалі, обладнаному тренажерним спорядженням.

За неможливості проведення фізичної підготовки в спеціально обладнаному тренажером бомбосховищі рекомендуємо у таких випадках проводити теоретичні заняття з фізіології людини, розвитку олімпійського руху, надання домедичної допомоги [3] тощо.

Висновки. Отже, наведене вище дозволяє нам визначити в умовах воєнного стану наявні проблемні щодо занять спортом та фізичною

підготовкою здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС України.

Але не зважаючи на обставини, в яких опинилися курсанти та курсантки, потрібно знаходити можливість приділяти увагу покращенню фізичного та психологічного стану через заняття фізичною підготовкою та спортом.

Список використаних джерел

1. Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 64. *Офіс Президента України*. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397> (дата звернення: 25.08.2022)

2. Як контролювати емоційний стан під час воєнного стану? – поради психологів. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-kontrolyuvati-emocijnij-stand-pid-chas-voennogo-stanu-poradi-psiologiv>. (дата звернення: 25.08.2022)

3. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах: наказ МОЗ України від 09 березня 2022 року № 441: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#Text>. (дата звернення: 25.08.2022)

Могильний Олександр Сергійович, курсант 3-го курсу навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Петренко Сергій Петрович – викладач кафедри СФП Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ФІЗИЧНА БЕЗПЕКА СПІВРОБІТНИКА МВС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасне життя з її реальними умовами воєнного стану вимагає від співробітника поліції повної підготовленості до будь-яких ситуацій, вміння

швидко і правильно реагувати зміну обстановки, а головне вживати заходів щодо забезпечення своєї фізичної безпеки та безпеки оточуючих. Загалом безпека співробітника – це комплексне поняття, яке складається з кількох ланок, однією з яких виступає фізична безпека (тактика і прийоми забезпечення особистої фізичної безпеки). Діяльність співробітника МВС безпосередньо пов'язана з виконання функціональних обов'язків, що супроводжуються певним ризиком [3, с. 47]є

Тому варто виділити елементи, що входять до системи фізичної безпеки особистості у межах правоохоронної діяльності: вміння застосовувати та використовувати вогнепальну зброю, спеціальні засоби та фізичну силу в рамках чинного законодавства; знання індивідуальної тактики дій при ускладненні оперативної обстановки та вміння правильно діяти у реальній обстановці; хороший рівень фізичної готовності.

Фізична безпека особистості працівника МВС – це стан захищеності, що виключають будь-які зовнішні та внутрішні загрози щодо суб'єкта захисту (наприклад, незаконні дії правопорушника, або надання опору). Ситуації, з якими стикається співробітник, вимагають до себе особливої уваги, адже саме професійна діяльність правоохоронців органів пов'язана з небезпекою та ризиком, тому для забезпечення своєї фізичної безпеки необхідно: 1. Постійно здійснювати тренування, спрямовані на підтримку своєї фізичної форми (розвиток силових, швидкісних якостей, збільшення витривалості). 2. Періодично проходити курси підвищення кваліфікації щодо вдосконалення своїх навичок та умінь (вивчення нових технік). 3. Удосконалити практичну навичку володіння вогнепальною зброєю, в рамках чинного законодавства (брати участь на практичних стрільбах, підвищувати теоретичну основу). 4. Вміти правильно та ефективно застосовувати спеціальні засоби, які перебувають на озброєнні МВС України (знати умови, необхідні для їх законного) застосування). 5. Знати базову основу бойових прийомів боротьби, постійно напрацьовувати навик їхнього практичного застосування. [5, с. 47]

Діючі співробітники зобов'язані підтверджувати свою практичну придатність, здаючи залік із фізичної підготовки. Формування у співробітників здатності до забезпечення особистої безпеки виступає самостійним напрямом їхньої професійної підготовки. Як показує зарубіжний та вітчизняний досвід, найбільш ефективно основи такої здатності закладаються у процесі навчання у відомчій освітній установі та надалі, на курсах перепідготовки та підвищення кваліфікації. Це досягається шляхом включення питань забезпечення особистої безпеки у всі базові курси та проведенням поряд з цим спеціальних курсів навчання тактиці та методів забезпечення особистої безпеки.

Кожен співробітник МВС повинен усвідомлювати, що за якісної початкової підготовки та постійного підвищення свого професійного рівня у процесі подальшої служби шанси на виживання у небезпечних ситуаціях значно зростають. Тому розвиток у співробітників МВС професійної компетентності щодо забезпечення особистої фізичної безпеки є життєво необхідним для процесу формування особистісних установок на виживання, психологічних якостей, що дозволяють адекватно оцінювати обстановку, приймати швидкі та правильні рішення та не втрачати самовладання у небезпечних ситуаціях. [1, с. 47]

У разі сучасного суспільства основним критерієм безпеки є забезпечення фізичного захисту від протиправних дій. Труднощі, з якими стикається співробітник МВС щодня наражають його на небезпеку, тому дуже важливий рівень фізичної підготовленості та напрацювання навички застосування своїх професійних здібностей у реальних ситуаціях для повного забезпечення своєї фізичної безпеки. У ході силового затримання злочинця співробітнику поліції необхідно здійснити складні рухові дії за впливу додаткових зовнішніх факторів. [4, с. 82] На тлі серйозної емоційної напруги професійна діяльність співробітника потребує значної мобілізації можливостей організму. Додатковий вплив емоційних навантажень та екстремальних обставин на співробітника, відсутність систематичної роботи

з відпрацювання бойових прийомів боротьби наводить до значного погіршення координації руху, не співмірності витрачених зусиль, втрати просторової орієнтації. Внаслідок цього для кожного співробітника поліції найважливішою умовою, що сприяє успішному виконанню службових завдань, є високий рівень координації рухів. [2, с. 47]

Висновки. Отже, фізична безпека особи співробітника МВС в умовах воєнного стану має на увазі під собою достатній рівень професійної підготовленості. Однак будь-яка підготовка сама по собі не зможе створити співробітнику реально можливий рівень безпеки при вирішенні конкретного професійного завдання, якщо він сам не докладе колосальних зусиль щодо вироблення у себе конкретних знань, умінь та навичок забезпечення особистої безпеки.

Список використаних джерел

1. Власенко І. В. Проблеми особистої безпеки працівників правоохоронних органів. *Проблеми вдосконалення професійної майстерності працівників ОВС в бойовій підготовці : матеріали наук.-практ. конф. (м. Одеса, 31 жовт. 2008 р.)*. Одеса: МВС України, Одес. держ. ун-т внутр. справ., 2008. С. 11–13
2. Власенко І. В. Удосконалення професійної підготовки працівників ОВС. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. Харків, 2006. Вип. 35. С. 356–360
3. Особиста безпека: навч.-практ. посіб. / В.О. Криволапчук, І.М. Тодуров, М.Т. Бондарчук, А.В. Юрченко, О.В. Шаповалов. К.: ВПЦ МВС України, 2006. 169 с.
4. Петрушин Д. В. Роль фізичної підготовки у підготовці майбутніх працівників національної поліції: Міжнародний круглий стіл. Одеса. 202. С. 82

5. Сягровець В. А. Особиста безпека працівників ОВС як невід'ємний елемент безпеки правоохоронних органів. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2007. № 3. С. 67–68

Носко Дар'я Андріївна, курсант першого курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів превентивної діяльності Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Чоботько Маргарита Анатоліївна – викладач кафедри спеціально фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК УМОВА РЕАЛІЗАЦІЇ ТРУДОВОЇ ФУНКЦІЇ ЖІНКАМИ-ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ

Служба у Національній поліції України є надзвичайно специфічним та відповідальним різновидом трудової діяльності, що визначає і особливе правове становище службовців цього правоохоронного органу та вимоги до їхньої трудової правосуб'єктності. Нині вимоги до кандидатів на посади поліцейських встановлено Законом України «Про Національну поліцію» (ст. 49 та ч. 2 ст. 61), якими передбачено, що на службу в поліцію можуть бути прийняті громадяни України віком від 18 років, які мають повну загальну середню освіту, незалежно від раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання, які володіють українською мовою. Аналізуючи зазначену норму закону, слід звернути увагу на те, що в ній не згадується ані про особисті ділові та моральні якості кандидатів, ані про рівень їхньої фізичної підготовки. Наголошено лише на тому, що вимоги щодо рівня фізичної підготовки для поліцейських та кандидатів, які вступають на службу в поліції, затверджує Міністерство внутрішніх справ України. Доволі часто акцентується увага на тому, що співробітники поліції (а це повною мірою стосується і жіночого особового складу), того чи іншого структурного підрозділу, поряд із комплексом знань, умінь та навичок, що дозволяють

виконувати свої функціональні обов'язки, повинні уміти в екстремальних ситуаціях професійної діяльності приймати оптимальні рішення для оперативних та чітких дій; мати навички професійного спілкування з різними категоріями громадян; уміти припиняти протиправні дії, в тому числі із застосування фізичної сили, спеціальних засобів, а рівно й із застосуванням вогнепальної зброї.

Співробітниця-жінка повинна уміти виконувати задачі професійної діяльності не гірше від чоловіка, серед яких затримання правопорушника, звільнення від захватів, захист від ударів озброєного і неозброєного противника, від погрози зброєю, намагання заволодіти зброєю та ін. Також співробітниця-жінка має добре розвинені фізичні здібності: сила, швидкість, витримка, координація, формування та удосконалення яких здійснюється в процесі їхньої фізичної підготовки. При цьому необхідно враховувати фізіологічні та психологічні особливості жінок. Специфіка службової діяльності підрозділів Національної поліції України дає підстави констатувати, що сучасний працівник повинен володіти не лише знаннями законодавчого блоку, а й розвиненими фізичними якостями та сформованими вміннями і навичками застосування поліцейських заходів примусу. У закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України формування такого правоохоронця покладено на спеціальну фізичну підготовку, яка є навчальною дисципліною, у практичних підрозділах – на фізичну підготовку, яка є складовою системою службової підготовки поліцейських. Закономірним є те, що такі вміння і навички формуються однаковою мірою і в чоловіків, і у жінок-поліцейських насамперед у процесі професійної підготовки. Таким чином, необхідно констатувати, що фізична підготовка жінки-поліцейського є одним із головних напрямів службової та професійної підготовки, оскільки в стресових ситуаціях професійної діяльності, пов'язаних із відбиттям нападів, затримкою правопорушників, к тому числі і тих, які чинять активний супротив, що виявляється у невиконанні законних вимог представника поліції під час виконанні його службових обов'язків,

перед жінкою-поліцейським стоїть задача затримати порушника, ефективно застосовуючи силові прийоми, спеціальні засоби, а іноді й зброю. При цьому жінка-поліцейський повинна діяти так, щоб не перевищити межі необхідної оборони і заходів, необхідних для правомірного затримання порушника (злочинця). Слід вказати, що в сучасному суспільстві жінка, яка служить у поліції, далеко не рідкісне явище.

Останніми роками кількість жінок, які вступили на службу до поліції, незмінно зростає. І як правильно зазначають дослідники, «це далеко не завжди «кабінетні посади». Нині жінки несуть службу практично у всіх структурних підрозділах Національної поліції України. Це означає, що вони нарівні з чоловіками виїжджають на місце скоєння злочину, беруть участь у затриманні злочинців, припиняють злочинні посягання на життя, здоров'я людини, власність фізичної чи юридичної особи тощо.

Необхідно зазначити, що жоден нормативно-правовий документ, що регламентує питання фізичної підготовки співробітників поліції, не містить положень щодо методики та специфіки навчання силових методів, бойових прийомів боротьби саме жінок-поліцейських. Вся система фізичної підготовки жінок-поліцейських повинна будуватися виключно на науковій основі з урахуванням специфіки їхньої професії та професійної діяльності, а також з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму.

Щодо самого поняття фізичної підготовки, то вона визначається як плановий та цілеспрямований процес забезпечення готовності співробітників до виконання оперативно-службових занять, умілого та правомірного застосування фізичної сили, бойових прийомів, а також збереження високої працездатності в складних умовах. Метою фізичної підготовки є розвиток та підтримка професійно важливих фізичних якостей на рівні, необхідному для виконання оперативно-службових задач, формування вмінь та навичок ефективного та правомірного застосування фізичної сили, а також підтримка та зміцнення здоров'я, збереження продуктивного рівня загальної

працездатності, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності.

Роль фізичної підготовки жінок, які проходять службу в Національній поліції, є важливою як для досягнення жінками-поліцейськими найбільш вагомих результатів у своїй професійній діяльності, так і для збереження життя і здоров'я жінки, у тому числі репродуктивного віку, під час виконання службових обов'язків. Підводячи деякий підсумок, можна констатувати, що особливості фізичної підготовки жінок-поліцейських зводяться до такого: поповнення та удосконалення індивідуальних навичок, умінь та фізкультурноосвітніх знань, що сприяють засвоєнню вибраної професійно-службової діяльності; інтенсифікація розвитку професійно важливих фізичних та пов'язаних з ними здібностей, забезпечення стійкості та підвищення на цьому підґрунті рівня дієздатності; підвищення рівня адаптаційних можливостей організму щодо несприятливого впливу умов середовища, в яких здійснюється трудова діяльність; сприяння успішному виконанню службових завдань, що реалізуються в загальній системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, волевих та інших якостей, які характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства, що створюють його матеріальні і духовні цінності. Якщо звернутися до досвіду зарубіжних країн з цього питання, то можна побачити, що йому приділено значну увагу. Зокрема, у Великобританії спеціальна фізична підготовка жінок-поліцейських передбачає різноманітні види боротьби: карате, дзюдо, самбо. Значне місце відведено засвоєнню спортивних єдиноборств, професійній та тактико-спеціальній підготовці. Проблема нападу на співробітників поліції є актуальною і для США, що змушує спеціалістів постійно удосконалювати види, методи фізичної й вогневої підготовки, розробляючи різноманітні програми.

У Франції з кожним роком збільшується кількість поліцейських, у тому числі й жінок, які отримують під час несення служби різної тяжкості поранення. З метою вирішення даної проблеми розробляються методичні

посібники, нормативні акти, проводяться тренування, що моделюють різні ситуації оперативно-службової діяльності, посилюються вимоги до фізичної підготовленості кандидатів на службу до поліції, а також періодично переглядаються нормативи фізичної підготовки. Фахівці Німеччини також приділяють значну увагу підвищенню рівня фізичної підготовки працівника поліції. Реформування української правоохоронної системи, у тому числі Національної поліції, зумовило необхідність перегляду багатьох аспектів змісту поліцейської діяльності, умов прийому на службу та вимог до кандидатів на посаду поліцейського в цілому та особистого підходу до кожного, хто виявив бажання пов'язати свою професійну діяльність зі служінням суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку зокрема. Отже, для виконання завдань, покладених на Національну поліцію державою, здійснюється величезних комплекс завдань, змістом яких є постійне удосконалення та підвищення ефективності діяльності поліцейських підрозділів, що значною мірою залежить не лише від рівня їхньої освіти, але й від рівня фізичної підготовленості [1].

Організація службової підготовки працівників Національної поліції України, складовою частиною якої є фізична підготовка, здійснюється відповідно до наказу МВС України «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». Вимоги до рівня фізичної підготовки кандидата на посаду поліцейського містяться у наказі МВС України «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України».

Висновки. Загалом виступаючи за гендерну рівність, зазначимо, що все ж таки очевидним фактом є те, що за певними критеріями рівень фізичної підготовленості та нормативи фізичної підготовки жінок-поліцейських повинні відрізнятися від рівня фізичної підготовки чоловіків-поліцейських. Це не лише визначено відомчими наказами, інструкціями, а й знайшло

відображення у відповідних нормах Кодексу законів про працю України. Фізична підготовленість жінки є обов'язковою вимогою, яка виступає ключовою умовою під час добору кандидаток на службу в поліцію, а фізична підготовка – частина загальної службової підготовки працівників Національної поліції України.

Список використаних джерел

1. Закон України Про Національну поліцію: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. (дата звернення: 27.08.2022)

Онiпко Софiя Сергiївна, курсант 201-го навчального взводу факультету № 1 ДонДУВС, рядовий полiцiї

Науковий керівник: Лунгу Дмитро Іванович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки Донецького державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з самбо

ПРОБЛЕМИ ЩОДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Спочатку хочемо охарактеризувати поняття фізичної підготовки та визначити його основні завдання. Наказом Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 року N 4 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» передбачено, що фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються (далі – студенти) у вищих навчальних закладах, потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини, засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Завданнями фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах є:

1) формування в студентській молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;

2) набрання студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей упродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті та в сім'ї;

3) забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;

4) сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів;

5) підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах [2].

Проблематика фізичного виховання в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання була актуальною у мирний час також. У зв'язку з воєнною агресією кількість проблем із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» збільшилась. Ми пропонуємо розглянути ці проблеми та знайти шляхи їх вирішення.

Перша проблема, яку ми виділили, існувала ще у мирний час. Це проблема щодо кількості занять зі спеціальної фізичної підготовки. Кількість пар щороку зменшується. Наразі лише одна пара на тиждень. Задля того щоб досягти більших успіхів у фізичному вихованні курсантів, необхідно збільшити кількість пар або заходів зі спортивно-масової підготовки. Також пропонуємо заохочувати молодь до спортивних секцій.

Друга проблема, яка сьогодні стосується не тільки фізичного виховання, а й повсякденного життя – повітряні тривоги. Їх кількість іноді буває дуже великою. Це унеможлиблює проведення спортивних заходів чи занять з фізичної підготовки, оскільки під час ракетного обстрілу головною

метою є забезпечення безпеки. Вирішення даної проблеми ми знаходимо у варіанті облаштування спортивної зали у підвальному приміщенні.

Третя проблема, з якою через воєнну агресію стикнулися університети внутрішніх справ – це переїзд. На облаштування нового навчального приміщення знадобиться чимало часу та коштів. Відсутність місця для тренування ускладнює забезпечення достатнього рівня фізичної підготовки курсантів. Ми пропонуємо заохочувати місцеві спортивні зали для виділення місця для проведення тренувань.

Висновки. В умовах продовження російської військової агресії оптимальний розподіл програмного матеріалу з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання в очному та дистанційному форматах є важливим для ефективного фізичного розвитку здобувачів вищої освіти у сфері фізичного виховання і спорту.

Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 року № 4 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». URL: <https://ips.ligazakon.net/document/RE12123?an=33>. (дата звернення: 28.08.2022)

*Расторгуєв Микита Олегович, курсант СР-042 ННІП та ФПФПНП
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Кириченко Андрій Володимирович – старший
викладач кафедри СФП Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ*

ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сьогодні Україна перебуває на одному із найважчих етапів її незалежного періоду соціального та економічного розвитку – в умовах

воєнного стану, введеного внаслідок віроломної збройної агресії з боку Російської Федерації. Недостатня готовність нашої держави до настання таких подій зацентрувала увагу на важливості проведення поглибленого аналізу певних аспектів, що стосуються вдосконалення роботи саме соціальної сфери. Зокрема залишаються відкритими для подальших досліджень питання формування фізичного виховання та спорту працівників Національної поліції в умовах війни.

Повний освітній цикл у сфері підготовки кадрів для сил безпеки України можна продемонструвати на прикладі підготовки фахівців для органів і підрозділів цивільного захисту [2].

Різноманітні конфліктні ситуації в оперативно-службовій діяльності співробітників поліції, ситуації, в яких виникають підстави застосування силових прийомів, спеціальних засобів та вогнепальної зброї, слід відносити до екстремальних ситуацій. Екстремальні ситуації є різновидом надзвичайних ситуацій, тобто перевершують звичайні, у яких події з припинення правопорушень пов'язані з небезпекою.

Однією з найважливіших складових підготовки співробітників МВС України в цілому та органів внутрішніх справ зокрема до ефективних дій в умовах під час воєнного стану виступає навчання курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання системи МВС України та працівників органів внутрішніх справ прийомам та способам раціонального та безпечного виконання оперативно-службових та службово-бойових завдань [1]

Крім сказаного, у ході навчання у курсантів необхідно формувати стійкі навички та вміння щодо тактично грамотного застосування прийомів, способів, матеріальних та технічних засобів захисту, табельного майна в процесі виконання оперативно-службових завдань.

Можливо, зміна форм та методів занять зі службової підготовки, переорієнтація мислення особового складу та ставлення керівників щодо

службової підготовки у зв'язку з війною 2022 року спонукатимуть до підвищення рівня професійної підготовки поліцейських у мирний час.

Виходячи з нових умов, що склалися в Україні у зв'язку з воєнним станом, ми можемо виділити основні завдання та цілі, які необхідно досягти під час проведення занять з підготовки курсантів МВС України в умовах карантину:

- навчання курсантів прийомам рукопашного бою, діям при загрозі злочинцями вогнепальною або холодною зброєю, а також під час затримання правопорушників, їх обшуку та супроводу, прийомів страховки та взаємодопомоги при виконанні службового обов'язку;

- підготовка висококваліфікованих фахівців для Національної поліції України, які здатні швидко та чітко виконувати службово-бойові завдання в умовах ускладненої оперативної обстановки;

- загартування курсантів, стимулювання їх фізичного розвитку, формування міцного імунітету, психологічної стійкості для виконання ними службових обов'язків, пов'язаних з великим фізичним навантаженням;

- зміцнення здоров'я курсантів, виховання в них бажання постійно вдосконалювати свій спортивний рівень та вести здоровий спосіб життя;

- формування у курсантів високих морально-вольових якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань за умов панічних настроїв у суспільстві [2].

Головним завданням підготовки є вироблення можливості правильного прийняття рішення у складних умовах, з використанням моделювання ситуацій оперативно-службової діяльності. Особливу увагу необхідно приділяти діям, які передбачають несподівані напади та прояв тактичних навичок. Для цього необхідно розробляти та впроваджувати у практичне навчання комплексні засоби та методи, що забезпечують максимальну ефективність бойової підготовки співробітників Національної поліції України.

Висновки. Отже, в умовах воєнного стану стає надзвичайно важливим питання активного впровадження інформаційних технологій та розвиток медіаграмотності, що будуть необхідними умовами проведення занять із підготовки курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання МВС України.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В.В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 25. С. 43–49*
2. Швець Д. В. «Первинна професійна підготовка як необхідна правова вимога до підготовки поліцейських». *Law and Safety* 66.3. 2017. с. 103–112

Рогальський Володимир Ілліч, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ ЗАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вранці 24 лютого російська федерація розпочала активні бойові дії проти України. Воєнний стан було введено Указом Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні», затверджено Законом України «Про введення воєнного стану в Україні» від 24 лютого 2022 року № 2102-IX [1]. Згідно ст. 1 Закону України «Про правовий режим воєнного стану» воєнним станом є особливий правовий режим, який вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у випадках збройної агресії чи загрози нападу; небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності. Окрім цього, ця стаття передбачає

надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям і органам місцевого самоврядування повноважень, які необхідні для відвернення загрози, відсічі збройної агресії і забезпечення національної безпеки; усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також зумовлене загрозою тимчасове обмеження конституційних прав та свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії відповідних обмежень [2].

Затримання злочинця характеризується небезпекою, браком часу та інформації для прийняття відповідних рішень, непередбачуваністю дій та іншими стресовими факторами. Поліцейські, які беруть участь у розшуку та затриманні злочинця, повинні вміти витримувати значні психічні та фізичні навантаження. Тому, крім тактико-спеціальної, вогневої та психологічної підготовки, велике значення має фізична підготовка поліцейських, метою якої є формування фізичних якостей та закріплення навичок, необхідних для затримання злочинця.

Затримання також вимагає злагоджених дій і значної фізичної витривалості, особливо у випадках напружених пошуково-рятувальних робіт, проведення в умовах воєнного стану. Вважаємо, що заняття зі спеціальної фізичної підготовки, які проводяться в навчальних закладах МВС України зі специфічними умовами навчання, не відповідають вимогам. Адже заняття зі спеціальної фізичної підготовки проводяться систематично і формально, а фізичні вправи вибираються випадково.

Відповідно, діяльність із затримання злочинця потребує високих вимог до фізичної підготовки поліцейського і визначає необхідність формування у нього відповідних професійних якостей: сили, витривалості (здатність витримувати великі фізичні та психічні навантаження), кмітливості, координації рухів, швидкісні якості (швидкість рухової реакції та окремих рухів), точність рухів. Це об'єктивно зумовлює профілювання процесу фізичної підготовки поліцейського, який переважно має відбуватися під час

тактико-спеціальної підготовки. На відміну від загальної фізичної підготовки, спеціальна фізична підготовка поліцейського ставить завдання підвищення рівня професійно важливої фізичної та психологічної підготовки, стійкості організму до нестандартних впливів зовнішнього середовища, пов'язаних з умовами професійної діяльності, формування професійно-прикладних рухових умінь і навичок.

Оскільки розроблена класифікація фізичних вправ орієнтована на професійно-прикладну фізичну підготовку фахівців різних професійних груп, її склад вважаємо методично обґрунтованим, що дозволяє цілеспрямовано та вибірково використовувати засоби спеціальної фізичної підготовки у кожному окремому випадку. Засобом для працівників правоохоронних органів, які беруть участь у затриманні злочинців, слід вважати:

а) спеціальні, що входять до програми фізичної підготовки в навчальних закладах МВС України, комплекс прийомів захисту працівників поліції від нападів злочинців та нейтралізації їх агресивних дій (спеціальні прийоми карате, дзюдо);

б) інтегральні, що використовуються в офіційно-прикладних видах спорту, що домінують в системі МВС України: спортивне самбо, кікбоксинг, бокс, дзюдо, поліатлон, у тому числі стрільба з пневматичної зброї, плавання, біг на 100 м і 1000 м);

в) вправи на спеціальних полігонах, тренажерах і засобах [3, с. 56-57].

Значення прикладних видів спорту в цьому аспекті визначається тим, що вони дозволяють закріпити і вдосконалити навички, необхідні для затримання небезпечного злочинця.

Слід зазначити, що спеціальна фізична підготовка із затримання злочинця здійснюється разом із загальною фізичною підготовкою працівників поліції. Необхідність такого зв'язку обумовлена існуючим в науці й практиці фізичного виховання поглядом на те, що всебічне фізичне тренування створює позитивні умови для спеціалізованого розвитку функцій і аналізу. При високому ступені розвитку всіх основних фізичних якостей

можна ефективно вирішувати завдання вдосконалення фізичних якостей і навичок, які мають особливе значення в роботі поліцейських.

Висновки. Отже, щоб наблизити спеціальну фізичну підготовку працівників Національної поліції до профілю їхньої майбутньої роботи, необхідно проводити практичні заняття в реальних умовах. В основі такого методу має бути моделювання елементів небезпеки та ризику, напруги та несподіванки, що виникають в екстремальних умовах. Заняття зі спеціальної фізичної підготовки слід проводити як у звичайних умовах, так і на полігоні.

Список використаних джерел:

1. Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні»: Закон України від 24.02.2022 р. №2102-IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2022, №2102-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2102-20#Text> (дата звернення: 22.08.2022)
2. Про правовий режим воєнного стану: Закон України від 12.05.2015 р. №389-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2015, №28, ст.250. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення: 22.08.2022)
3. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2014. 104 с.

Симоненко Аліна Андріївна, курсант 2-го курсу факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Миронов Юрій Олексійович – т.в.о. завідувача кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультете №3, кандидат в майстри спорту з футболу

ПРОБЛЕМАТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Розвиток фізичного здоров'я працівника поліції завжди важливий. Він відіграє велику роль не тільки у роботі, а й у житті та дозвіллі офіцерів, як і

будь-якої цивільної особи. Як то кажуть «Mens sana in corpore sa», тобто «У здоровому тілі – здоровий дух». Формування фізичного розвитку починається ще задовго до вступу курсанта до вищого навчального закладу [2]. А ось як відбувається підтримка та вдосконалення під час навчання? З якими проблемами стикаються не тільки майбутні офіцери, а й чинні працівники поліції у цій складовій свого життя в умовах воєнного стану?

Після вторгнення росії та початку повномасштабної війни курсанти Донецького державного університету внутрішніх справ (далі – ДонДУВС) та Харківського національного університету внутрішніх справ вимушені передислокуватися до інших міст та відновлювати свою діяльність з початку. Для майбутніх талановитих офіцерів ДонДУВСа це не стало великою перешкодою, адже вже за 45 днів було відновлено роботу університету та навчальний процес для здобувачів освіти. А ось з якими проблемами вони зіткнулися, ми спробуємо розібратися.

У першу чергу, для підтримання фізичного розвитку та здоров'я потрібно мати бажання та ставити собі за мету набуття професійних навичок та умінь задля вдалого проходження служби. Але важливо пам'ятати, що до всього потрібно ставитися з розумом та заздалегідь передбачати наслідки. Важливо укріплювати та вдосконалювати, а не травмуватися. В умовах воєнного стану важко знаходити час та можливість для тренувань, проте не потрібно забувати, що це вагомий внесок у майбутнє. Курсанти ДонДУВСа завдяки гарним наставникам не забувають про спортивну складову свого життя та відвідують різні гуртки та секції, які допомагають їм легше впоратися з перешкодами на периферії життя.

По-друге, для організації процесу навчання курсантів з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» слід заздалегідь подбати про захист та охорону життя осіб у такий складний час та облаштувати місця проведення занять. Також потрібно подбати про забезпечення особового складу висококваліфікованими викладачами для якості та пришвидшення процесу. Адже через військову агресію російської федерації, нестабільність

ситуації в країні та інші суспільні негаразди «налаштування» навчання уповільнюється, а іноді і зовсім припиняється. Це істотно впливає на підготовку молодих фахівців та фахівчинь [1].

Висновки. Отже, не важливо у який час ми живемо, адже одним з головних елементів гарного проходження служби є бажання досягнення мети з підвищення професійної спеціальної фізичної підготовки, що є першочерговим для будь-якого працівника Національної поліції України. Тож в умовах воєнного стану потрібно шукати шляхи та втілювати їх у життя задля підвищення свого рівня підготовки.

Список використаних джерел

1. Організація та методика роботи з особовим складом : підручник. [В. М. Петренко, М. М. Ляпа, І. В. Леганьков та ін.]. Суми : Сумський державний університет, 2020. 414 с.

URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/78332/3/Petrenko_metody_ka_roboty.pdf (дата звернення: 18.08.2022)

2. Фізичне виховання – основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях: навч. посіб. [Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Баран Ю. С.]. Львів : ЛДУ БЖД, 2014. 188 с.

URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/641/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf (дата звернення: 18.08.2022)

Солоп Ілля Олексійович, курсант навчальної групи КП-133
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Рогальський Володимир Ілліч – старший
викладач кафедри СФП, Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ, майор поліції

ТРУДНОЩІ, ЯКІ ВИНИКЛИ У КУРСАНТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ СФП В ОНЛАЙН-ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Вступ. Після введення дистанційного навчання, курсанти та студенти продовжили навчання вдома, що ускладнило вивчення спеціальних предметів для майбутніх поліцейських. Це позначилося й на предметі спеціальної фізичної підготовки. Під час очних занять курсанти та студенти здавали контрольні нормативи, вчилися прийомам для затримання злочинців і самозахисту, тренували витримку, силу, швидкість бігу, гнучкість. Звісно, за час дистанційного навчання викладачі не зможуть надати достатньої інформації для засвоєння матеріалу [1]. Спеціальна фізична підготовка є практичним предметом, на відміну від інших – теоретичних, які можуть засвоюватися підлітками вдома.

Мета. Висвітлення труднощів, з якими найчастіше зустрічаються курсанти під час дистанційного навчання, акцентуючи при цьому увагу на дисципліні спеціальної фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Після введення карантину, коли викладачі та курсанти були вимушені працювати в онлайн-режимі з'ясувалися фактори, які показали, наскільки вони були до цього не готові. Серед основних проблем виділяють обмежений доступ до інтернет-зв'язку у курсантів, брак сучасних мобільних пристроїв та комп'ютерів. Під час дистанційного навчання підлітки працюють над науковими роботами, ознайомлюються і вивчають матеріал за допомогою повчальних відео та мультимедійних презентацій [2]. Тренери та викладачі нерідко застосовують практику виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти за допомогою відеозйомки вдома. На жаль, цього недостатньо для повноцінного засвоєння навчальної програми. Після прибуття на очне навчання курсанти втрачають свої навички, які були здобуті з викладачами. Звісно, рівень фізичної підготовки значно знизився, адже у більшості випадків підлітки надають перевагу відпочинку. Їм стає складніше сприймати нову інформацію від викладачів, бо витрачений час на опрацювання матеріалу вдома необхідно

наздогнати. Також викладачі можуть не встигнути дати увесь матеріал курсу і це дасть позначитися на літній практиці курсантів [3].

Висновки. З усього вище написаного можна зробити висновок, що курсанти та студенти зіткнулися з неабиякими труднощами в онлайн-освітньому процесі з спеціально фізичної підготовки, адже вони не в змозі повністю відпрацювати практичний матеріал (нормативи, вправи, опрацювання спеціальних прийомів боротьби) без практичних пояснень викладачів. Тому варто рекомендувати проводити спеціальні пари лише в очному форматі, а курсантам і студентам, які вивчають ці предмети, намагатися не відставати від плану і самостійно опрацьовувати матеріал і виконувати практичні вправи вдома.

Список використаних джерел

1. Вайзман Р, Фрей Н. та ін. Дистанційне навчання. Як організувати навчання вдома і не збожеволіти /перекладач П. Міронов. 2021. URL: <https://stylus.ua/uk/vayzman-fisher-frey-hetti-distancionnoe-obuchenie-kak-organizovat-uchebu-doma-i-ne-s> (дата звернення: 27.08.2022)

2. Крук Б. Обрані глави теорії і практики дистанційного навчання. 2020. URL: <https://www.libfox.ru/666977-b-kruk-izbrannye-glavy-teorii-i-praktiki-distantcionnogo-obucheniya.html> (дата звернення: 27.08.2022)

3. Основи дистанційного навчання : навч. посіб. / О. В. Купріянов. Укр. інж.пед. акад. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.

Сухомлин Владислав Русланович, курсант 3-го курсу Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Богуславський Віктор Володимирович – завідувач кафедри СФП Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

РОЛЬ І МІСЦЕ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Варто почати з того, що запровадження воєнного стану на території всієї України вносить свої корективи в суспільне життя населення. Не є винятком правоохоронні органи, фізична та психологічна підготовка яких повинна вийти на зовсім новий рівень.

Відзначимо, що фізична підготовка у закладах вищої освіти МВС України невід'ємно пов'язана з процесами, які відбуваються у суспільно-політичному просторі та соціально-економічному житті держави. Принципова зміна базисних характеристик сучасного суспільства, збільшення об'єму та ускладнення задач, які висувуються до правоохоронців, підвищення злочинності – обумовлює потребу в уточненні необхідного рівня їх готовності до виконання завдань за призначенням.

Особливу увагу вчених в практиці впровадження системи спеціальної фізичної підготовки (далі по тексту – ССФП) в закладах вищої освіти системи МВС приділяється проблемі набуття курсантами відповідного рівня фізичної підготовки (загальної і спеціальної) і підготовки з тактики та вогневої підготовки в університеті. У даному контексті варто відзначити працю Петрушика Д. В., в якій було доведено важливість фізичної підготовки в органах національної поліції в умовах реформування [1, с.48].

Відзначимо, що складні умови перспективної професійної діяльності зобов'язують майбутніх офіцерів володіти відмінним здоров'ям, витривалістю, силою, спритністю, швидкістю реакції, ідеальною координацією рухів, витривалістю, самоконтролем та іншими важливими психофізіологічними якостями під час занять з СФП.

Актуальні задачі, які стоять перед кафедрами фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, визначають необхідність постійного пошуку шляхів оптимізації навчального процесу з СФП в ЗВО з метою досягнення максимально якісного кінцевого результату.

Саме тому оптимізація системи СФП у вищій школі розглядається нами через призму адаптації цієї системи до актуальних вимог тактики поліцейських вимог і впровадження навчання відповідно до європейських

зразків. Фізична підготовка спрямована на підвищення прикладної поліцейсько-фізичної підготовки, що допоможе майбутнім офіцерам виконувати свої професійні обов'язки в повній мірі [2, с.138].

На даний момент практично всі сучасні науки сформовані системним підходом, важливим аспектом якого є розробка нового принципу використання - створення унікального і більш оптимального підходу до його пізнання і застосування в будь-якому дослідницькому процесі, гарантія повної і цілісної інформації та розуміння тих процесів, які ми безпосередньо виконуємо.

Сама ефективність системи вищої освіти багато в чому залежить не тільки від її внутрішніх ресурсів, але і від зовнішнього впливу ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів, які створюють прямий або непрямий, стимулюючий або пригнічуючий вплив на державу, її роботу в цілому або її окремих компонентів, що вказує на наявність організаційної функції системи. До таких факторів належать: ступінь організації освітнього процесу у ЗВО; реальний час, відведений дисципліні «Фізична підготовка»; наявність і рівень підготовки педагогічних кадрів; готовність тренувальної бази до СФП.

Для адаптування системи СФП до чинних вимог тактики правоохоронних органів, науковці враховали основні засоби оптимізації навчального процесу, тобто дії викладача, які свідомо спрямовані на підвищення ефективності тренувань з часом і зусиллями [3, с.56].

Для досягнення мети дослідження в контексті визначення основних напрямів удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів в системі вищої освіти МВС України необхідно:

- 1) удосконалення змісту та форм фізичної підготовки курсантів із урахуванням специфіки майбутньої службової діяльності;
- 2) поєднання засобів фізичної, вогневої і тактико-спеціальної підготовки на основі удосконалення міжпредметних зв'язків;
- 3) моделювання реальних умов та ситуацій професійної діяльності під час практичних занять з фізичної підготовки [2, с.87].

Висновки. За результатами дослідження варто зазначити, що роль і місце спеціальної фізичної підготовки курсантів системи МВС в умовах воєнного стану важко переоцінити. Адже саме фізична підготовка правоохоронців відіграє одну з вирішальних ролей в боротьбі зі злочинністю, рівень якої зростає на фоні воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Петрушин Д. В. Важливість фізичної підготовки в органах національної поліції в умовах реформування. *Тези IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ. 2020 р. С. 47–49.

2. Клопов Р. В. Системний підхід як методологія дослідження професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту, Р. В. Клопов, Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. Запоріжжя : КПУ. 2009. Вип. 4. С. 138–145

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання Т. Ю. Круцевич. Київ. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 367 с.

Тишков Владислав Романович, курсант 3-го курсу навчальної групи СР-041 Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

Науковий керівник: Богуславський Віктор Володимирович – завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. майор поліції

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ведення на території України бойових дій внаслідок збройної агресії російської федерації зумовлює введення на її території воєнного стану. У таких небезпечних умовах дуже важко говорити про нормальну життєдіяльність населення. У деяких регіонах України звичайний похід за продуктами стає важким випробуванням, яке може призвести до тяжкого

поранення або загибелі людини. Підтримання рівня фізичної підготовленості у громадян відходить на другорядний план, так само як і для працівників Національної поліції, яким необхідно постійно підтримувати його на належному рівні.

Особливо важливим етапом у вдосконаленні фізичної підготовленості працівників Національної поліції є навчання у відповідних вищих навчальних закладах. Саме в них відбувається формування фізичної культури у майбутніх поліцейських та виховання в них належного фізичного рівня підготовленості. У навчальних закладах МВС заняття з фізичної підготовки займають провідне місце, поряд із такими дисциплінами як тактика та вогнева підготовка. Проте в умовах воєнного стану належне проведення занять стає майже неможливим.

Фізична підготовка поліцейських, як було сказано раніше, займає провідне місце серед дисциплін у навчальних закладах МВС. Заняття з фізичної підготовки мають на меті вдосконалення витривалості, швидкісних та силових рис поліцейського, а також покращення практичних навичок із застосуванням прийомів самозахисту та особистої безпеки [1]. Для виконання завдань, покладених на відповідну дисципліну, необхідно на кожному занятті виконувати різноманітні фізичні вправи для розвитку зазначених рис. Проте у період оголошення повітряної тривоги для забезпечення особистої безпеки, кожен повинен пройти до найближчого укриття, яке не розраховано на проведення занять з фізичної підготовки. У результаті, здобувачам освіти залишається лише сидіти та чекати закінчення повітряної тривоги, аби далі продовжити заняття.

Висновки. Отже, сучасний нестабільний стан національної безпеки держави створює умови, за яких належне вдосконалення фізичної підготовки працівників поліції є неможливим. Здобувачі знань в навчальних закладах МВС, які в майбутньому застосовуватимуть фізичну силу для забезпечення публічної безпеки держави, не матимуть достатнього рівня фізичної підготовки та практичних навичок застосування спеціальних прийомів

боротьби необхідних для виконання покладених на поліцію повноважень. Відповідний факт висвітлює наявну в умовах сьогодення проблему недостатнього рівня фізичного виховання працівників поліції.

Список використаних джерел

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2019. С. 98.

Шпак Артем Володимирович, курсант ННПФНП, групи ДР-944 Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Рогальський Володимир Ілліч – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, майор поліції

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ

Відомо, що фізична підготовка має оздоровчий і профілактичний ефект, який нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухової системи, активізацією обміну речовин. Регулярні заняття фізичною культурою позитивно впливають на серцево-судинну систему, дихальну систему, опорно-руховий апарат, травневу та нервову систему.

Фізична підготовка є багатofункціональною. При фізичних навантаженнях практично всі органи та системи організму людини залучаються до активної роботи. Змінюючи характер та обсяг тренувальних навантажень, можна цілеспрямовано впливати на процеси адаптації і тим самим зміцнювати різні органи, розвивати найважливіші фізичні якості. [2, с. 256]

Систематичні заняття надають позитивний вплив на кістково-м'язову систему організму. Наприклад, легкоатлетичні вправи викликають

потовщення кісткової тканини, посилення її міцності, забезпечують рухливість суглобів, еластичність і міцність опорно-рухової системи.

Гуманітарна значимість фізичної підготовки передбачає досягнення цілісності знань про людину, розуміння значення людських цінностей в сучасному світі, усвідомлення свого місця в світі, розвиток культурної самосвідомості, здібностей і потреб. Вона проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил особистості, формування таких загальнолюдських цінностей як здоров'я, підвищена працездатність, фізична досконалість, гарне самопочуття та інше. [1, с. 47]

Сучасні цілі та завдання навчальної дисципліни «Фізична підготовка» в навчальних закладах Міністерства внутрішніх справ України сприяють підготовці майбутніх фахівців до роботи із забезпечення правопорядку, громадської безпеки, а також до напруженої роботи працівника поліції. Вони визначаються такими напрямками:

- соціально-обґрунтований рівень фізичної підготовки курсантів;
- протидія завдяки фізичній підготовці негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання курсантів;
- вміння самостійно використовувати засоби фізичної підготовки у праці і відпочинку;
- формування здібностей використовувати вивчене на фізичній підготовці в особистому житті і професійній діяльності.

Фізично-спортивна діяльність, – один їх ефективних механізмів злиття громадських та особистих інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Її специфічним ядром є відносини, які розвивають фізичну і духовну сферу особистості, збагачують її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. Цілісний характер такої діяльності робить її потужним засобом підвищення соціальної активності особистості. [4, с. 420].

Здоров'я - це безцінний подарунок природи, але воно вимагає уважного та обережного ставлення до себе. Молоді люди часто, внаслідок молодості і нерозуміння, безтурботно і недбайливо ставляться до свого здоров'я.

Здоровий спосіб життя і фізична підготовка органічно пов'язані у своїй гуманітарній спрямованості, орієнтовані на конкретну особистість. Систематичні заняття фізичною підготовкою дають людині не лише міцні м'язи, хоча і це не мало, вони самі по собі є найсильнішим дисциплінуючим чинником. [3].

Висновки. Отже, курсант, який в достатній мірі володіє фізичною підготовкою, куди менш схильний до впливу зовнішніх факторів навколишнього середовища, впливу поганих звичок, негативних впливів стресових ситуацій, які заважають жити, вчитися і виконувати службові обов'язки. На цій підставі концепція здоров'я і оптимальної працездатності людини, а особливо студентської молоді, куди входять і курсанти, повинна будуватися на формуванні, розвитку і вдосконаленні фізичних якостей і рухових здібностей, соціально-психологічних факторів способу життя молоді людини за допомогою фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В. В., Магльований А. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова...* Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». Київ, 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50
2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. К.: Освіта України, 2008. 256 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. лит., 2003. 422 с.
4. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

*Янко Анастасія Вікторівна, курсант 2 курсу факультету №2
Донецького державного університету внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Мердов Станіслав Павлович – старший
викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки
факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: ТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ

Фізична підготовка курсантів у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, є невід'ємною складовою освітнього процесу, адже успішне виконання в майбутньому професійних обов'язків напряду залежить від фізичної підготовленості випускників таких закладів. Саме тому основними завданнями спеціальної фізичної підготовки курсантів, на нашу думку, є:

- підготовка здобувачів вищої освіти до дій, пов'язаних із застосуванням заходів фізичного впливу, спеціальних засобів;
- підготовка до переслідувань правопорушників та тривалого прискореного пересування місцевістю;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок самозахисту та особистої безпеки в екстремальних умовах службової діяльності працівників поліції;
- формування необхідних якостей особистості поліцейського таких як сміливість, рішучість, гуманність, самодисципліна, увага, самовладання, наполегливості тощо.

Реалізація зазначених завдань в процесі фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, традиційно пов'язана з її організацією за двома основними напрямками:

– загальна фізична підготовка курсантів, яка пов'язана з розвитком їх фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, спритність та витривалість;

– спеціальна фізична підготовка курсантів, яка пов'язана із опануванням системи заходів фізичного впливу (сили) на правопорушника.

У закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку поліцейських, зазначені напрями, як правило, досягаються із застосуванням класичних засобів, проте в останні роки поширення набуває практика запровадження нових нестандартних засобів, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості курсантів.

Прикладом таких нових засобів є активне запровадження спеціально створених програм тренування для майбутніх поліцейських.

Так масового поширення набула практика запровадження фітнес-програм у фізичній підготовці курсантів [4; 2].

На думку В.П. Вербового, для удосконалення рівня підготовленості майбутніх поліцейських актуальності набувають питання створення експериментальних програм фізичної підготовки, однією з яких є програма із застосуванням елементів кросфіту [1, с. 109]. Деякі фахівці навіть пропонують запровадити у систему фізичної підготовки курсантів засобів кросфіту на рівні факультативного курсу, а також впровадження окремих функціональних комплексів у програми підготовки курсантів до змагань вищих рівнів зі службово-прикладних видів спорту (гирьовий спорт, боротьба самбо та ін.) [5, с. 92].

Значення зазначених нами експериментальних програм у процесі фізичної підготовки курсантів, на нашу думку, полягає в тому, що вони сприяють підвищенню загальної фізичної підготовленості майбутніх поліцейських за рахунок підвищення м'язової сили, анаеробної і аеробної витривалості.

С. П. Мердов обґрунтовує доцільність запровадження прикладного плавання в процес підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських

[3], оскільки, на думку автора, навички такого різновиду плавання є важливою компетентністю майбутнього поліцейського.

Висновки. Отже, огляд нових нестандартних засобів навчання в процесі фізичної підготовки курсантів дає нам право стверджувати про безумовну корисність їх запровадження, оскільки їх реалізація дозволяє підвищити ефективність і якість опанування здобувачами вищої освіти навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», сформувані на належному рівні спеціальні (фахові) компетентності необхідні в майбутній професійній діяльності, підвищити мотивацію осіб, які навчаються, а також урізноманітнити освітній процес.

Список використаних джерел

1. Вербовий В. П. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки поліцейських. *Modalități conceptuale de dezvoltare a științei moderne*. 20 noiembrie 2020. Volumul 5. P. 108–110

2. Захаріна Є. А., Захаріна А. Г., Мартин П. М. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 2 (146). С. 39–43

3. Значення прикладного плавання в процесі підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права)*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. м. Одеса, 17 червня 2022 р. С. 924–927

4. Зубченко Л. В. Оптимізація процесу фізичної підготовки курсантів через використання фітнес-програм силової спрямованості. *Вісник*

*Луганського національного університету імені Тараса Шевченка:
Педагогічні науки. 2020. №1 (332). С. 65–73*

5. Колесніков В. В., Забора А. В. підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: міжнародна науково-практична конференція*. м. Харків, 29 травня 2020 року. Харків, 2020. С. 90–92

СЕКЦІЯ № 2:
СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ: МІЖНАРОДНИЙ ТА
ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

Дідковський Володимир Антонович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ
Кузенков Олександр Васильович – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ

ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ США ТА КАНАДИ

Аналіз практики правоохоронної діяльності підтверджує, що функціональні обов'язки поліцейського може виконувати особа з високим рівнем відповідальності за результати своєї службової діяльності, яка володіє комплексом знань, практичних навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час спеціальної підготовки [1].

Фізична підготовка займає одне із чільних місць у професійній підготовці правоохоронців усього світу. Але в кожній країні методики підготовки та форми контролю фізичної підготовленості різняться. Спеціалісти з фізичної підготовки різних країн вивчають можливості підвищення ефективності фізичної підготовки працівників поліції.

На фоні цього велике значення мають питання відбору претендентів на службу в поліції та оцінки рівня їх фізичної підготовленості.

У кожному з правоохоронних відомств США діє певна система добору, що обумовлена специфікою діяльності й відомчими вимогами. Більшість поліцейських органів США приймає на службу кандидатів, які мають середню або вищу освіту.

При надходженні на службу до поліції США кандидати піддаються тестуванню рівня фізичної підготовленості. Але у різних штатах існують свої критерії відбору.

У штаті Мічиган використовуються наступні тести для контролю рівня фізичної підготовленості: стрибок вгору з місця; згинання тулуба з положення лежачи на спині протягом однієї хвилини, при цьому ноги повинні бути зігнуті в колінах, а руки за головою; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; біг на 0,5 милі (804,67 м).

У штаті Флорида: біг на 0,5 милі, біг на 300 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, при цьому час обмежений однією хвилиною, нахил вперед з положення лежачи на спині, також за одну хвилину.

У штаті Айдахо використовуються: стрибок вгору з місця; згинання тулуба з положення лежачи на спині протягом однієї хвилини, при цьому ноги повинні бути зігнуті в колінах, а руки за головою; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; біг на 300 м і біг на 1,5 милі.

Для того, щоб визначити фізичну підготовленість претендентів на службу в поліції Маямі (штат Флорида, США), їх піддають педагогічному тестуванню, метою якого є визначення ступеня розвитку анаеробних і аеробних можливостей організму, а також сили м'язів верхнього плечового поясу і тулуба.

Аеробні можливості визначаються результатом бігу на 1,5 милі (2413,5 м). Анаеробні можливості у американських кандидатів для служби в поліції визначають за допомогою бігу на дистанцію 300 м.

Для визначення сили м'язів верхнього плечового поясу американські поліцейські використовують тест «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» за одну хвилину. Силу тулуба в американських претендентів на службу в

поліції визначають за допомогою тесту «нахил вперед з положення лежачи на спині» також за одну хвилину.

Поліція цього ж штату, але міста Санкт-Петербурга, використовує інший комплекс фізичних випробувань для визначення професійної придатності. Цей тест включає послідовне виконання ряду завдань. Так, спочатку поліцейський виконує процедуру огляду автомобіля, потім пробігає 220 ярдів, далі долає смугу перешкод, потім транспортує на відстань 100 футів манекен вагою 150 фунтів і на останок дістає зброю з кобури і виконує шість холостих пострілів в мішень як правою, так і лівою рукою.

При визначенні фізичної підготовленості поліцейських Канади їх поділяють на дев'ять вікових груп з інтервалом в п'ять років. Перша група – це вік 20-24 роки, а дев'ята – старші 60 років. Найвищі вимоги пред'являються до другої вікової групи 25-29 років. Поліцейський повинен подолати смугу перешкод максимум за 3 хвилини 31 секунду. Це на дві секунди швидше, ніж в першій групі. Потім вимоги поступово знижуються. У третій віковій групі (30-34 роки) необхідно показати результат 3 хвилини 39 секунд (на 8 секунд нижче ніж у попередній). Але в четвертій віковій групі (35-39 років) зниження нормативів тільки на дві секунди, в порівнянні з третьою групою. Далі з кожною віковою сходинкою норматив з подолання смуги перешкод знижується на 10, 11, 13 секунд так, що у віковій групі 50-54 роки поліцейському необхідно виконувати тест за 4 хвилини 15 секунд. Тобто, сумарне збільшення результату в даному тесті за 30 років становить трохи більше 20%. До того ж вимоги до тесту в діапазоні віку 20-40 років мало чим відрізняються – різниця всього 20 секунд або менше 5% [2].

Висновок. Аналізуючи вищевикладені критерії визначення рівня фізичної підготовленості поліцейських США та Канади, слід зробити висновок, що немає єдиної думки в критеріях оцінки при визначенні рівня фізичної підготовленості, проте слід зазначити, що кандидатів на службу цих країн тестують на рівень розвитку витривалості, координаційних здібностей, швидкості, спритності і швидкісно-силових здібностей.

Список використаних джерел

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ. ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
2. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів [Текст] : аналіт. огляд /під ред. В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 68 с.

Каракуц Богдан Олексійович, курсант 3-го курсу факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ЗАКЛАДАХ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УКРАЇНІ ТА КРАЇНАХ ЄВРОПИ

Професійна підготовка кадрів для Національної поліції України потребує постійного вдосконалення. Аналіз специфіки службової діяльності підрозділів Національної поліції України дає підстави констатувати, що сучасний поліцейський повинен володіти не лише знаннями законодавчого блоку, а й розвиненими фізичними якостями та сформованими вміннями і навичками застосування поліцейських заходів примусу. У закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України завдання з формування таких якостей правоохоронця покладено на спеціальну фізичну підготовку, яка є навчальною дисципліною, у практичних підрозділах – на фізичну підготовку, яка є складовою системи службової підготовки поліцейських.

Сучасний поліцейський повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, в разі необхідності, достатні силові засоби та методи;

розрізняти ситуації небезпеки та ухвалювати правильні рішення в обмежений час; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись нормами Конституції та законів України. Чинна концепція діяльності Національної поліції України вимагає від правоохоронця особливої творчої активності, високого рівня культури, освіченості, здатності до саморозвитку та самовдосконалення.

Проведений аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду підготовки поліцейських [2; 3; 4] дає підстави констатувати, що у кожній країні склалися власні підходи до вирішення проблеми фізичної та спеціальної фізичної підготовки поліцейських.

Зміст фізичної виховання охоплює теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та способів домедичної допомоги потерпілому. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, виконання яких необхідно поєднувати з дотриманням гігієнічних вимог та заходів запобігання травматизму. Метою фізичної підготовки поліцейських є збереження здоров'я, творчої та трудової активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

В Україні фізична підготовка є складовою системи службової підготовки поліцейських. Організація службової підготовки працівників Національної поліції України здійснюється відповідно до наказу МВС України № 50 від 26 січня 2016 р. [1]. Рівень загальної фізичної підготовленості поліцейських визначається за результатами виконання відповідних контрольних вправ: комплексної силової вправи; підтягування на перекладині; бігу на 100, 1000 та 3000 метрів.

Своєю чергою, підготовка поліцейських кадрів у Німеччині здійснюється в рамках програм, складених Поліцейською академією. До навчання поліцейських у Німеччині ставляться дуже серйозно: це єдина

країна, де тривалість курсу навчання становить 2,5 роки. Перший рік спрямований на вивчення основ теорії й практики поліцейської діяльності, за ним іде рік служби в діючих підрозділах під керівництвом досвідчених наставників, після цього – ще півроку теоретичного навчання, яке завершується іспитом на звання поліцейського. Поліцейські школи мають хорошу навчальну базу й раціонально поєднують навчання теорії та її закріплення практикою. На практичних заняттях особлива увага приділяється загальній фізичній підготовці, плаванню й заняттю різними видами спорту.

Програма навчання Королівської школи жандармерії Бельгії зорієнтована головним чином на вивчення загальноосвітніх предметів (викладаються іноземні мови, ведення кореспонденції французькою мовою, канцелярська техніка та інформатика). Крім цього, велика увага приділяється вивченню предметів, які мають безпосереднє відношення до майбутньої сфери діяльності слухачів, серед яких право, судова медицина, професійна етика, профілактика злочинності серед неповнолітніх, дорожнє законодавство. На заняття спортом і фізичною культурою відводиться 15 %. Здебільшого це заняття, спрямовані на оволодіння технікою самооборони та прийомів для затримання.

У Фінляндії найпоширеніші теми підготовки в правоохоронній сфері містять такі питання: організація стратегічного, оперативного та тактичного управління; управління персоналом і кадровий менеджмент, питання поліцейської етики; технічні інновації у сфері обробки й захисту баз даних; правова підготовка й міжнародне поліцейське право; охорона громадського порядку й надання всебічної допомоги цивільним особам. На проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки приділяється не більше 20 % часу.

Висновки. Отже, з проведеного порівняння ми може зробити висновок, що в країнах Європи при підготовці поліцейських більша увага приділяється, правовій тактичній підготовці. При цьому увага приділяється фізичній підготовці. Якщо в установах та закладах підготовки поліцейських Європи приділяється багато часу саме прийомам самооборони та боротьби,

то в закладах України приділяється однакова кількість уваги як загальній фізичній підготовці, так і прийомам самооборони.

Список використаних джерел

1. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: затв. наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 (редакція від 17.04.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>. (дата звернення: 25.08.2022)

2. Системи освіти та підготовки поліції в регіоні ОБСЄ / Автори: Хатія Деканоїдзе, Мадлен Хелашвілі: Київ, 2018. 164 с.

3. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ: Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

4. Швець Д. В. Поліцейська освіта: європейські підходи до організації та тенденції розвитку. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2020. С. 50–54

Козирь Вероніка Іванівна, курсант 3-го курсу Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Журавель Олександр Анатолійович – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук

ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ

Для курсантів університетів МВС важливою дисципліною є спеціальна фізична підготовка, оскільки дана дисципліна дозволяє курсантам розвиватися фізично, вивчати нові прийоми, бути витривалим. Курсанти університетів зі специфічними умовами навчання, майбутні поліцейські, які повинні не тільки володіти знаннями законів, правильного оформлення

документів, а й бути ознайомлені та навчені методу фізичного впливу на особу. Поліцейський повинен знати, як правильно відбити напад, затримати порушника, припинити правопорушення так, щоб дані дії були ефективними, пропорційними, необхідними та законними.

Такі вчені як В. С. Фарфель (1960–1977); В. І. Філіпович (1973–1980) та інші присвятили своє життя розгляду первинної підготовки поліцейського, кожен доповнював та удосконалював тему. На даний час у ЗВО МВС йде оптимізація фізичної підготовки поліцейського, відшуковують нові методи та засоби підготовки поліцейських.

Беручи до уваги те, що працівники поліції несуть постійно службу та виконують певні обов'язки, вони повинні вміти діяти швидко та чітко. Під час виконання таких заходів як: переслідування, пошук зниклих, силове затримання – у поліцейського повинні бути сформовані усі фізичні якості.

З огляду на специфіку діяльності поліцейського, ефективним, на нашу думку, буде використання на заняттях тренування з подолання спеціалізованої смуги перешкод, що буде засобом комплексного розвитку поліцейського.

Відомо, що застосування спеціалізованої смуги перешкод у системі фізичної підготовки курсантів дає змогу підвищити готовність до вирішення поставлених завдань, пов'язаних з напруженою психофізичною мобілізацією, здатністю до концентрації і переключення уваги, орієнтацією в просторі, динамічною точністю рухів, формуванням навичок подолання природних і штучних перешкод [1].

Смуга перешкод переважно складається з різних етапів, на які виділяється час, зазвичай смуги та час є специфічним. Важливим є розуміння кожної зі складових.

Максимальна швидкість при подоланні різних перешкод залежить від розвитку в курсантів не тільки швидкості, але й динамічної сили, спритності та обумовлена технічною підготовкою. Тому процес вдосконалення

швидкості в діях у курсантів взаємопов'язаний з іншими фізичними якостями, особливо з технічної підготовленістю.

Методика розвитку швидкості в діях передбачає два основних напрямки:

- вдосконалення в діях на окремих перешкодах і ділянках смуги, що вимагають прояв максимальної швидкості руху;
- розвиток швидкості при подоланні смуги перешкод і виконання контрольних вправ.

Особливе значення для розвитку швидкості в діях на заняттях з подолання спеціалізованої смуги перешкод має змагальний метод. Емоційний підйом в ході змагань сприяє прояву швидкості в діях курсантів. Основні види найпростіших змагань – це змагання в парах, між відділеннями, командами, навчальними групами. Дуже ефективні групові змагання та естафети. Застосування цього методу дозволяє краще використовувати потенційні можливості курсантів.

Наступною важливою складовою є спритність. Під спритністю розуміється здатність людини, з одного боку, швидко опанувати нові складно-координаційні рухи та прийоми, з іншого – винахідливо, своєчасно і раціонально справлятися з новими руховими завданнями, що несподівано виникли [2].

Висновки. Отже, таке заняття з подолання смуги перешкод є гарним способом для розвитку швидкісно-силової витривалості поліцейського. Адже таке тренування розвиває усі можливі сторони рухової діяльності.

Список використаних джерел

1. Гусак О. Д., Романчук С. В. Подолання перешкод. Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. 148 с.
2. Hanley B. S. A Biomechanical Analysis of World-Class Senior and Junior Race Walkers. *New studies in athletics*. 2013. № 1–2. P. 75–82.

Колот Сергій Олександрович, курсант 306 навчального взводу факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Белкова Тетяна Олександрівна – доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук

ДОСВІД СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ КУРСАНТІВ ТА ДІЮЧИХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Підготовка кваліфікованих поліцейських кадрів є одним із найактуальніших питань забезпечення правопорядку, захисту прав людини та верховенства права в державі. Кадрові питання набувають особливого значення в Україні, яка переживає період глибокого і послідовного реформування правоохоронних органів. Правоохоронні органи на шляху до євроатлантичної інтеграції України повинні значно покращити свою діяльність. Успіх роботи в цьому напрямку значною мірою залежить від уміння врахувати досвід підготовки поліцейських, накопичений іншими державами, й впровадити найбільш ефективні досягнення та перспективні напрямки роботи у підготовку працівників Національної поліції України [1, с. 5].

Сьогодні у світі накопичено великий різноманітний і багатогранний досвід підготовки кадрів для служби в поліції. Організація діяльності із забезпечення правопорядку, громадської безпеки, боротьби зі злочинністю в усіх її проявах у кожній країні має свою специфіку та особливості.

Найважливішим у професійній підготовці поліцейських Сполучених Штатів Америки (США) є всебічний розвиток фізичних якостей, життєвих здібностей і навичок, необхідних для виконання службових завдань, збереження здоров'я, творчої та професійної діяльності під час фізичної підготовки [2, с. 225].

Фізична підготовка розглядається як науковцями, так і практиками США як одна з найважливіших складових бойової готовності, як обов'язковий фактор реалізації психічної, технічної та тактичної

підготовленості працівників правоохоронних органів. Вона базується на максимальних фізичних навантаженнях та створенні спеціальних стресових ситуацій, що в свою чергу, сприяють розвитку індивідуальних властивостей працівників правоохоронних органів [3].

Доречно наголосити на тому, що правоохоронна діяльність курсантів та діючих працівників поліції, насамперед, пов'язана з ризиком для життя і здоров'я та здійснюється в непростих, часто екстремальних умовах, що суттєво впливає не лише на результати виконання поставлених завдань, а й також на розвиток фізичних якостей.

Але, враховуючи особливості професійної підготовки майбутніх та діючих працівників поліції, особливу увагу на заняттях з курсантами необхідно приділяти не тільки розвитку фізичних якостей, більше часу слід приділяти виконанню прийомів фізичного впливу, які можуть виникнути в повсякденному житті. Заходи фізичного впливу передбачають виконання підготовчих і спеціальних вправ, опанування ударів і способів захисту від них, кидків і прийомів, бій лежачи, способи захисту від погроз холодною та вогнепальною зброєю, звільнення від обмежень, затримання та конвоювання, способи транспортування затриманих.

Висновки. Тому необхідно удосконалити методику початкової фізичної підготовки Національної поліції України за прикладом підготовки правоохоронців США, особливо зважаючи на ситуацію військового конфлікту. Правоохоронці повинні мати максимальну фізичну підготовку, щоб виконувати свої повноваження, завдання та цілі.

Список використаних джерел

1. Бугайчук К.Л., Гончаренко Б.І., Михайлова Ю.О. Закордонний досвід підготовки кадрів для сил сектору безпеки та можливості його використання в Україні [Текст]: наук.-метод. реком. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, 2016. 120 с.

2. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: *тези V Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 25 листопада 2021 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2021. 392 с.

3. Яременко П. С. Професійна підготовка майбутніх працівників ОВС України. Київ: Лібра, 2001. 167 с.

Равлюк Ігор Іванович – старший викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ФЕДЕРАЛЬНИХ ОРГАНІВ ПОЛІЦІЇ ФРН

Службова і, зокрема, фізична підготовка як система заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, умінь та навичок працівника поліції з урахуванням специфіки та профілю його службової діяльності [2], займає чільне місце у діяльності поліцейського. Важливе значення для успішного виконання покладених на нього завдань має якраз тактична та фізична підготовка. Саме це є одним із визначальних факторів, від яких залежить ефективність виконання професійних функцій. Поліцейський, задіяний для виконання службових та професійних обов'язків, повинен психологічно та фізично бути готовий до несподіваного, нестандартного розвитку ситуацій. Важливим є впевненість в собі, у своїх знаннях, уміннях, навиках та можливостях [4, с. 94].

Чимало корисного можна запозичити й із досвіду службової підготовки зарубіжних колег у межах спільних тренінгів, навчань, змагань, теоретичного обміну досвідом. Варто взяти до уваги практику підготовки поліцейських у Федеративній Республіці Німеччина, правоохоронні органи якої працюють вельми ефективно та надійно захищають життя, здоров'я, права, свободи та законні інтереси громадян.

В основу підготовки поліцейських кадрів Німеччини покладено принцип довічного найму. Службова діяльність і навчання співробітника планується і спрямовується в суто перспективному плані. При цьому передбачається постійне підвищення його кваліфікації [3; 5]. Максимальний строк служби в поліції складає 60 років. Підтримання фізичної форми є обов'язком кожного федерального поліцейського. Тому всі правоохоронці федеральної поліції зобов'язані брати участь в заняттях спортом. Працівники федеральної поліції щороку мають у своєму розпорядженні 84 години спортивних занять. Зрештою, це близько 1,6 годин на тиждень, у яких спортом можна займатися в робочий час. До них відносяться: 46,5 годин ситуаційних та оперативних тренувань, 30 годин спортивних занять та 7,5 годин стрільби. Федеральні управління поліції організують регулярні навчальні курси з визначеними датами та місцями. Окрім того, поліцейських спонукають до тренувань і в позаслужбовий час, щоб постійно тримати себе у формі. І це виправдано, оскільки федеральній поліції доводиться щорічно проходити перевірку в спринті (100-метровий біг) та в зоні витривалості (12-хвилинний пробіг або альтернативно плавання на 1000 метрів).

Мінімальні вимоги базуються на досягненнях німецького спортивного знаку категорії «Срібло». Німецький спортивний знак (DSA) – це нагорода від Німецької олімпійської конфедерації спорту (DOSB). Це найвища нагорода за межами змагальних видів спорту і вручається як знак досягнення за середні та різнобічні фізичні показники. Нормативи, які потрібно виконувати, базуються на основних моторних навичках, витривалості, силі, швидкості та координації. Плавання завжди є обов'язковим. У деяких федеральних землях наявність такого знаку у претендента є умовою прийому на службу в поліцію.

Для прикладу, для того щоб отримати знак «Срібло» у віковій категорії від 25 до 29 років, потрібно скласти на вибір наступні нормативи із чотирьох категорій:

– витривалість: біг 3.000 м. – 15,10 хв.; плавання 800 м. – 20,00 хв.; велосипедний крос 20 км. – 44.30 хв.

– сила: штовхання ядра вагою 7,26 кг. – 8, 25 м.; стрибок з місця – 2,25 м.

– швидкість: біг 100 м. – 14,8 сек.;

– плавання 25 м. – 23 сек.;

– велосипедний заїзд 200 м. – 18 сек.

– координація: стрибок у висоту – 1,40 м; стрибок у довжину – 4, 60 м.

[1].

Важливим аспектом професійної підготовки поліцейських у ФРН є також базове або поглиблене засвоєння прийомів рукопашного бою. Фізична підготовка та високий рівень психологічної стійкості – основні вимоги до співробітника.

Висновки. Огляд системи та особливостей проходження служби в органах поліції ФРН показує, що фізичній підготовці у Німеччині приділяється особлива увага як на етапі відбору кандидатів на службу, так і в ході проходження служби. Особливої уваги заслуговує професійна підготовка поліцейських у силах спеціального призначення, зокрема створених для боротьби з тероризмом та захопленням заручників. Актуальним це видається і для України зараз.

Список використаних джерел

1. Бирюков П. Н. Полиция Федеративной Республики Германия. *Евразийский юридический журнал*. 2009. № 11 (18). URL: <https://eurasianlaw.ru/nashi-rubriki/politsiya-gosudarstv-mira/politsiya-federativnoy-respubliki-germaniya> (дата звернення: 28.08.2022)

2. Мартыненко О. Профессиональное обучение полиции Германии (по материалам МВД Украины). Права людини в Україні. Інформаційний портал Харківської правозахисної групи. URL: <http://khpg.org/index.php?id=1399024677> (дата звернення: 28.08.2022)

3. Наказ МВС України № 50 від 26.01.2016 року «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> (дата звернення: 28.08.2022)

4. Римик В., Вербовий В. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. *Вісник Прикарп. ун-ту. Фізична культура*. 2019. Вип. 34. С. 93–103

5. Christiane Weseloh. Sport & Fitness bei der Polizei. URL: <https://trainer-magazine.com/sport-fitness-bei-der-polizei> (дата звернення: 28.08.2022)

Рознов Денис Іванович, курсант 3-го курсу факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

Складовою професіограми сучасного поліцейського різних підрозділів є рівень його фізичної підготовленості. Це визначається рівнем розвитку у поліцейського основних фізичних (рухових) якостей та сформованістю рухових умінь і навичок діяти в різних обставинах складності. Усебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань, збереження здоров'я, життєдіяльності активності відбувається під час навчальних занять із фізичної підготовки. Тому саме ця дисципліна складає змістовну основу освітнього процесу здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, поліцейських навчальних закладів багатьох країн Європи і США та має найважливіше значення в професійній підготовці працівників поліції.

Можливості підвищення ефективності фізичної підготовки співробітників поліції вивчаються фахівцями не тільки в нашій країні, а й за кордоном. Поліцейські розвинених країн світу (США, Франція Велика

Британія, Федеративна Республіка Німеччина (ФРН), Канада), процес становлення яких відбувався під впливом ринкових відносин, мають значний досвід протидії злочинності, забезпечення особистої та публічної безпеки. Між країнами по лінії Міжнародної організації кримінальної поліції (Інтерпол [1]) та Європейського поліцейського управління (Європол) налагоджені тісні зв'язки. Зазначене зумовлює специфіку організації підготовки кадрів для них, що має враховувати розвиток міжнародного співробітництва не лише в питаннях безпосередньо правоохоронної діяльності, а й навчання, стажування, обміну досвідом поліцейських.

Аналіз спеціалізованої та наукової літератури [2; 3] свідчить, що методики підготовки й особливості визначення рівня фізичної підготовленості правоохоронців мають відмінності в різних країнах. Особливо звертається увага добору кандидатів на службу, їхній фізичній підготовленості та психологічній стійкості. Вимоги до фізичної підготовленості поліцейських обумовлені специфікою систем професійної підготовки кожної країни окремо. А система підготовки поліцейських у розвинутих країнах за своєю сутністю відповідають особливостям, що притаманні цим державам. Такими особливостями є:

- розгалуженість і різноманітність поліцейських систем, наявність правоохоронних органів з поліцейськими функціями у різних міністерствах і відомствах, їхня незалежність. Ускладненою є побудова системи підготовки фахівців, зорієнтованої не лише на загальні завдання правоохоронної діяльності, а, передусім, на спеціалізацію – специфіку правоохоронної діяльності в певній службі. Врахування спеціалізації правоохоронної діяльності зменшує для поліцейського період його підготовки та адаптації до ефективної служби;

- розподіл поліцейських систем за джерелами фінансування на державні (федеральні), муніципальні (місцевого самоврядування), приватні (поліція фірм, концернів, синдикатів) в умовах тісної співпраці між ними.

Як приклад розглянемо вступні випробування до лав поліції Німеччини. Вступні випробування проводяться в регіональних центрах підготовки та підвищення кваліфікації у два етапи. Перший етап вступних випробувань триває два дні та включає: тест на загальний інтелектуальний розвиток, тест на концентрацію, тест на комунікативні уміння. Другий етап випробувань триває один день і включає: медичне обстеження, перевірку рівня фізичної підготовки. Під час вступу в поліцію Баварії кандидатів тестують декількома вправами, серед яких – стрибки через невелику гімнастичну лаву (кількість стрибків за 30 секунд). Кандидат перестрибує обома ногами через невелику гімнастичну лаву заввишки 31 см та завширшки 34 см. Здібності та якості, які тестуються цією вправою: моторні здібності, сила стрибка, витривалість м'язів ніг, координація, здатність керування рухами (дальність стрибка, висоту стрибка). Також кандидат виконує жим штанги лежачи на лаві (кількість разів виконаної вправи). Кандидат лягає на спеціальну лавку, опускає гриф штанги до самих грудей та піднімає до повного випрямлення ліктювих суглобів. Вага штанги становить 45% ваги тіла для жінок та 60% – для чоловіків (мінімальна вага завжди становить 22,5 кг).

Якості, які тестуються: сила та силова витривалість (сила грудних м'язів; сила рук; станова сила; сила м'язів плечового поясу). Окрім того кандидат виконує човниковий біг, під час якого долає чотири відрізки між двома невеликими лавами, що стоять на відстані 10 м одна від одної. Перестрибнувши через лаву, необхідно підняти з підлоги скакалку, взяти її з собою, а потім знову покласти на підлогу (надається дві спроби).

Якості, які тестуються: швидкість; швидкісна витривалість (28 секунд (здатність протистояти стомленню за умови максимального швидкого навантаження); координація (правильно відстрибнути, швидко побачити, де лежить скакалка, правильно її захопити, зорово-моторна координація – погоджена дія рук і погляду – і це при восьми повтореннях: чотири рази (туди і назад); точна координація рухів (швидко поміняти скакалку під час

руху); здатність керування рухами (побачити перешкоду, не занадто далеко перестрибнути). Заслуговує на увагу **Тест Купера**, під час якого кандидат протягом 12 хвилин долає якомога більше 100-метрових кіл. Зараховуються лише ті кола, які він повністю здолав.

Якості та здібності, які тестуються: загальна витривалість; волеві якості; мотивація досягнення успіху. Серед фізичних вправ кандидат також складає плавання, під час якого пропливає 100 м (максимальний час – 2 хв 45 с). Старт виконується зі стартової тумбочки. Стиль плавання кандидат обирає сам і може змінювати його за бажанням протягом усього запливу. Цією вправою перевіряється вміння плавати. Зазначаємо, що в Баварії передбачено, що поліцейський може врятувати і витягнути дитину або потопаючого з річки чи озера. В інших федеральних землях ФРН під час вступу, рівень фізичної підготовленості визначають за допомогою інших вправ, серед яких: біг зі змінами направленості руху та подоланням трьох вертикальних перешкод (координаційні здібності); біг на 50 м із високого старту; стрибок у довжину з місця (виконують по 2 спроби); підкидання набивного м'яча від грудей (вага 3 кг) із положення лежачи за 30 с; піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с (силові можливості м'язів черевного преса); човниковий біг 2×10 м із обтяженням.

Висновки. Отже, на підставі вищенаведеного зазначаємо, що нами здійснено аналіз зарубіжного досвіду спеціальної фізичної підготовки. Окремо розглянуті вимоги щодо рівня професійної підготовленості кандидатів до вступу на службу в поліцію. Це дозволяє нам погодитися з висновком про те, що особливістю організації спеціальної фізичної підготовки поліцейських зарубіжних країн є спрямованість не лише на розвиток професійно важливих фізичних якостей, а й формування спеціальних прикладних умінь і навичок, зокрема, бойові прийоми боротьби, моделювання ситуацій затримання правопорушників тощо [2; 3].

Список використаних джерел

1. Інструкція про порядок використання правоохоронними органами України інформаційної системи Міжнародної організації кримінальної поліції – Інтерпол: затв. наказом МВС, ОВП, НАБУ, СБУ, ДБР, МФУ, МЮУ від 17.08.2020 № 613/380/93/228/414/510/2801/5. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0849-20#Text> (дата звернення: 28.08.2022)

2. Костюк В. Л. Міжнародний досвід діяльності патрульної служби при забезпеченні охорони громадського порядку. *Криміналістичний вісник*. 2010. № 2 (14). С. 145–152

3. Надтока О. В. Досвід формування кадрового корпусу поліції Франції, Великобританії та США. *Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 берез. 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 396–401

Сазанова Лариса Сергіївна – старший викладач кафедри іноземних мов факультету №4 Харківського національного університету внутрішніх справ

PECULIARITIES OF GENERAL PHYSICAL FITNESS AMONG LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN THE UNITED STATES

Police officers must possess not only knowledge of laws but also developed physical abilities and skills. The physical training of police officers is aimed at the formation and improvement of motor skills and abilities, the development of physical qualities and abilities taking into account the peculiarities of his professional activity as a law enforcement officer. Physical training needs constant improvement especially in the wartime as there are changes in police activity, new forms of candidate selection are used, and the content of official training is optimized.

Police officers must constantly develop motor skills necessary in everyday activities in wartime in extreme situations and practice the skill of using self-

defense techniques, personal safety and physical impact, special means and methods of helping a drowning victim. That is why it is necessary for every policeman to be a good swimmer. It is especially important to develop endurance, speed and strength qualities that ensure the possibility of pursuing the offender and an advantage in force confrontation during his detention, including overcoming natural and artificial obstacles. Physical training should be systematic, and the skills of self-monitoring of physical condition and health in the process of performing physical exercises in groups or individual training are very important. In wartime police officers face new challenges, so they need to develop effective ways to improve their physical training. Physical training is not only theoretical knowledge, but the development of physical qualities and practical skills in the application of physical impact measures. The selection of applicants for employment or training in the police of the United States of America is determined by the peculiarities of the activity and departmental requirements, so each of the law enforcement agencies has its own selection system, but there are a lot things in common.

The task of the selection is to choose the most worthy candidates on the basis of their personal and moral qualities, educational level, physical and medical indicators, and who will be able to effectively perform complex functional duties to ensure law and order in the country, in a specific state or district. Police employment requires passing a test in physical training. Before the Physical Exam an applicant should start a physical fitness program, if he/she has not already. If one is not already following a rigorous physical fitness program, he/she should consult with and/or visit his/her physician before beginning any physical training program. Pregnant women should be cleared by their physician before engaging in any exercise program. The performance requirements to pass each physical fitness test are based on gender and age.

«Many academies tend to focus on muscular endurance or body weight exercises, in addition to aerobic-focused training (long, slow distance or formation runs), due to large class numbers and limited equipment and space»[1].

Law enforcement academy staff will often use specific fitness tests to measure these qualities for job retention purposes, or as a reward system (higher fitness scores could result in the attainment of an award or recognition within the class). Some examples of fitness tests used include muscular fitness or endurance assessments (maximal push-ups and sit-ups within a certain time period). The applicants who received a notice of conditional appointment and want to enter the FBI Academy, pass a special physical fitness test, which includes: the maximum number of squats in one minute; 300-meter sprint; the maximum number of push-ups in the stop; 1.5 mile run (2114 kms). If an applicant failed to score the required points the first time, he/she has the right to take the test two more times: 60-90 days after the first attempt and 90-120 days after the second attempt. If an applicant does not pass the test after the third attempt, then he/she is disqualified from participating in the competition and will not be able to become a special agent of the FBI in the future. The physical test is referred to as the Physical Ability Test or the Physical Fitness Test. Each physical test is different from one another but they all measure a person's physical ability to complete tasks that will be required as a police officer. As an officer a person may encounter situations where he/she will need to physically exert himself/herself. The exam is not timed in the conventional sense, but everyone will be tested on how quickly he/she completes a task, or how much he/she accomplishes in a certain time frame. Each test is scored by the age and sex.

In Iowa, for example, «law requires that all peace officers successfully complete a physical fitness performance test consisting of a one-minute sit-up test, a one-minute push-up test, and a 1.5 mile run for time. Applicants must successfully complete all three sections of the physical test» [2].

References

1. Robert G.Lockie, J. Jay Dawers, Katherine Balfany, Ciara E.Gonzales, Maria M. Beitzel, Joseph M. Dulla, Robin M.Orr Physical fitness characteristics

that relate to work sample test battery performance in law enforcement recruits. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30404195>

2. Physical Fitness Standards/Linn County, IA-Official Website. URL: <https://wwwlinncountyiowa.gov/995/Physical-Fitness-Standards>

Свиридов Олександр Миколайович, курсант 306-го навчального взводу факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Белкова Тетяна Олександрівна – доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної допомоги факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Складовою професіограми сучасного працівника правоохоронних органів є рівень його фізичної підготовленості, що визначається рівнем розвитку основних рухових якостей та сформованістю рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу та інших технічних дій, які використовуються під час виконання службових обов'язків.

Відповідно до закону України «Про Національну поліцію» працівники правоохоронних органів забезпечують охорону громадського порядку та особисту безпеку населення. Цей обов'язок спричинює необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості правоохоронців. Усебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань, збереження здоров'я, творчої та трудової активності, відбувається під час навчальних занять із фізичної підготовки. Тому саме ця дисципліна складає змістовну основу освітнього процесу здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, поліцейських навчальних закладів багатьох країн Європи і США та має найважливіше значення в професійній підготовці працівників поліції [3].

Встановлення відповідності рівня фізичної підготовленості правоохоронців вимогам професії здійснюють під час добору на службу та

під час підсумкової перевірки в системі службової підготовки. Оцінювання здійснюється відповідно до критеріїв, передбачених нормативними документами. Однак в методиках підготовки, формах контролю рівня фізичної підготовленості поліцейських різних країн є істотні відмінності. Можливості підвищення ефективності фізичної підготовки співробітників поліції вивчаються фахівцями не тільки в нашій країні, а й за кордоном. У зв'язку із зазначеним, особливої актуальності набуває компаративний аналіз зарубіжного досвіду визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів.

Заслуговує на увагу практика підготовки кадрів поліції Великої Британії. За дослідженнями низки вчених, британську систему підготовки, поряд із німецькою, вважають однією із найефективніших у Європі [1; 2].

Згідно з відомостями, що містяться в наукових джерелах [3], ще 1920 року англійські фахівці констатували, що людина не може бути поліцейським, якщо вона не має більше ніж середній рівень розумових здібностей, міцної пам'яті та спостережливості, вона повинна поєднувати високі моральні, розумові риси, які не є обов'язковими для людей іншої професії. Поліцейський завжди повинен діяти тактовно та помірковано, виявляти ініціативу за різних непередбачуваних обставин.

Кандидати на службу в поліцію мають бути особами віком від 18 років (верхню вікову межу нині не встановлено, а раніше було обмеження до 30-ти років); знято обмеження і щодо зросту кандидатів (хоча раніше приймали осіб чоловічої статі не нижче ніж 172 см, жіночої – 162 см); крім цього, наявні вимоги щодо громадянства Великої Британії або дозволу на постійне проживання; належного рівня фізичного та психічного здоров'я; відсутності фінансових проблем і кримінального минулого, татувань, які підривають авторитет носія (нецензурні висловлювання); вільного володіння англійською мовою [4].

Підготовка поліцейських кадрів Великої Британії передбачає такі етапи:

- 1) початкова підготовка для новобранців-констеблів (рядових поліцейських), яку здійснюють протягом перших двох років служби;
- 2) спеціальна підготовка для кандидатів у службу карного розшуку, дорожнього руху та низки інших служб;
- 3) підготовка сержантів та інспекторів поліції;
- 4) підготовка керівних кадрів поліції.

Дослідники В. І. Підгірний і К. П. Рубан [5] зазначають, що початкова професійна підготовка британських поліцейських спрямована на формування в слухачів реальних практичних навичок, які необхідні їм для майбутньої роботи, а не засвоєння абстрактних, теоретичних знань у певній галузі права. Початкову професійну підготовку уніфіковано для всіх поліцейських підрозділів, її здійснюють за єдиною національною програмою: «Початкова програма поліцейського навчання та розвитку». Загальний термін навчання – два роки. Теоретична підготовка триває шість–вісім місяців і передбачає опанування тактики поліцейської діяльності, домедичної допомоги, основ правознавства, криміналістики й інших дисциплін. Півтора року з усього строку навчання відведено для самостійної патрульної служби під керівництвом досвідчених наставників. Навчання поліцейських спрямоване на дотримання етичних принципів і моральності. Керівні кадри готує Коледж вищого поліцейського складу, що є структурною одиницею Асоціації європейських поліцейських коледжів – Association of European Police Colleges (AEPS).

Отже, професійна підготовка поліцейських Великої Британії ґрунтується на поєднанні правових знань та етичних принципів під час службової діяльності. Це надає можливість формувати міцний, довготривалий авторитет і високий рівень довіри з боку суспільства.

Висновки. Таким чином, здійснений аналітичний огляд зарубіжного досвіду визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів, вимог щодо рівня професійної підготовленості кандидатів до вступу на службу в поліцію та практичних працівників, дає

підстави констатувати відсутність єдиної думки щодо критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості. Здебільшого перевірки піддають найбільш значущі фізичні якості: швидкість, спритність, силу, витривалість, а також швидкісно-силові здібності. Однак критерії оцінювання різняться. Є істотні відмінності у розподілі поліцейських на вікові групи.

Встановлено, що під час добору кандидатів на службу в поліцію країн Західної Європи тестують рівень розвитку витривалості, координаційних здібностей, швидкості, спритності та швидкісно-силових здібностей. У країнах Східної Європи – рівень розвиненості швидкості і спритності, силових здібностей і витривалості.

Особливістю організації фізичної підготовки поліцейських зарубіжних країн є спрямованість не лише на розвиток професійно важливих фізичних якостей, а й формування спеціальних прикладних умінь і навичок, зокрема, бойові прийоми боротьби, моделювання ситуацій затримання правопорушників тощо. Тобто фізична підготовка більшості зарубіжних країн має спеціальну фізичну спрямованість.

Список використаних джерел

1. Зарічанський О. А. Використання зарубіжного досвіду у процесі формування правової культури майбутніх правоохоронців. URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp4/vyhovanna/zarichanskij.pdf (дата звернення: 23.08.2022)

2. Примак В. П. Особливості підготовки поліцейських кадрів країн Євросоюзу в другій половині ХХ – початку ХХІ століття. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. № 1 (7). С. 199–202

3. Біліченко В. В. Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні. Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21-берез. 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 390–393

4. Sandercock G., Ogunleye A., Voss C. Associations between showering behaviors following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren. *European Journal of Sport Science*. 2016. No. 1. Vol. 16. P. 128–134

5. Підгірний В. І. Зарубіжний досвід професійної підготовки працівників поліції Великобританії, США, Франції та його впровадження в Україні. Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21 берез. 2016 р.). Дніпропетровськ, 2016. С. 289–291

Ступак Анастасія Іванівна, курсант КП-133 ФПФПКП
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Рогальський Володимир Ілліч – старший
викладач кафедри СФП, Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Навчально-тренувальні заняття та самостійна робота із фізичної підготовки – невід’ємна частина професійної підготовки в закладах вищої освіти системи МВС України. Високий рівень фізичній підготовленості до несення служби та бездоганного виконання професійно-службових обов’язків повинен супроводжувати кожного працівника Національної поліції протягом його професійного життя. На нашу думку, виняткове значення в процесі професійної фізичної підготовки майбутніх поліцейських має навчання їх руховим діям, особливо в ході законного застосування фізичної сили проти правопорушників.

Цікавими в даній сфері є роботи таких вчених: В.М. Комарницького, М.В. Коваліва, С.О. Кузніченка, А.В. Басова, С.О. Магди, Є. Ю. Соболя, А.С. Спаського.

Тактика самозахисту передбачає навчання працівників Національної поліції умілому та впевненому застосуванню прийомів самозахисту та фізичного впливу, що забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод. Опанування прийомів самозахисту та фізичного впливу проводяться з метою формування навичок самозахисту, знезброєння та затримання осіб, що порушують публічну безпеку та порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівника поліції, спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах. Прийоми самозахисту та фізичного впливу включають: рукопашний бій, самбо, дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види єдиноборств. Виконання будь-якого прийому завершується затриманням правопорушника, одяганням кайданків або зв'язуванням, оглядом та конвоюванням. При оцінюванні навиків із тактики самозахисту кожен поліцейський має практично розв'язати три ситуаційні завдання із застосуванням заходів примусу [1, с. 16].

Сучасний стан захисту прав, свобод і законних інтересів громадян від протиправних посягань характеризується як незадовільний. Виконання працівниками правоохоронних органів своїх професійних обов'язків супроводжується ризиком для життя та здоров'я. Затримання правопорушника, який посягає на права, свободи і законні інтереси особи та держави залишається одним із важливих напрямів професійної діяльності працівників правоохоронних органів. Успіх у професійній діяльності співробітника правоохоронних органів забезпечує оволодіння технікою прийомів рукопашного бою. Техніка окремого прийому характеризується раціональним розташуванням усіх ланок рухового апарату й утриманням оперативної позиції в процесі його виконання, дотриманням оптимальної траєкторії за напрямком, формою й амплітудою, фінальною точністю ударів, темпом, ритмом та ін. В умовах виконання професійних обов'язків

представниками правоохоронних органів на техніку прийомів рукопашного бою має вплив група факторів, урахування яких забезпечує її ефективність [2, с. 31].

Відповідно, больові прийоми – це дії спрямовані на тимчасове обмеження (та навіть припинення) рухомості людини за допомогою больових впливів на чутливі ділянки тіла. До таких ділянок належать больові точки на окремих м'язових сполученнях і сухожиллях, суглобні зчеплення, нервові сплетіння й окремі органи людини. Власне больовий вплив здійснюють шляхом натискання на больову точку або певний орган; згинання, розгинання або скручування в суглобному сполученні у природному напрямку, але з перебільшенням граничної амплітуди руху; згинання розгинання або скручування у суглобному сполученні в неприродному напрямку. Всі ці дії здебільшого виконують на кінцівках, причому як на дрібних сегментах (пальці), так і на великих суглобах (плечовий, тазостегновий, хребет). Крім того, багато чутливих точок розміщені на шиї та обличчі (сонні артерії, кадик, очі тощо) – вплив на них є також досить ефективним. В умовах фізичного протистояння вдале застосування больових прийомів змушує супротивника припинити опір, до того ж, важливою особливістю цієї групи прийомів є можливість дозувати інтенсивність впливу залежно від поведінки правопорушника, його фізичного та емоційного стану, тактики двобою тощо. Відтак досконале володіння працівником поліції технікою виконання больових прийомів є необхідною вимогою під час затримання та конвоювання порушника. Формування спеціальних рухових умінь і навичок застосування больових прийомів має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості [3, с. 11].

Характеризуючи процес навчання руховим діям, виокремлюють три етапи: етап початкового розучування дії, етап поглибленого розучування дії, а також етап результуючої обробки даної дії. Головне завдання початкового розучування полягає у створенні у тих, хто навчається, точних уявлень про техніку фізичних вправ, що базуються переважно на основі зорової та

слухової інформації. Формування способу рухових дій здійснюється наочними (натуральний показ вправ, демонстрація кінограм та ін.) та словесними (опис, розповідь) методами. При цьому в якості зразкової моделі використовується техніка рухів висококваліфікованих спортсменів. Досвід занять з курсантами доводить ефективність наступних методів навчання та вдосконалення технічних дій щодо виконання рухових завдань. До них відносимо: 1) наочний; 2) словесний; 3) повторний; 4) практичний (метод цілісної фізичної вправи); 5) роздрібно-конструктивної фізичної вправи; 6) ідеомоторне моделювання фізичної вправи; 7) використання ТЗН; 8) термінова технічна інформація щодо параметрів рухової дії; 9) змагальний. Кожний з вище перелічених методів не в змозі сам по собі повністю забезпечити швидке та ефективне навчання техніці рухових дій. Ось чому в процесі навчальнотренувальних занять з майбутніми поліцейськими дані методи повинні застосовуватися послідовно, доповнюючи один одного. Наприклад, пояснення та показ зразкового виконання фізичної вправи [4, с. 97].

Висновки. Отже, застосування прийомів боротьби є важливим засобом фізичної підготовки співробітників поліції, здатним комплексно вирішувати цілий ряд завдань їх фізичного та психологічного гарту, цілеспрямовано сприяти підвищенню професійної майстерності.

Список використаних джерел

1. Тьорло О. І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: Львів: ЛьвДУВС, 2021. 35 с. URL: <http://surl.li/cvtlt> (дата звернення: 31.08.2022).
2. Ластовкін В. Правові засади застосування прийомів рукопашного бою при затриманні правопорушника. 2021. URL: https://www.researchgate.net/publication/361102224_PRAVOVI_ASPEKTI_ZASTOSUVANNA_PRIJOMIV_RUKOPASNOGO_BOJU_PRI_SILOVOMU_ZATRI

MANNI_TA_PROBLEMNI_PITANNA_NADANNA_DOMEDICNOI_DOPOMOGI (дата звернення: 31.08.2022)

3. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника: В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с. URL: <http://surl.li/cvtme> (дата звернення: 31.08.2022).

4. Моргунов О. А. Актуальні підходи у підготовці майбутніх працівників національної поліції України до застосування заходів поліцейського примусу. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. URL: <https://univd.edu.ua/science-issue/issue/3413> (дата звернення: 31.08.2022).

Судоплатов Олександр Володимирович, курсант 4 курсу ННППФПНП Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Вознюк Константин Геннадійович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, лейтенант поліції

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ

Фізична культура і спорт для працівників Національної поліції України, без сумніву, важливі для ефективного вирішення оперативно – службових завдань, розвитку фізичних якостей особистості, забезпечують успішне оволодіння основами виконання прийомів боротьби і зміцнення здоров'я.

Фізична культура – складова частина загальнолюдської культури, яка виражається в соціальній діяльності для розвитку фізичних здібностей та оздоровлення організму людини в цілому. Удосконалення рівня фізичної підготовки працівників МВС необхідно для вирішення визначених завдань:

– формування і розвиток рухових якостей і навичок, які необхідні для працівника в повсякденній службовій діяльності і в екстремальних ситуаціях;

– вивчення і відпрацювання прийомів боротьби, в тому числі формування навичок особистої безпеки працівника на тлі фізичних і психічних навантажень, в умовах максимально наближених до реальних ситуацій силового протистояння.

У даний час найчастіше складаються ситуації, які показують, що фізична підготовка працівників поліції поступається рівню фізичної підготовки правопорушників [2, с 13]. Це відбувається через те, що працівники не опановують необхідні знання, вміння, навички і, що більш важливо, не підтримують їх на належному рівні і не прагнуть до досягнення професійної майстерності. Застосування фізичної сили в повсякденній діяльності працівників поліції стало звичайним заняттям. Найчастіше доводиться стикатися з невиконанням законних вимог працівника або невмотивованою агресією громадян, що змушує поліцейського застосовувати фізичну силу. Таке застосування сили безпосередньо пов'язано з ризиком спричинення тяжких травм і каліцтв людям, а в деяких випадках і ставить під загрозу здоров'я і навіть життя людини.

Особливе значення має проблема забезпечення прав громадян, дотримання законності в діяльності підрозділів органів внутрішніх справ. Для того щоб ефективно виконувати свої службові обов'язки та інші оперативно-службові завдання, діяти грамотно, рішуче, професійно і успішно при захисті життя та здоров'я, прав і свобод громадян, суспільства в цілому і держави від злочинних посягань, працівники МВС зобов'язані постійно удосконалювати свою фізичну підготовку, вивчати нормативно-правові акти та іншу документацію, пов'язану із застосуванням фізичної сили.

Ефективне використання фізичної сили при припиненні злочину або адміністративного правопорушення залежить від двох основних умов:

- по-перше, точного правового регулювання застосування фізичної сили;
- по-друге, рівня спеціальної професійної підготовки працівників органів внутрішніх справ, спрямованих на вироблення психологічної

стійкості, а також стійких фізичних навичок володіння прийомами боротьби. Недостатність самовладання, прогалини у фізичній підготовці, неправильний аналіз ситуації і невміння правильного застосування бойових прийомів боротьби призводять до плачевних результатів. Стан постійної готовності - це перше правило і запорука успіху при самозахисті, без цього всі фізичні навички і вміння абсолютно марні. Психологічну, як і фізичну готовність, потрібно постійно розвивати і удосконалювати.

Висновки. Отже, професійна діяльність працівників поліції пред'являє цілий ряд вимог до рівня розвитку певних умінь і навичок, спеціальних фізичних якостей, однак справжня система фізичної підготовки в територіальних підрозділах поліції не в повній мірі відповідає поставленим завданням. Як вже було сказано, фізична підготовка є одним з необхідних чинників, який безпосередньо впливає на ефективність виконання працівниками службово-оперативних завдань.

Список використаних джерел

1. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: «МВС», 2007. С. 8–35
2. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: «МВС», 2007. С. 13
3. Бондаренко В. В. Вимоги до фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147. Т. 2. С. 279–282

Яровець Богдан Сергійович, курсант 3-го курсу 307 навчального взводу факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, капрал поліції

Науковий керівник: Миронов Юрій Олексійович – т.в.о. завідувача кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ

ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ЗІТКНЕННЯ З ОЗБРОЄНИМ СУПРОТИВНИКОМ

Підготовка майбутніх правоохоронців до професійної діяльності визначається певними педагогічними особливостями. Правоохоронна діяльність різноманітна за складністю та пов'язана з активним протиборством зі злочинним середовищем, тому потребує нестандартних способів виходу з напружених ситуацій. Підготовку працівників у цьому напрямі покладено на спеціальну фізичну підготовку (далі – СФП), яка є навчальною дисципліною у закладах вищої освіти системи МВС України. Опанування СФП забезпечує якісне виконання поставлених завдань під час службової діяльності, пов'язаної з охороною особистої та публічної безпеки, проведенням спеціальних поліцейських операцій із затримання озброєних злочинців.

Висуваємо гіпотезу, що ефективна освітня підготовка залежить від наявності науково обґрунтованих методик навчання. Отже, основне місце в системі СФП посідають вправи, що містять елементи й комплексні рухові дії прийомів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою, а також дії, наближені до них за формою, структурою та характером прояву фізичних якостей і діяльністю функціональних систем організму. Під час занять із СФП курсанти повинні оволодівати спеціальними уміннями та навичками щодо моделювання виникнення та перебігу ситуацій збройного зіткнення, спрямованих на комплексний розвиток особистісних якостей через відпрацювання прийомів захисту та роззброєння злочинця. Потребує уваги відпрацювання раптового нападу злочинця на поліцейського, зокрема злочинця, який за своєю побудовою тіла перевищує параметри поліцейського. На нашу думку, потрібні навички силової протидії і за різних погодних умов.

Окрім вогнепальної зброї, небезпеку для поліцейських становлять і предмети побутового та господарського вжитку, якими можна завдати

колоті, різані, рублені пошкодження. Для підвищення безпеки правоохоронців у таких ситуаціях потрібно під час занять із СФП сприяти засвоєнню курсантами знань стосовно моделей найбільш імовірної поведінки правопорушника в умовах зіткнення з правоохоронцем і формувати на цій базі спеціальні уміння та навички застосування засобів фізичного впливу відповідно до ступеня загрози.

За допомогою педагогічної діяльності необхідно забезпечити засвоєння знань, що стосуються моделей виникнення й перебігу ситуацій збройного зіткнення, та формуванні на цій базі спеціальних умінь і навичок щодо застосування при наявності підстав [3, ст. 42-46] поліцейських заходів примусу, саме: фізичного впливу (сили); спеціальних засобів; вогнепальної зброї. Згідно з чинною статтею 42 Закону України «Про Національну поліцію» вид та інтенсивність застосування заходів примусу визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення. Також поліцейські зобов'язані надавати невідкладну медичну допомогу особам, які постраждали в результаті застосування заходів примусу. Підготовка поліцейського передбачає оволодіння ним знань і щодо заборони застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб або поліцейських, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо [3, ст. 42]. Узагальнені нами особливості педагогічної методики викладання СФП [1; 2] передбачають:

– формування спеціальних рухових умінь та навичок курсантів через засвоєння знань ситуаційних моделей рухової й мотиваційної поведінки супротивника та просторово-часових параметрів основних способів нападу,

на основі яких правоохоронці матимуть можливість будувати власні дії відповідно до поведінки супротивника;

– акцентований розвиток фізичних (спритність і швидко-силових («вибухова» сила ніг)) та психологічних (оперативність мислення, уважність, зосередженість, емоційна стійкість, рішучість та сміливість) якостей, які надають перевагу в умовах зіткнення із супротивником, озброєним холодною зброєю;

– під час проведення навчально-тренувальних сутичок атакуючі дії супротивника повинні бути наближені до моделі поведінки реального злочинця;

– застосування гендерно-орієнтованого підходу до підготовки курсантів та курсанток тощо.

Висновки. Отже, на підставі вищенаведеного необхідно зазначити, що нами визначені особливості педагогічної методики викладання СФП, які спрямовані на моделювання ситуацій опору озброєним злочинцем законним вимогам поліцейського. На нашу думку, такий підхід надасть можливість виробити у майбутніх поліцейських необхідні уміння та навички рухових якостей для ефективної протидії діям злочинця.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є. М. Моїсеєва. К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.

2. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

3. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022). Відомості Верховної ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. (дата звернення: 23.08.2022)

СЕКЦІЯ № 3
ФОРМИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ
ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ
СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Бакай Валерія Геннадіївна, курсант 2-го курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Рогальський Володимир Ілліч – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, майор поліції,

**СИСТЕМА ЗАТОСУВАННЯ ШВИДКІСНИХ І СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ
ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ**

У демократичному суспільстві головним завданням державної влади, у тому числі виконавчої, є гарантування прав і свобод громадян. У Конституції України зазначено: «Людина, її життя і здоров'я, її честь і гідність, її недоторканність і безпека визнаються найвищою соціальною цінністю в Україні». Права і свободи та їх гарантії визначають зміст і спрямованість дій держави. Держава відповідає за свої дії. Заохочення та захист прав і свобод людини є першочерговим завданням держави.

Водночас без правомірної поведінки громадян неможливо досягти високого рівня дисципліни та законності, що підвищує якість та ефективність правоохоронної діяльності. Реалізація юридичних зобов'язань вимагає відповідної реакції уряду, включаючи застосування поліції. Застосування примусових заходів проти будь-якої протиправної діяльності завжди привертало увагу громадськості та соціальних груп, оскільки на кону стоять інтереси людей та їх об'єднань [1, с.209].

Одним із найсерйозніших вторгнень у життя громадян з боку правоохоронних органів є застосування до них сили поліції. Українська поліція – це не лише надійний суб'єкт, який гарантує та визнає людину найвищою соціальною цінністю країни, ефективність якої залежить від вибору пріоритетів та напрямів діяльності, наукової організації та правового

забезпечення діяльності поліції щодо захисту особистості в Україні, а й виконавча влада, яка обслуговує суспільство, забезпечуючи захист прав і свобод людини, боротьбу зі злочинністю та підтримання громадської безпеки та порядку.

При виконанні покладених на них завдань поліція має право застосовувати фізичну силу та спеціальні засоби, а також вогнепальну зброю у випадках та в порядку, передбачених чинним законодавством України. Цим пояснюється підвищена увага до цієї проблеми, яка також є результатом обставини, що не виключає помилок, свавілля, гнучкості з боку органів державної влади чи посадових осіб.

Навіть у найекстремальніших умовах дії поліції мають бути безпечними, відповідними обставині та загрози та забезпечувати безпеку громадян. Застосування сили поліцією для запобігання злочинним актам агресії має бути суворо законним і в межах необхідної оборони. Жодні надзвичайні обставини чи вказівки офіцерів не можуть бути підставою для протиправних дій чи бездіяльності поліції [2, с.36].

Для виконання покладених на поліцію завдань працівники поліції мають право застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми рукопашного бою.

Відповідно до принципу пропорційності застосування сили має бути пропорційним опору суб'єкта та небезпечному характеру його дій. Однак слід зазначити, що ситуація протистояння, як правило, динамічна, тобто може змінюватися рівень загрози чи опору, а відповідно повинен змінюватися рівень застосування сили поліцією. У міру зростання опору або загрози офіцер повинен відповідним чином посилити застосування сили (наприклад, перетворення мирного протесту на крадіжку в магазині, крадіжки в магазині та підпали повинні змінити рівень застосування сили поліції: від присутності поліції на місці події до словесних впливів і спеціальних заходів тощо). І навпаки, ситуація може стати більш стабільною і спокійною. Динаміка, швидке розгортання, екстремальні ситуації,

обмеженість ресурсів і часу на оцінку ситуації, час на прийняття рішень і реагування, необхідність контролювати рівень насильства та емоцій роблять цю сферу діяльності поліції надзвичайно складною задачею і, на думку статистики, є областю, де права людини найчастіше порушуються.

У навчальних групах за місцем служби та на навчальних зборах проводяться курси тактики самооборони. Деякі елементи загальної практики, а саме фізичні вправи, які допомагають швидко адаптуватися до різних навантажень, відпрацьовуються на заняттях із тактичної самооборони [3, с.208].

Висновки. Отже, навчання з фізичної підготовки має бути практичним (не менше 90% загального навчального часу для цього виду навчання).

Фізична підготовка персоналу повинна проводитись з урахуванням постійного нагляду фахівця з відділу охорони здоров'я. Висновок про стан здоров'я працівника Національної поліції формується Департаментом охорони здоров'я за результатами щорічного медичного огляду або окремо за хворобою, пораненням чи каліцтвом працівника.

Список використаних джерел

1. Вобленко Є. О., Цуркан О. П. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : ХНУВС, 2018. С. 209–210

2. Методичні рекомендації з проведення занять у формі поліцейського квесту в закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку кадрів для МВС України і Національної поліції, лист ДПООНД від 12.10.2018 № 22/2-5178

3. Криволапчук В. О., Кримська М. С., Ряшко С. М., Бутов С. Є. : навч. посібник для слухачів і курсантів ВНЗМВС України з навчальної дисципліни Спеціальна фізична підготовка / за заг. ред. проф. Є. М. Моїсеєва та проф. О. Ф. Долженкова. Київ-Одеса, 2009. 208 с.

Балушка Людмила Миронівна – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки ІПФПНП факультету №2 Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук фізичного виховання та спорту

Флуд Олександр Васильович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки ІПФПНП факультету №2 Львівського державного університету внутрішніх справ

Мороз Тарас Іванович – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки ІПФПНП факультету №2 Львівського державного університету внутрішніх справ

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Враховуючи те, що Україна перебуває у стані війни, є необхідним покращувати фізичний стан молодого покоління.

Невід’ємною складовою розвитку суспільства сьогодні є потреба в оздоровленні молодого покоління. Здоров’я підлітків суттєво погіршуються в останні роки і не в останню чергу з причини ігнорування ними рухової активності.

Боротьба – високодинамічний, складнокоординаційний вид спортивних єдиноборств [5, 7]. Сьогодні цей вид спорту активно розвивається на теренах України і викликає все більше зацікавлення. Цей вид спорту ставить високі вимоги до рівня фізичного розвитку з одного боку, а з іншого – засоби боротьби дозволяють позитивно впливати на фізичні та функціональні можливості людини [1].

Говорячи про користь від занять боротьбою при застосуванні адекватних впливів на організм молодого покоління, варто відзначити наступні її переваги [2, 3, 6]:

- підвищення імунітету;
- зміцнення опорно-рухового апарату;
- покращення можливостей серцево-судинної та дихальної систем;

– підвищення витривалості, координаційних якостей, сили та гнучкості людини;

– позбавлення від зайвої ваги;

– навчання самообороні;

– розвиток інтуїції та впевненості у власних силах тощо.

Це лише окремі позитивні впливи, яких можна досягнути при заняттях боротьбою. Окрім того, варто наголосити і на фізичних якостях, які розвиваються в процесі занять боротьбою і, беззаперечно, є важливими для формування фізично здорової особистості: сила, швидкісні якості, витривалість, швидкісно-силові та координаційні якості, гнучкість.

У межах фізичного виховання фізична підготовка спрямована перш за все на зміцнення здоров'я, досягнення оптимального рівня фізичного розвитку. Отже, у боротьбі загальна фізична підготовка першочергово передбачає всебічний фізичний розвиток та відповідно включає різноманітні засоби, серед яких: ходьба, біг, стрибкові вправи, вправи з предметами та без них. Водночас більш вагому роль у процесі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти будуть відігравати спеціальні засоби боротьби. При цьому, варто зазначити, що однією з провідних фізичних якостей у цьому виді спорту є сила – здатність долати опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль [4, 7, 8]. Борець постійно повинен долати опір, який чинить суперник, окрім того, силові якості визначають значною мірою рівень прояву швидкісних якостей та витривалості. При цьому сила борця є змінною в процесі ведення змагальної діяльності [5]. Постійно змінюється її величина, характер та напрям. Це зумовлено швидкою зміною умов та ситуацій змагальної боротьби. А отже, поряд із силовими якостями вагомими є також швидкісно-силові, координаційні якості та швидкісні якості.

Не менш важливою фізичною якістю борця прийнято вважати і витривалість. У боротьбі ця якість визначається як здібність виконувати роботу визначеної інтенсивності тривалий час, що передбачений специфікою змагальної діяльності [5].

Однозначно вагому роль у підготовленості борця займають і швидкісні якості [7]. Загалом боротьба як вид спорту вимагає високого рівня прояву фактично усіх проявів швидкісних якостей у варіативних ситуаціях поєдинку.

Цей вид спорту і рухової активності пропонує широкий спектр актуальних засобів для різнобічного гармонійного розвитку. Зокрема дозволяє підвищити рівень важливих у професійній діяльності фізичних якостей (сили, швидкісно-силових, координаційних тощо) та сприяти формуванню навиків самозахисту.

Вважаємо за доцільне впроваджувати і розширювати використання засобів боротьби в навчальному процесі закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, щоб готувати людей, що фізично і морально готові протистояти агресору.

Список використаних джерел

1. Анохин Н. В., Караваев Д. В. Спортивная борьба как средство физической культуры и здоровья подрастающего поколения. В: Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всерос. науч. конф. Хабаровск; 2005, С. 6–11

2. Балущка Л, Флуд О, Мороз Т, Домінюк М. Використання засобів спортивної боротьби у навчальному процесі учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. В: Актуальні проблеми юнацького спорту. Зб. наук. пр. Херсон; 2015

3. Балущка Л. Оптимізація фізичної підготовки учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. In: *Fundamental and Applied Studies in America, EU and CIS countries : proceedings of the 1st International Sciences Congress. Australia, Melbourne; 2014, P. 674–6*

4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар; 1997. 208 с.

5. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс; 2008. 864 с.

6. Райденко В. О. Вплив занять греко-римською боротьбою на розвиток швидкісно-силових якостей юних борців на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки. В: Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях студентської молоді «Родзинка – 2008». Матеріали X Всеукр. студ. наук. конф., 24–26 квіт. 2008 р. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького; 2008, С. 237–9

7. Шандригось В. І., Яременко В. В., Латишев М. В., Первачук Р. В. До питання удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. 2020; 3;14:74–85

8. Moritani T. Time Course of Adaptations during Strength and Power Training. In: Strength and Power in Sport. Blackwell Scientific Publications; 1992, P. 266–8.

Безчастний Владислав Віталійович, курсант 3-го курсу факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Необхідною умовою службового розвитку потенціалу працівника Національної поліції та успішного виконання ним завдань щодо запобігання та протидії адміністративним та кримінальним правопорушенням є наявність у нього відповідного рівня фізичної підготовленості.

Погоджуючись з думкою В. А. Дідковського, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенкова зазначаємо, що під фізичною підготовкою поліцейського слід розуміти комплекс заходів, спрямований на формування та

вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності [1, с. 9]. Відповідно до предмету даного дослідження нам необхідно визначити рівні фізичної готовності до професійної діяльності майбутніх працівників Національної поліції України.

Розглядаючи дане питання до майбутніх працівників Національної поліції України ми відносимо як курсантів та курсанток закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських так і абітурієнтів зазначених нами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Також до даної категорії відносяться і представники цивільної молоді, які проходять підготовку на курсах первинної професійної підготовки поліцейських.

Згідно діючих норм рівень фізичної підготовленості кандидатів до служби в поліції визначається шляхом проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності) [2]. Саме тому, потенційних абітурієнтів – кандидатів на навчання у закладах вищої освіти ознайомлюють із вправами та нормативами з фізичної підготовки, умовами та вимогами щодо їх виконання під час подання до приймальної комісії документів, необхідних для вступу до закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють поліцейських (або ЗВО МВС – *прим. автора*).

Рівень фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу до Національної поліції України та на навчання у ЗВО МВС незалежно від статі визначається за результатами виконання таких контрольних вправ: комплексна силова вправа; біг на 100 метрів; біг на 1000 метрів [2]. У свою чергу рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання у ЗВО МВС визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ (тестів): комплексна силова вправа; біг на 100 метрів; біг на 1000 метрів [2].

Зазначаємо, що з метою об'єктивного вивчення рівня фізичної підготовленості кандидатів здійснюється їх розподіл на вікові групи. Для

чоловіків та жінок умови тестування однакові. Кандидати виконують вправи виключно у спортивній формі одягу та взутті за сезоном.

Перевірка рівня фізичної підготовленості відбувається у декілька етапів:

1) вступна частина (проведення цільового інструктажу; доведення вправ та нормативів, послідовності здійснення тестування та порядку його оцінювання; здійснення медичного огляду);

2) підготовча частина (розминка тривалістю до 15 хвилин, яка проводиться кандидатами самостійно);

3) основна частина (виконання контрольних вправ з перервами на відпочинок не менше 15 хвилин);

4) заключна частина (оголошення результатів тестування) [2].

Обов'язковою умовою перед початком перевірки рівня фізичної підготовленості є медичний огляд та проведення цільового інструктажу. На інструктажі кандидатам наголошується на необхідності дотримання заходів безпеки при виконанні вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму, а також проводиться опитування кандидатів щодо їх готовності до фізичного навантаження, що засвідчується їх особистим підписом. Окрім того слід зазначити, що медичний огляд перед початком тестування проводиться виключно медичним працівником закладу охорони здоров'я Міністерства внутрішніх справ України або медичним працівником державного або комунального закладу охорони здоров'я.

Одночасно до системи фізичної підготовки поліцейських у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання належать:

- загальна фізична підготовка;
- тактика самозахисту та особистої безпеки;
- масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту [1, с. 9].

Фізична підготовка поліцейських передбачає формування та вдосконалення у них:

– рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;

– витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод;

– навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ;

– практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо [1, с. 9].

На вчання фізичній підготовці курсантів та курсанток у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання відбувається відповідно до навчального плану, якій розробляється на підставі діючих норм з організації освітнього процесу. Навчальним планом передбачено і проведення перевірок рівнів фізичної підготовки, проведення модульних та підсумкових контролів.

Оцінка поліцейського з фізичної підготовки складається з оцінок, отриманих за загальну фізичну підготовку і тактику самозахисту [1, с. 19]. За результатом перевірки рівня фізичної підготовленості поліцейський може отримати відповідно: відмінно, добре, задовільно і незадовільно.

Висновок. Отже, підводячи підсумок зазначаємо, що нами визначені загальні засади визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх поліцейських. Нами акцентовано увагу на перевірку рівня фізичної підготовленості потенційних абітурієнтах – кандидатах на службу в поліції, на курсантах закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, а також громадянах, які проходять підготовку на курсах первинної професійної підготовки поліцейських.

Список використаних джерел

1. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

2. Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: затв. наказом МВС України від 09.02.2016 № 90 (редакція від 06.01.2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16#Text> (дата звернення: 28.08.2022)

3. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022). *Відомості Верховної ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення: 28.08.2022)

Белінська Наталя Олексіївна, курсантка 3-го курсу факультету № 2 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядова поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Професійна підготовка кадрів для підрозділів Національної поліції України потребує постійного вдосконалення. Це обумовлено низкою причин, серед яких основною є зміна концепції діяльності Національної поліції в умовах воєнного стану. Воєнний стан обумовив необхідність оптимізації структури та змісту службової підготовки поліцейських.

На нашу думку, особливе місце в системі підготовки поліцейських займає спеціальна фізична підготовка, яка є складовою частиною професійної підготовки поліцейського. Безпосередньо спеціальна фізична підготовка сприяє досягненню об'єктивної готовності працівника поліції до ефективних та своєчасних дій з протидії злочинцям з мінімальним ризиком для здоров'я та життя поліцейського.

Погоджуючись з думкою таких науковців, як Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. зазначаємо, що спеціальна фізична підготовка поліцейського спрямована на:

– формування спеціальних знань, вмінь та навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою у реальних обставинах оперативно-службової діяльності, у тому числі в умовах значних фізичних та психічних навантажень;

– формування навичок долаття природних та штучних перешкод, пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності;

– формування і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності тощо);

– формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості, концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності імовірного прогнозування тощо);

– забезпечення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження у процесі службової діяльності);

– підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих специфічних умовах професійної діяльності (в умовах високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, у процесі тривалого перебування у приміщенні, кабіні автомашини, літака, при несенні служби в нічний час, при перебуванні у засобах індивідуального захисту, при роботі з представниками специфічного середовища – правопорушниками тощо);

– формування професійних рис характеру, у першу чергу – сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо [1, с. 6].

Окрім вищенаведеного, необхідно ще зазначити, що в умовах воєнного стану виникає потреба під час виконання службових обов'язків поліцейським володіти спеціальними фізичними навичками з вогнепальною, автоматичною зброєю. Виконання бойового завдання потребує співпраці та комунікації зі збройними силами України, силами спеціальних операцій, Національною

гвардією, іншими органами/підрозділами, які входять до сил безпеки і оборони [2].

На нашу думку, особливе місце займає поліція в системі підготовки громадян до національного спротиву. Безпосередньо поліцейські беруть участь у боротьбі з диверсійно-розвідувальними силами, іншими збройними формуваннями агресора (противника) та не передбаченими законами України воєнізованими або збройними формуваннями [3].

Висновки. Отже, для покращення професійних якостей поліцейських існує службова підготовка. У межах службової підготовки важливе місце займає спеціальна фізична підготовка, яка відіграє важливу роль у процесі формування особистості поліцейського. Лише якісне та регулярне тренування фізичних і тактичних навичок забезпечує належне виконання поліцейським своїх службових обов'язків. Фахова підготовленість працівників поліції є вирішальним чинником якості правоохоронної діяльності, забезпечення законності при охороні правопорядку, протидії злочинності, захисту суверенітету та територіальної цілісності України.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.

2. Про національну безпеку України: Закон України від 21 червня 2018 року № 2469-VIII (редакція від 15.06.2022). *Відомості Верховної ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>. (дата звернення: 28.08.2022)

3. Про основи національного спротиву: Закон України від 16 липня 2021 року № 1702-IX (редакція від 12.06.2022). *Відомості Верховної ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1702-20#Text>. (дата звернення: 28.08.2022)

Білик Ігор Олександрович, курсант КП-133 ФПФПКП
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Рогальський Володимир Ілліч – старший
викладач кафедри СФП Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ, майор поліції

ФОРМИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

За останні десятиліття у нашій країні та за кордоном все частіше спостерігається критика сучасного фізичного виховання, особливо його організації та результатів у навчальних закладах.

Висловлюється думка про те, що «багато програм фізичного виховання в усьому світі перебувають у глибокій кризі» і навіть йдеться про «всесвітню кризу фізичної виховання у школах» та інших навчальних закладах [1].

Необхідність перегляду підходів до фізичного виховання, побудови їх як комплексної, ефективної та сучасної системи було висловлено президентом України.

Ця ситуація висуває на порядок денний проблему модернізації сучасної системи фізичного виховання та теорії цього виховання в умовах воєнного часу.

Основна мета дослідження – провести аналіз сучасної системи фізичного виховання вітчизняних та зарубіжних публікацій, виявити основні концептуальні підходи до модернізації теорії фізичного виховання пошук нових ідей та підходів до його організації [4].

За останній період за кордоном з'явилося багато концепцій та різноманітних підходів до фізичного виховання.

Але в цих матеріалах розглядаються лише окремі аспекти, напрями сучасного фізичного виховання та, як правило, стосовно тих чи інших груп населення (наприклад, до школярів чи студентів) чи країн. Відсутня загальна теоретична оцінка пропонованих концепцій, не виявляється їх відповідність основним принципам та положенням сучасної логіки та методології науки.

Все це ускладнює повноцінну оцінку сучасного стану розробки нової теорії фізичного виховання [1].

Д. Д. Вишневський та С. В. Якимович пропонують використовувати «соціоорієнтовані ігри-тренування» [3].

Д. Д. Вишневський під цими іграми розуміє специфічну форму організації життя та діяльності дітей та підлітків в умовах спортивно-оздоровчого центру, що має такі ознаки, що інтегрують ознаки як гри, так і тренування:

- систематичне та цілеспрямоване моделювання певних життєвих ситуацій, з якими вихованець стикається у реальному житті чи може зіткнутися у майбутньому;

- обов'язкове прийняття умов (правил, способу життя колективу);

- обов'язкове моделювання певних відносин та видів колективної та індивідуальної діяльності, спрямованих на досягнення конкретного, ціннісного для всіх учасників результату;

- спрямованість створення ситуацій успіху, переживання задоволення як від процесу діяльності, так і від планованого чи досягнутого результату;

- створення посильних труднощів (бар'єрів) та спрямування на їх подолання за рахунок мобілізації фізичних та емоційно-вольових зусиль;

- систематичне емоційне розвантаження внаслідок зміни діяльності;

- спрямованість на вдосконалення умінь та навичок конструктивного міжособистісної взаємодії;

- вдосконалення фізичних та особистісних якостей шляхом системи спеціальних вправ [3].

Д. Д. Вишневський виділяє такі групи ігор-тренувань:

- 1) ігри-тренування спортивної спрямованості: акробатичні та гімнастичні вправи, спортивна боротьба, рукопашний бій, силова гімнастика та ін;

- 2) рухливі ігри;

- 3) інтелектуальні ігри-тренування;

- 4) координаційні ігри-тренування;
- 5) комунікативні ігри-тренінги;
- 6) ігри – тренінги психом'язової релаксації та концентрації;
- 7) ігри-розваги;
- 8) соціально-тренінгові ігри;
- 9) ігри – драматизації та концерти;
- 10) ігри – походи у природному оточенні [2].

Таким чином, аналіз основних концептуальних підходів вітчизняних та зарубіжних дослідників до сучасного фізичного виховання показує, що в цілому виконана значна робота з визначення важливих напрямів, цільових установок, «керівних ідей», інноваційних форм та методів нової теорії фізичного виховання [3].

Автори інноваційних підходів та програм відштовхуються від загальновідомої концепції фізичного виховання, згідно з якою фізичне виховання – це навчання рухам (руховим діям) та виховання фізичних якостей [1].

Висновки. Отже, на противагу цій концепції, як правило, висувається (у тому числі в офіційних документах) положення про те, що головною метою фізичного виховання має бути формування фізичної культури особи. Однак конкретизується це становище по-різному.

По-перше, вкрай невизначено тлумачиться саме поняття «фізична культура особистості».

По-друге, у пропонованих новаціях зі всього різноманіття аспектів цього складного соціокультурного явища на перший план висувається той чи інший його аспект, ті чи інші цілі, яким надається статус «головної, керівної ідей». Однак, як визнає більшість вчених та практичних фахівців, сучасна система фізичного виховання є недостатньо ефективною.

Список використаних джерел

1. Єрмоєнко, Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : метод. посіб. Ірпінь : Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України., 2020. 249 с.

2. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова. К.: Олимпийская литература, 2017. 384 с.

3. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова. К.: Олимпийская литература, 2017. 448 с.

4. Худолій, О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2018.

Білоброва Тетяна Геннадіївна – викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету №1 КННІ ДонДУВС

Биковська Альона Миколаївна – викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету №1 КННІ ДонДУВС

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

На сучасному етапі основним завданням фізичного виховання є збереження і розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації. Вирішення цього завдання вимагає виховання повноцінної, гармонійно розвиненої, фізично і психічно здорової особистості, складовою якою є забезпечення фізичної активності. На практиці ж ми спостерігаємо зниження рівня фізичної активності в процесі навчальних занять при одночасному підвищенні нервово-емоційного напруження. За таких умов актуальною проблемою фізичного виховання молоді постає фізичне самовдосконалення. Важливу роль у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення молоді відіграють інноваційні підходи, застосування яких покликане підвищити мотивацію до фізичного самовдосконалення, забезпечити використання варіативності навчально-тренувального процесу, відкрити нові

шляхи виховання творчості та ініціативи здобувачів вищої освіти й викладачів фізичного виховання [3, с. 272].

Аналіз наукової літератури дає змогу констатувати, що проблеми фізичного самовдосконалення молодого покоління розглядало багато вчених, а саме: Р. Белов – «Самостійні заняття студентів фізичною культурою», наукові статті С. Войтенка – «Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах», Х. Габбасова – «Фізичне самовиховання та самовдосконалення – умова здорового способу життя», С. Жеваги – «Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів», Т. Камардіної «Інноваційні підходи до загартування», І. Козетова «Самовдосконалення фізичного розвитку школярів та юнацтва у позаурочний час» [3].

Що ж входить в поняття «самовдосконалення особистості»? Самовдосконалення особистості розглядається як результат її самовиховання та складна функціональна система, що має свою структуру, логіку та етапи розвитку. Основними джерелами фізичного самовдосконалення молоді є вимоги соціуму до сучасної особистості та її професійного рівня. Вони створюють передумови до самовдосконалення у вигляді внутрішніх суперечностей під час своєї діяльності, які можуть бути розв'язані лише у процесі цілеспрямованого розвитку різних сторін особистості. Важливою передумовою є також суб'єктивне ставлення здобувача чи здобувачки вищої освіти до таких вимог, оскільки самовдосконалення можливе тільки через усвідомлене сприйняття зазначених вимог. Потреба знаходить свій предмет у певному образі («Я – фізично досконала людина», «в мене гармонійна будова тіла» і т. і.) і стає мотивом у роботі над собою [1]. Отже, джерела фізичного самовдосконалення знаходяться в соціальному оточенні, а рушійні сили цього процесу – в самій особистості. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання сучасної молоді – актуальне завдання всього навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти [2].

На ефективність цього процесу впливають різні чинники, перш за все - ставлення кожного здобувача до фізичного виховання, мотиви, зацікавленість у власних успіхах, вміння чи невміння долати труднощі на власному шляху. Джерелами підвищення ефективності процесу фізичного виховання виступають інтерес до нього, самостійна робота на заняттях і поза ними, вміле використання засобів навчання й виховання, співпраця викладача й здобувачів, своєчасний відпочинок, усунення формалізму в підходах до засвоєння нових умінь і навичок. Ефективність забезпечується стійкістю мотивів, вмінням ставити перспективні цілі, передбачати наслідки власної діяльності, долати труднощі, шукати нестандартні засоби вирішення завдань, а також гнучкістю й мобільністю способів діяльності, вмінням діяти творчо [2, 3].

Висновки. Таким чином, надзвичайно важливим у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення є формування мотивації до нього, яке слід розглядати в рамках формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Здобувачі вищої освіти повинні ставитися до цієї проблеми з двоєдиної позиції – особистісно-значимої та суспільно необхідної. Слід пам'ятати, що між рівнем особистої фізичної підготовленості і станом фізичного здоров'я існує тісний зв'язок. Без педагогічного формування відповідних мотивів та інтересів підвищення ефективності фізичного самовдосконалення неможливе.

Список використаних джерел

1. Башавець Н. А. Історія розвитку проблеми здоров'язбереження молоді. *Народна освіта*. Київ. 2009. Вип. № 3 (9). Режим доступу: <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/9/statti/bashavec.htm>.

2. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах: *Молода спортивна наука України: зб.наук. пр.з галузі*

фізичної культури та спорту. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. Вип. 10, Т.1. С.184–187

3. Степчук Н.В. Шляхи підвищення фізичного самовдосконалення учнівської та студентської молоді: *Науковий вісник Ужгородського національного університету. СЕРІЯ: «ПЕДАГОГІКА. СОЦІАЛЬНА РОБОТА»*. 2017. Вип. 1 (40). С. 272–274

Буракова Олена Олександрівна, курсантка 3-го курсу факультету № 2 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядова поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ В ПОЛІЦІЮ

Професійний психологічний відбір придатних кандидатів є найважливішим етапом добору на службу в поліцію. Для Національної поліції України проблема відбору працівників є досить актуальною, так як згідно Закону «Про Національну поліцію» від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022) [1] для служби необхідно відібрати кандидатів, які здатні виконувати правоохоронні функції із забезпеченням охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку, надання послуг громадянам тощо.

До лав Національної поліції України приймають на добровільних засадах. Будь-який громадянин України віком від 18 років, який має повну загальну середню освіту, незалежно від раси, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання має право на участь у конкурсному відборі до лав Національної поліції України [2].

В основному професійний відбір включає в себе чотири послідовних етапи: психологічний, соціальний, медичний і конкурсно-екзаменаційний.

Перший етап визначає рівень логічних, вербальних, математичних здібностей кандидата, а також виявленні його характерологічних рис, типів характеру, емоційного стану та стилю поведінки тощо. Для кандидата на службу в поліції обов'язковим є психодіагностичне обстеження, яке здійснюють на підставі комплексу тестових завдань, так званої тестової батареї, затвердженої відповідними наказами МВС, що вміщує:

- опитувальник ММРІ (адаптація Ф. Б. Березіна та М. П. Мірошникова);
- інтелектуальні тести, зокрема прогресивні матриці Равена і короткий орієнтовний тест;
- колірний тест Люшера.

За результатами тестування кандидат проходить додаткову співбесіду [3]. Другий етап полягає в оцінці психологічних складових особистості та її соціальної компетентності з використанням вербальних (співбесіда) та інтерактивних методів (стрес інтерв'ю, тренінг, відеосюжети з наступним обговоренням тощо). Незалежними експертами (психологами, працівниками кадрових підрозділів, представниками служб за напрямками діяльності НПУ) здійснюється оцінювання особистісних якостей кандидатів у процесі виконання ними практичних завдань. Третій – медичний, він спрямований на виявлення можливої патології, що може перешкоджати професійній діяльності, зокрема поглиблене вивчення психіки кандидата з метою виявлення прихованих форм нервово-психічної патології. Медичний відбір здійснюють військово-лікарські комісії. Четвертий, конкурсно-екзаменаційний, спрямований на визначення рівня загальноосвітніх знань.

Безпосередньо добір на посаду поліцейського регламентовано розділом VI Закону України «Про Національну поліцію» [1]. Відповідно до положень даного законодавчого акту вимоги щодо рівня фізичної підготовки для поліцейських та кандидатів, які вступають на службу в поліцію, затверджує Міністерство внутрішніх справ України. Окрім того, наказом МВС України від 06 лютого 2019 року № 88 затверджено Порядок організації системи

психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських [4].

Висновки. Отже, під системою психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських слід, розуміти комплекс організаційних, методичних, просвітницьких, психопрофілактичних, практичних, психологічних заходів, спрямованих на запобігання впливу ризик небезпечних чинників професійної діяльності, збереження фізичного та психічного здоров'я, підвищення психологічної стійкості, надійності та готовності.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022). *Відомості Верховної ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. (дата звернення: 28.08.2022)

2. Лефтеров В.О., Монастирський В.М. Тренінг як форма професійного навчання працівників ОВС і курсантів вищих навчальних закладів МВС України. К.: КІВС, 2003.

3. Професійний психологічний відбір. URL: <http://bibliograph.com.ua/psihologia-2-1/77.htm>. (дата звернення: 28.08.2022)

4. Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: затв. наказом МВС України від 06 лютого 2019 року № 88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>. (дата звернення: 28.08.2022)

Василенко Марія Станіславівна, курсант Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Вознюк Константин Геннадійович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, лейтенант поліції

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ МВС УКРАЇНИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

Лише за належної професійної підготовки можна забезпечити постійну готовність правоохоронців МВС України до виконання завдань за призначенням. Жоден її елемент, навіть у найбільш розвиненому вигляді, не може компенсувати низький рівень інших складових професійної підготовки в сучасних умовах. У зв'язку з цим значення будь-якого з них, у тому числі показників фізичного здоров'я працівників правоохоронних органів МВС України, неможливо переоцінити чи применшити. Різноманітність бойової обстановки, висока мобільність (НГУ), необхідність виконання завдань у різних кліматичних умовах у будь-який час доби визначають нові вимоги до рівня фізичного розвитку працівників правоохоронних органів МВС України.

Сьогодні було визначено актуальність нових форм і методів виконання завдань за призначенням, особливо під час миротворчих операцій, антитерористичних заходів та локальних військових конфліктів. Тому наразі необхідно визначити ті актуальні питання та проблеми, без вирішення яких неможливий подальший розвиток засобів і методів фізичної підготовки працівників правоохоронних органів МВС України. Щоб вирішити поставлене перед нами завдання, ми повинні спочатку дослідити спільні проблеми всіх підрозділів МВС України, а саме:

- 1) Зміни у вимогах до фізичної підготовки працівників МВС України та військовослужбовців МВС України та НГУ;
- 2) Підвищення фізичної підготовленості, покращення стану здоров'я та фізичного розвитку здобувачів вищих навчальних закладів МВС України;

3) шляхи підвищення ефективності чинної системи фізичної підготовки юристів, співробітників органів внутрішніх справ України [2].

У свою чергу, перше питання частково досліджувалося деякими авторами [1], але наявні наукові дані на сьогодні є застарілими, особливо щодо професійних профілів правоохоронців, які виконують завдання за призначенням під час проведення антитерористичної операції (АТО). Питання професійного відбору у вищих навчальних закладах МВС України недостатньо досліджене, а методи його дослідження потребують адаптації до вимог сьогодення. На сучасному етапі реформування правоохоронної системи МВС України подальше вдосконалення системи фізичної підготовки окремих категорій працівників правоохоронних органів без комплексного обговорення конкретних питань практично неможливо.

Одним із наукових напрямів вирішення зазначених проблем є підвищення ефективності фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ у початковий період підготовки. Кілька наукових досліджень підтвердили, що фізична підготовленість слухачів першого року навчання є важливим фактором прискорення адаптації до умов служби та кар'єрного зростання [3]. Водночас рівень фізичної підготовленості молодого поповнення не повною мірою відповідає сучасним вимогам МВС України до працівників правоохоронних органів, що значно ускладнює якісне засвоєння інших матеріалів, які викладаються під час початкової підготовки. Для вирішення зазначених проблем необхідно:

1) провести поглиблене дослідження фізичної підготовленості та фізичного розвитку курсантів

2) організувати моніторинг якості оволодіння фізичною підготовкою курсантів I курсу на першому році навчання і при цьому визначити мінімальний рівень підготовленості для успішного їх засвоєння

3) дослідити взаємозв'язок показників вихідного рівня підготовленості з результатами їх військово-професійної підготовки

4) розробити практичні рекомендації щодо занять фізичними вправами під час професійного відбору [1].

Скорочення тривалості курсу «Молодий солдат», висока ритмічність початкового періоду підготовки гостро поставили питання про скорочення термінів адаптації молодого поповнення до умов навчання у ВНЗ МВС України. За спостереженнями фізіологів і медичного персоналу, зміни ваги першокурсників, деяких показників ендокринної системи, основного обміну речовин свідчать про те, що період адаптації становить 5-6 місяців. Скорочення адаптаційного періоду позитивно впливає на рівень виконання завдань за призначенням, а також на готовність підрозділів НГУ.

Висновки. Отже, одним із основних засобів скорочення адаптаційного періоду є цілеспрямована організація занять фізичними вправами. Загальновідомо, що на перебіг процесу адаптації впливає рівень фізичної підготовленості учасників першого року навчання.

Список використаних джерел

1. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної підготовки курсантів ВНЗ МНС України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2006. 18 с.

2. Баишев И. И. Педагогічне супроводження фізичної підготовки майбутніх співробітників правоохоронних органів. *Теорія та практика фізичної культури*. 2009. № 2. С. 54–56

3. Батайло Ю. М. Роль фізичного виховання у професійній підготовці курсантів навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ (МВС) України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова Х. : ХДАДМ (XXIII), 2008. № 6. С. 78–80

Галицька Марія Олексіївна, курсантка 3-го курсу факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядова поліції

Юрчук Дмитро Володимирович, курсант 3-го курсу факультету № 3
Донецького державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович, доцент кафедри
оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету
№ 3 Донецького державного університету внутрішніх справ

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ В ОПЕРАТИВНО-СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

У сучасних умовах протидії військовій агресії Росії актуальним є питання застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності структурними підрозділами Національної поліції. Відповідно до положень статті 13 Закону України «Про Національну поліцію» від 2 липня 2015 року № 580-VIII у складі поліції функціонують: кримінальна поліція, патрульна поліція, органи досудового розслідування, поліція охорони, спеціальна поліція та поліція особливого призначення [1]. Кожен підрозділ виконує свої функціональні обов'язки. Під час виконання обов'язків працівник поліції може опинитися в ситуації, коли застосування фізичної сили та спеціальних прийомів боротьби є необхідним та має законні підстави.

Зазначаємо, що правові основи застосування заходів фізичного впливу структурними підрозділами щодо запобігання кримінальним правопорушенням визначені статтею 44 Закону України «Про Національну поліцію» [1]. Відповідно до положень даної статті поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом [1, ст. 44].

Отже, законом визначено підстави та порядок застосування фізичної сили та спеціальних прийомів боротьби працівниками Національної поліції, в тому числі і при реагуванні на надзвичайні ситуації та при уведенні в дію

планів реагування на надзвичайні ситуації та/або при виконанні визначених законодавством України службових завдань, у тому числі і спеціальних, у випадку уведення правового режиму воєнного чи надзвичайного стану, а також виконанні завдань територіальної оборони та цивільного захисту в особливий період.

Інструкцією про порядок взаємодії територіальних органів поліції та міжрегіональних територіальних органів Національної поліції України під час реагування на надзвичайні ситуації, у випадку уведення правового режиму воєнного чи надзвичайного стану, яка затверджена наказом МВС України від 31.10.2016 № 1129, надається визначення терміну «спеціальні службові завдання» [2]. Так під спеціальними службовими завданнями слід розуміти завдання, що виконуються територіальними та міжрегіональними органами Національної поліції України, їхніми структурними і відокремленими підрозділами при реагуванні на надзвичайні ситуації, проведенні аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, відпрацюванні та уведенні в дію планів реагування на надзвичайні ситуації та/або при виконанні визначених законодавством України службових завдань у випадку уведення правового режиму воєнного чи надзвичайного стану, а також виконанні завдань територіальної оборони та цивільного захисту в особливий період [2].

Гарантування виконання основних обов'язків та прав поліцейських може бути тільки при забезпеченні їх особистої безпеки. Травмований, поранений, хворий, а в крайньому випадку загиблий поліцейський не здатний виконувати поставлені перед ним задачі. У таких випадках поліцейський піддає підвищеному ризику громадян, об'єкти народного господарства та навколишнє середовище.

Висновки. Саме тому зазначаємо, що під час застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності поліцейський повинен володіти уміннями та навичками особистої безпеки. Для належного виконання своїх функцій поліцейський повинен пройти спеціальний курс

навчання щодо підстав та порядку застосування не тільки заходів фізичного впливу, а також застосування та використання спеціальних засобів та вогнепальної зброї, при цьому чітко розуміти правові підстави їх застосування, що регламентується статтями 44-46 Закону України «Про Національну поліцію» та опанувати навички особистої безпеки.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022). *Відомості Верховної ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. (дата звернення 28.09.2022)
2. Інструкція про порядок взаємодії територіальних органів поліції та міжрегіональних територіальних органів Національної поліції України під час реагування на надзвичайні ситуації, у випадку уведення правового режиму воєнного чи надзвичайного стану: затв. наказом МВС України від 31.10.2016 № 1129. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0085-17#Text>. (дата звернення 28.09.2022)
3. Охорона праці в органах внутрішніх справ: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
4. Особиста безпека: Навч.-практ. посіб. К.: ВПЦ МВС України, 2006. 169 с.

Галімський Володимир Олександрович – доцент кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

ВИВЧЕННЯ МОТИВІВ, ІНТЕРЕСІВ І ПОТРЕБ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Всебічний розвиток фізичних якостей має велике значення для особистості. Широка можливість їхнього перенесення на будь-яку рухову діяльність дозволяє використовувати їх у багатьох сферах людської

діяльності – у різноманітних трудових процесах, у різних та часом незвичайних умовах середовища.

Здоров'я населення країни розглядається як найбільша цінність, як відправна умова для повноцінної діяльності та щасливого життя сучасної молоді. На базі міцного здоров'я та гарного розвитку фізіологічних систем організму може бути досягнутий високий рівень розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Педагог з фізичної культури та спорту в залежності від кваліфікації та віку навмисно створює на заняттях пізнавальні та проблемні ситуації різного ступеня складності. Внаслідок здійснення оздоровчих завдань фізичного виховання підвищується загальна життєдіяльність організму, що веде до великої продуктивності у розумовій діяльності.

Прослідковується чіткий взаємозв'язок фізичного виховання з моральним. Як спостігаємо, правильно організоване фізичне виховання сприяє формуванню позитивних рис морального образу людини. У процесі складної і напруженої тренувально-змагальної діяльності перевіряються і формуються моральні якості молоді, міцніє і загартовується воля, формується досвід моральної поведінки. Виходячи з цього, слід спрямовувати мотиваційну діяльність на формування у молодого покоління необхідних і достатніх компонентів прагнення до ведення здорового способу життя: переконання, інтересу, звички, наполегливості, самостійності. Дані компоненти належать до складних психічних утворень, і ґрунтуються на трьох спонукальних поняттях – свідомості, емоціях, волі.

Дотримання принципів здорового способу життя важливо для кожної людини. Особливе значення це має для майбутніх офіцерів, які повинні піклуватися не лише про власне здоров'я, але й бути, у подальшому, прикладом у цьому сенсі і для своїх підлеглих. Слід враховувати, що навчання курсантів, особливо першого курсу, супроводжується суттєвим психологічним навантаженням, пов'язаним із специфічними умовами освітнього процесу. Оскільки розумова діяльність супроводжується значною

емоційною напругою, особливо під час сесії, часто-густо процес навчання викликає стресові стани. Фізична підготовка та здоровий спосіб життя можуть звести до мінімуму негативні впливи, що виникають під час навчання і стати вирішальним чинником попередження виникнення хворобливих станів. Регулярні фізичні навантаження як під час практичних занять з фізичної підготовки, так і у вільний від навчання час приводять організм курсантів в стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів та систем організму до нових умов їх діяльності.

Висновки. Таким чином, студентська молодь – основний трудовий резерв держави, їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим велике значення має вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді, пов'язаних із фізичною культурою. Формування мотивації є однією з основних умов забезпечення високої результативності будь-якого освітнього процесу. Фізичне виховання курсантів – нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця у процесі формування його професійної компетенції.

Список використаних джерел

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро : ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Крицевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного: підручник. Київ, 2008. 392 с.

Галь Ілля Вячеславович, курсант 3-го курсу факультету № 2 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ

Особливості виконання службових повноважень поліцейським передбачають необхідність розвитку відповідних фізичних якостей. На думку Ануфрієва М. І., Бутова С. Є., Гіди О. Ф., Решка С. М., фізична підготовка як процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей людини, є однією із найважливіших складових підготовки працівників [1, с. 38]. За їхнім переконанням, методика розвитку окремої фізичної якості має загальні риси незалежно від конкретного виду руху. Розвиток фізичних якостей, так само як і формування рухових навичок, багато в чому залежить від утворення умовно-рефлекторних відносин у ЦНС (центральна нервова система – *прим. автора*), але для фізичних якостей значно більшого значення набуває біохімічна та морфологічна перебудова в організмі у цілому [1, с. 38].

У свою чергу Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. під фізичними (або руховими) якостями визначають окремі якісні сторони рухових можливостей людини [2, с. 50]. До основних фізичних якостей дослідники відносять такі: силу, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Усі вони виявляться в певних рухах, і характер їх вияву залежить, перш за все, від структури самого руху. Крім того, на характер прояву фізичних якостей впливають такі фактори як самопочуття, умови виконання вправи та ін. [2, с. 50].

Рівень розвитку фізичних якостей у людини визначається не лише функціональними (фізіологічними) можливостями його органів, але й психічними факторами, зокрема вольовими рисами. На думку науковців, саме вольові риси визначають, наскільки людина може використовувати свої функціональні можливості [2, с. 50].

З фізіологічної точки зору фізичні якості становлять сталу систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуття, центральної нервової системи, м'язами та внутрішніми органами. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. у процесі формування нової навички виділяють три фази.

1. Фаза генералізації – слухач спочатку реагує не лише на істотні для даної фізичної якості подразники, але і на інші, особливо не схожі з ними. Збудження, яке виникло у корі великих півкуль мозку, має тенденцію іррадувати. Зовнішня іррадіація збудження проявляється перш за все у скутості багатьох м'язів [2, с. 51].

2. Концентрація – рухи стають вільнішими, на їх виконання затрачається менше м'язової енергії. Це стадія активних пошуків раціонального виконання дії, яка пов'язана з усуненням реактивних ускладнень у рухових ланках і використанням зовнішніх сил тяжіння, інерції тощо. На зміну рефлекторному керуванню рухами приходить керування, яке ґрунтується на аналізі всієї інформації про рухи, що надходять до ЦНС. Воно контролюється та регулюється свідомо [2, с. 51].

3. Автоматизація – спосіб виконання рухів зі зниженням контролю над ними з боку іншої сигнальної системи. На думку Дідковського В. А., Бондаренка В. В., Кузенкова О. В., автоматизація робить можливим розвиток нових форм рухової та психічної діяльності (наприклад, вирішення тактичних завдань у єдиноборстві) [2, с. 51].

Як приклад розвитку фізичних якостей зазначимо розвиток силових якостей. Під силою Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. розуміють здатність людини долати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів [1, с. 42]. Науковці виділяють основні види силових якостей людини: максимальна, швидкісна та силова витривалість.

Під максимальною слід розуміти найвищі можливості, які людина здатна виявити при максимально довільному скороченні м'язів. Під швидкісною слід розуміти здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Своєю чергою силова витривалість – це здатність людини тривалий час підтримувати високі силові показники [1, с. 42].

Аналізуючи розвиток силових якостей, необхідно вказати, що у процесі фізичного протиборства з правопорушником чи правопорушниками усі види

сили визначають якість рухових дій працівника поліції. Це вимагає відповідної різнобічної силової як фізичної, так і спеціальної фізичної підготовки поліцейського.

Підводячи підсумок, зазначаємо, що нами на підставі аналізу наукових доробків визначені особливості розвитку фізичних якостей у працівника поліції.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.
2. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

Герман Анастасія Романівна, курсантка 3-го курсу факультету № 2 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядова поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ФІЗИЧНІ АКТИВНОСТІ В ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Особливості службової діяльності поліцейських різних підрозділів мають різну фізичну активність, під якою розуміємо будь-який рух за участі скелетних м'язів і з витратою енергії. Проведення низки слідчих (розшукових) дій, робота з відповідними базами даних знижує рухову активність поліцейських. Дефініцією є те, що рухова активність необхідна всім поліцейським. Завдяки руховій активності розвиваються фізичні якості, формується фізична та психологічна готовність діяти у складних умовах, з перенавантаженням та понаднормовий час.

Зазначаємо, що кожному поліцейському для підтримки форми та здоров'я потрібні і фізичні вправи, і побутова активність, і заняття спортом в службовий та позаслужбовий час.

Питання фізичної підготовки знаходиться в полі зору сучасних українських науковців та практиків. Розвиток фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки досліджували Ануфрієв М. І., Бондаренко В. В., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Дідковський В. А., Кузенков О. В., Решко С. М. та інші вчені.

Дана діяльність має і відповідну нормативно-правову базу. Зокрема в Законі України «Про Національну поліцію» від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022) регламентовано перевірку рівня фізичної підготовки під час добору на посаду поліцейського [1].

Наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 (редакція від 17.04.2020) затверджено Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Дане Положення визначає порядок планування, проведення та обліку занять, здійснення контролю знань, умінь та навичок осіб молодшого, середнього та вищого складу Національної поліції України [2]. Одним із видів службової підготовки є фізична підготовка, під якою розуміємо комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності [2]. На нашу думку, саме фізична підготовка сприяє розвитку фізичних активностей у поліцейського.

Для проведення занять з фізичної підготовки використовуються навчальні споруди (спортзал, полігон, смуга з перешкодами), а також стадіони, спортивні майданчики тощо.

Навчальні заняття з фізичної підготовки організовуються відповідно до таких категорій поліцейських та їх вікових груп:

1) категорії: перша – поліцейські підрозділу поліції особливого призначення; друга – поліцейські територіального (відокремленого)

підрозділу органу поліції; третя – поліцейські органу поліції, закладу, установи поліції;

2) вікові групи: I – чоловіки та жінки віком до 25 років включно; II – чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років включно; III – чоловіки та жінки віком від 31 до 35 років включно; IV – чоловіки та жінки віком від 36 до 40 років включно; V – чоловіки та жінки віком від 41 до 45 років включно; VI – чоловіки та жінки віком від 46 до 50 років включно; VII – чоловіки та жінки віком понад 50 років [2].

Заняття та складання заліків з фізичної підготовки проводяться в спортивній формі одягу або однострої залежно від теми заняття, що визначається особою, яка їх проводить. Необхідно зазначити, що організація спортивно-масових заходів в органах (підрозділах) поліції, закладах, установах поліції здійснюється на підставі відповідних нормативно-правових актів, які регулюють цей напрям діяльності, та згідно з календарними планами, положеннями і правилами змагань з видів спорту. Одночасно органам (підрозділам) поліції, закладам, установам поліції дозволяється планувати власні спортивно-масові заходи, які не включені до календарних планів Національної поліції України.

Загальним в розвитку фізичних активностей для поліцейських є виконання відповідних вправ, а саме: комплексної силової вправи, яка поєднує два елементи – піднімань тулуба в сидяче положення та розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину; підтягування на перекладині; вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи; бігу на 100 метрів, 1000 метрів та 3000 метрів; човниковий біг (10 г 10 метрів).

Висновки. Отже, як ми бачимо, в межах службової підготовки фізичні активності охоплюють різні м'язи та сприяють розвитку фізичних якостей. Дана діяльність має відповідне законодавче та нормативно-правове забезпечення [1, 2] та наукове обґрунтування [3, 4].

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

3. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: затв. наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 (редакція від 17.04.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>. (дата звернення: 26.08.2022)

4. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022). Відомості Верховної ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. (дата звернення: 26.08.2022)

Глузман Ілона Вадимівна, курсантка 3-го курсу факультету № 2 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядова поліції

Науковий керівник: Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

З метою посилення боротьби зі злочинністю та забезпечення особистої безпеки працівників Національної поліції України (НПУ) під час виконання ними службових завдань існує необхідність удосконалення їх службової підготовки із використанням всього арсеналу засобів та методів [1, 2].

Основою службової підготовки працівників НПУ є фізичні якості, а формою – рухові уміння й прикладні навички. Недостатньо розвинуті фізичні якості призводять до низької працездатності правоохоронців, які не можуть повною мірою виконувати завдання за призначенням. У свою чергу, якість

формування прикладних навичок застосування заходів фізичного впливу напряму залежить від рівня фізичної підготовленості правоохоронців. Слід зауважити, що в умовах воєнного стану проявляється тенденція необхідності удосконалення системи фізичної підготовки працівників НПУ, що дозволить більш якісно виконувати службові завдання у взаємодії з іншими силами оборони та безпеки.

Як приклад зазначимо, що під час практичних занять з фізичної підготовки курсанти закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання системи МВС України мають можливість підвищити власний індивідуальний рівень фізичного розвитку, що у майбутньому сприятиме ефективному виконувannya завдання з протидії адміністративним та кримінальним правопорушенням. Зазначаємо, що сьогодення вимагає робити акцент на проведенні навчальних занять з використанням інтерактивних методів навчання. На нашу думку, їх використання в процесі проведення практичних занять з фізичної, спеціальної фізичної підготовки, особистої безпеки, тактики самозахисту забезпечує ефективне поєднання набуття теоретичних знань та практичних навиків.

Перевагою застосування у освітньому процесі з підготовки поліцейських інтерактивних методів навчання є те, що вони базуються на активній взаємодії всіх учасників навчального заняття. Такий підхід дозволяє зацікавити та активізувати максимальну кількість учасників освітнього процесу. Також однією з переваг є й те, що це дозволяє утримувати увагу під час відпрацювання тактики самозахисту у нестандартних умовах, наприклад, в обмеженому просторі. Також інтерактивні методи навчання дозволяють нецікаві та пасивні навчальні заняття перетворити на динамічні та жваві відпрацювання ситуаційних завдань [3].

Освітній процес з фізичної, спеціальної фізичної підготовки, особистої безпеки, тактики самозахисту має бути організовано так, щоб усі учасники навчання були заохочені до пізнавального процесу. Під час проведення навчальних занять з фізичної, спеціальної фізичної підготовки, особистої

безпеки, тактики самозахисту слід поєднувати методи індивідуальної, парної та групової роботи. Це дозволить максимально наблизити освітній процес до реалій майбутньої професії. А при застосуванні інтерактивних методів навчання зі спеціальної фізичної підготовки слід акцентувати увагу на розвитку не тільки на відпрацюванні спеціальних прийомів та вправ, але й на комунікативних вміннях та навичках, наприклад, спілкування з громадянами, порушником, потерпілими, взаємодії між різними підрозділами тощо.

Також до навчання слід залучати не тільки учасників відпрацювання ситуаційної задачі, але й спостерігачів, які мають можливість брати участь в обговоренні підсумків проведеної роботи та вказати на допущені помилки та недоліки. Спостерігачами можуть бути представники різних практичних підрозділів поліції. Таким чином, у процесі формування професійної майстерності майбутніх поліцейських відпрацьовуються навички відтворення отриманої інформації та застосування її в майбутньому для виконання стандартних дій [4].

Розглянемо деякі методи інтерактивного навчання з огляду застосування їх у освітньому процесі з навчальної дисципліни «спеціальна фізична підготовка».

Мозковий штурм – він передбачає груповий метод знаходження спільної ідеї для розв'язання тієї чи іншої проблеми, яка може виникнути під час виконання поліцейськими своїх повноважень при забезпеченні особистої безпеки громадян та публічного порядку.

Ситуаційний аналіз – даний метод дозволяє значно підвищити ступінь засвоєння матеріалу. Основною метою впровадження ситуаційного аналізу є навчити поліцейських застосовувати теоретичні знання на практиці. Ухвалювати правильні тактичні, а в подальшому й стратегічні рішення.

Поліцейський квест – має на меті повне занурення в сюжетну лінію, що ґрунтується на змісті конкретних сучасних фабул службової діяльності й на виконанні активних дій, спрямованих на досягнення мети завдання та прийняття рішення на основі аналізу ситуації [5].

З огляду на беззаперечну важливість застосування поліцейським фізичної сили та заходів впливу в структурі компетентностей поліцейського, заняття з цього напрямку підготовки мають проводитись шляхом якнайширшого використання сучасних інтерактивних методів навчання. Отже, інтерактивне навчання курсантів передбачає моделювання життєвих ситуацій, вирішення творчих завдань, спільне розв'язання проблем тощо. Отриманні базові знання та навички під час відпрацювання типових ситуацій у майбутніх працівників поліції є передумовою вирішення нестандартних задач в екстремальних умовах.

Висновки. Отже, підводячи підсумок, зазначаємо, що під час проведення навчальних занять з фізичної, спеціальної фізичної підготовки, особистої безпеки, тактики самозахисту пропонується використовувати та застосовувати наступні види інтерактивних методів навчання: мозковий штурм, ситуаційний аналіз, який включає метод конкретних ситуацій, метод «кейз-стаді», метод «інциденту», аналіз конкретних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022). *Відомості Верховної ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. (дата звернення: 28.09.2022)
2. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: затв. наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 (редакція від 17.04.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>. (дата звернення: 28.09.2022)
3. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посіб. К.: Видавництво А.С.К., 2004. 192 с.
4. Ревенко В. Інтерактивні технології навчання на сучасному етапі. Теорія і практика . *Наукові записки*. 2005. Випуск 88. С. 206–209

5. Методичні рекомендації з проведення занять у формі поліцейського квесту в закладах вищої освіти, які здійснюють підготовку кадрів для МВС України і Національної поліції, лист ДПООНД від 12.10.2018 № 22/2-5178

Данильченко Анастасія Олександрівна, курсант 2-го курсу ННППФПП Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Вознюк Константин Геннадійович – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ОСНОВНІ МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Служачи на захисті інтересів держави, суспільства та громадян, поліцейський повинен розвивати фізичні та морально-психологічні якості: силу, спритність, витривалість, волю, повагу до суспільства, психологічну стійкість до будь-яких стресових ситуацій, знання чинного законодавства, вміння прийняти правильне рішення в найкоротші терміни. Для цього потрібно мати відповідну фізичну підготовку.

Фізична підготовка, як і будь-який інший педагогічний процес, повинна здійснюватися на основі певних науково обґрунтованих і чітко сформульованих принципів, серед яких є найбільш загальні, педагогічні та специфічні. До фізичної підготовки можна віднести: загальну фізичну підготовку, тактику самозахисту та особистої безпеки [1].

Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в поліцейських рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій.

Основним відомчим нормативним актом, який регламентує такі питання, є Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затверджене Наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 [4, с. 1].

Відповідно до цього положення, фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і

навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності [5, с.1].

Завдяки всебічній методології з точки зору підготовки працівників поліції, можливо не тільки підвищити рівень індивідуальних якостей та розробити індивідуальні елементи техніки, але й працювати в їх складному використанні для психологічної витривалості поліцейського, доводити до автоматизму свої дії, а також виконувати ці вправи до обмеженого періоду часу та в постійно мінливому, критичному середовищі.

До системи фізичної підготовки входять:

- загальна фізична підготовка;
- тактика самозахисту та особистої безпеки [6, с.1]

Виходячи з цього, основними завданнями комплексної спеціальної фізичної підготовки є:

1. Розвиток психологічної стабільності з постійним збільшенням ступеня складності вправ з нестандартних положень: час виконання обмежений, атмосфера вправи змінюється, приймаються нестандартні рішення.

2. Вправи, спрямовані на поліпшення спритності та координації рухів, під час яких використовуються високі навантаження. У цьому випадку фізичні навантаження обираються спеціально для підтримки досягнутої інтенсивності та обсягу.

3. Збільшення ступеня фізичної активності, досягнення деяких емоційних хвилювань, тоді як забезпечується відновлення показників продуктивності для наступних занять.

Конкретними завданнями фізичної підготовки працівників поліції є:

- розробка та підтримування на необхідному рівні фізичних якостей;
- формування різних рухових навичок, включаючи реалізацію бойових методів боротьби в умовах якомога ближче до реальних;
- здобуття основних знань про науковий та практичний характер;
- зміцнення та підтримка здоров'я, підвищення стійкості організму до несприятливих факторів службової діяльності;

– поліпшення статури та гармонійного розвитку фізіологічних якостей працівників;

– збереження високого рівня загальної продуктивності;

– загальні педагогічні завдання фізичної підготовки працівників включають завдання формування їх особистості [3, с. 1].

Відповідно до п.5. Розділу III Положення 3 заняття з фізичної підготовки проводить інструктор з особистої безпеки. Також може бути залучений позаштатний фахівець – інструктор, який пройшов відповідний курс підготовки [2, с. 5].

Організація навчальних занять з фізичної підготовки визначається відповідно до таких категорій поліцейських та їх вікових груп:

категорії:

– перша – поліцейські підрозділу поліції особливого призначення;

– друга – поліцейські територіального підрозділу;

– третя – поліцейські структурного підрозділу апарату НП, апаратів МТОНП, ГУНП, закладу (установи);

вікові групи:

– I – чоловіки та жінки віком до 25 років включно;

– II – чоловіки та жінки віком від 26 до 30 років включно;

– III – чоловіки та жінки віком від 31 до 35 років включно;

– IV – чоловіки та жінки віком від 36 до 40 років включно;

– V – чоловіки та жінки віком від 41 до 45 років включно;

– VI – чоловіки та жінки віком від 46 до 50 років включно;

– VII – чоловіки віком понад 50 років.

Отже, фізична підготовка розроблена не лише для формування особистості, її функції є більш обширними. Це допомагає здобути необхідні знання, навички корисні для подальшої професійної діяльності, розвиває силу та здатності фізичного плану.

Висновки. Таким чином, успішно виконувати завдання з затриманням правопорушників та доставлення їх до територіальних відділів поліції

можуть лише працівники належної фізичної підготовленості, що досконало володіють зброєю, спеціальними засобами, прийомами рукопашного бою тощо.

Список використаних джерел

1. Єрмоєнко Е. А., Дорошенко М. М. Бойовий хортинг у методиці виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів учнівського і студентського віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт*. Київ, 2021. (4(134)). С. 45–54. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.4\(134\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.4(134).12) (дата звернення: 17.08.2022)
2. Конституція України. Офіц. Текст. Київ: КМ, 2013. 96 с. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96 – %D0%B2%D1%80](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80) (дата звернення: 17.08.2022)
3. Про Національну Поліцію: Закон України № 580 – VIII від 02.07.2015 URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580 – 19](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19) (дата звернення: 20.08.2022)
4. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України затверджене Наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 URL: [https://zakon.rada.gov.ua/go/z0260 – 16](https://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16) (дата звернення: 20.08.2022)
5. Спеціальна фізична підготовка: курс лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ / С.Є. Бутов, О.І. Ємчук, С.М. Решко. К.: НАВС. 2011. 82 с. URL: <http://www.naiu.kiev.ua> (дата звернення: 20.08.2022)
6. Тьорло О.І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації для самостійної роботи. Львів: ЛьВДУВС, 2021. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream> (дата звернення: 20.08.2022)

*Джантіміров Марк Олександрович, курсант 2 курсу факультету №3
Донецького державного університету внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Мердов Станіслав Павлович – старший
викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки
факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ*

МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ

Удосконалення наявних методик і впровадження інновацій – найважливіше завдання освітнього процесу будь-якої навчальної дисципліни, не виключенням є і навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка», яка є однією з важливих дисциплін професійно-практичного спрямування у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, адже безсумнівним є той факт, що майбутній працівник поліції повинен мати високий рівень фізичної підготовленості, що обумовлюється специфікою поліцейської діяльності.

У спеціалізованій літературі розглядаються різні методи, що використовуються в процесі фізичної підготовки курсантів, серед яких фронтальний, груповий, коловий, індивідуальний метод тощо. Кожен з них має свою специфіку з урахуванням мети і змісту навчального заняття. Проте серед названих методів, на нашу думку, коловий метод (метод колового тренування) є універсальним методом, який може використовуватися під час кожного навчального заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

На думку фахівців Р. Кокошко та Т. Дідик, метод колового тренування особливо важливий при розвитку швидко-силових здібностей, які, на нашу думку, є одними з ключових здібностей для майбутньої діяльності поліцейських [3, с. 151].

Зазначимо, що коловий метод є формою організації, при якій за кожним слухачем або підгрупою закріплено певне навчальне місце, на якому виконується конкретне навчальне завдання, після виконання якого

відбувається зміна навчального місця з отриманням наступного завдання [2, с. 76].

Враховуючи те, що в коліві тренування можливо включати різноманітні фізичні вправи, які іменуються станції, на яких працюють курсанти, то безсумнівною перевагою такого методу є те, що він може застосовуватися при проведенні навчальних занять в будь-якому місці: спортивній залі, стадіоні, на вулиці, спеціальних спортивних майданчиках.

Методичною основою колового тренування є багаторазове виконання певних рухів в умовах точного дозування навантаження і точно встановленого порядку його зміни та чергування з відпочинком. Перевагою методу такого тренування є те, що воно сприяє комплексному розвитку рухових якостей, при використанні даного методу значно підвищується щільність заняття, курсанти тренуються одночасно і в той же час самостійно, пропорційно до своїх можливостей.

Слід відзначити, що корисність застосування методу колового тренування як засобу підвищення фізичної підготовленості курсантів доведена результатами багатьох педагогічних експериментів. Так, членами науково-дослідної групи Харківського національного університету внутрішніх справ визначено позитивний вплив колового тренування на швидко-силові якості курсантів [4 с. 26]. На думку В. Афоніна та Я. Панкевича, комплексно-колова форма занять значно ефективніше загальноприйнятої методики як щодо розвитку фізичних якостей, так і у вдосконаленні функціональних можливостей організму курсантів [1, с. 92].

Висновок. Отже, узагальнення спеціальної літератури, досвіду відвідування навчальних занять з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», які проводилися науково-педагогічним складом Донецького державного університету внутрішніх справ із використанням колового методу, дозволяє нам висновувати про те, що його застосування дозволяє підвищити показники різних фізичних якостей курсантів з необхідним тренувальним ефектом.

Список використаних джерел

1. Афонін В. М., Панкевич Я. А. Комплексна форма занять з фізичної підготовки у військових навчальних закладах. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнародної науково-практичної конференції*. м. Київ, 25 листопада 2021 р. Київ : НУОУ, 2021. С. 90–92

2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб.. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

3. Кокошко Р., Дідик Т. Методика застосування колового тренування для розвитку швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів метальників. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали I Всеукраїнської інтернет-конференція «COLOR OF SCIENCE»*, м. Вінниця, 29-30 січня 2018 року. Вінниця: ВДПУ, 2018. С. 149–157.

4. Федорович Г. Г., Хацюк О. О., Іванченко О. М. Вдосконалення швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти системи МВС України засобами колового тренування. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних єдиноборств: матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції*. м. Харків, 20 листопада 2020 року. Харків, 2020. С. 25–27

Домінюк Михайло Михайлович – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ

Тьорло Олена Ігорівна – завідувачка кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ЖІНОК ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Протягом останніх шести місяців українці, а також усі сфери забезпечення життєдіяльності в Україні перебувають та функціонують в умовах воєнної агресії Росії проти нашої держави. Не є виключенням і несення служби співробітниками Національної поліції України, у тому числі й курсантами і курсантками – майбутніми офіцерами закладів вищої освіти системи Міністерства внутрішніх справ зі специфічними умовами навчання (ЗВО МВС).

На сьогоднішній день виконання функціональних обов'язків поліцейськими часто відбувається у непростих, специфічних умовах з високим рівнем фізичного навантаження: тривале несення служби на блок-постах з високою ймовірністю збройного нападу; перебування в осередках конфліктних ситуацій; попередження чи припинення правопорушення; силове протиборство з правопорушниками та мародерами; виконання обов'язків у важкому спорядженні та спеціальних засобах тощо [3; 5]. З вищевикладеного стає зрозумілим, що виконання функціональних обов'язків працівниками Національної поліції у багатьох аспектах тісно пов'язане із рівнем їх фізичної підготовленості, яка є ключовим компонентом спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів. Тому сьогодні наявна потреба пошуку ефективних засобів фізичної підготовки, зокрема у роботі із жіночим контингентом, в процесі навчання у ЗВО МВС зі специфічними умовами навчання.

Враховуючи аналіз літературних джерел [3; 4; 5] та результати проведеного нами анкетування майбутніх офіцерів-жінок ЗВО МВС та

діючих поліцейських-жінок підрозділів Національної поліції у різних регіонах України, встановлено, що ключовими фізичними якостями, котрі впливають на якість виконання жінками завдань службово-оперативної діяльності є силові та швидкісні якості, у меншій мірі – витривалість та спритність.

Одними із актуальних та ефективних засобів фізичної підготовки, які здатні задовольнити специфічні вимоги професії поліцейського щодо рівня його фізичної підготовленості можуть бути засоби гирьового спорту. Зокрема ці засоби можуть сприяти ефективному вирішенню завдань спеціальної підготовки майбутніх офіцерів-жінок в процесі навчання та службової діяльності в ЗВО МВС зі специфічними умовами навчання.

Аналіз наявних інформаційних джерел [1; 2; 4] та емпіричний досвід авторів дає підстави свідчити про те, що засоби гирьового спорту, власне вправи з гирями, мають широкий діапазон позитивних властивостей, таких як: простота, доступність, змістовність, оздоровчий ефект, низький рівень травматизму, економічна вигідність, нескладність матеріального забезпечення тощо. Цей аспект є однією з вагомих переваг для застосування цих засобів в сучасних умовах ЗВО МВС України для підготовки кадрів.

Для проведення навчально-тренувальних занять потрібно лише набір гир різної ваги: від 8 до 24 кг. Практичні заняття з гирями не вимагають особливих умов і можуть проводитись самостійно, у складі групи, у спортивній залі, на свіжому повітрі, в умовах обмеженого простору, під час чергування [1; 2]. Форма гирі дає можливість виконання великого спектру силових вправ (100 і більше), які легко і швидко засвоюватимуться курсантками. Заняття із застосуванням засобів гирьового спорту сприятимуть розвитку силових та швидкісних якостей, витривалості, гнучкості у суглобах й координації рухів, покращать функціональний стан організму, підвищать фізичну працездатність, покращать тілобудову майбутніх офіцерів-жінок.

Висновки. Використання вправ з гирями, які мають цілий ряд переваг та перспектив серед інших видів спорту, на заняттях зі спеціальної фізичної

підготовки майбутніми офіцерами-жінками протягом навчання в ЗВО МВС зі специфічними умовами навчання може успішно сприяти вирішенню питання підвищення рівня їх спеціальної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Пронтенко В. В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту : навч.-метод. посібник. / В. В. Пронтенко, В. М. Романчук. Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. 196 с.

2. Романчук В. М., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник. Житомир, 2012. 224 с.

3. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2021. 341 с.

4. Тьорло О. І., Домінюк М. М., Голодівський М. Ф., Кмицяк М. В., Костовський М. Г., Підопригора М. В. Обґрунтування необхідності підвищення рівня спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 132–135. DOI 10.31392/NPU-ps.series15.2022.2(146)28.

5. Хіменес Х. Г., Домінюк М. М. Фізична підготовленість, як складова спеціальної підготовленості й патріотичного виховання майбутніх офіцерів-жінок підрозділів національної поліції. *Актуальні питання правового і патріотичного виховання здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану* : матеріали наук.-теорет. конф., присвяч. Дню науки та пам'яті С. М. Легуші (м. Київ, 19 травня 2022 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. С. 165–170

Кононович Вячеслав Генріхович – *начальник кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України, м. Харків, кандидат наук державного управління*

МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ДСНС В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Основою високої працездатності у всіх видах діяльності (трудової, навчальної, спортивної) є хороша фізична підготовка, яка визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей. Серед курсантів першого року навчання завжди існує один і той самий міф про те, що пройде певний проміжок часу, перед тим як організм підлаштується під потрібний ритм курсантського життя і тільки після цього почнеться зростання результатів та підвищення фізичних якостей.

Зазвичай все і зводиться тільки до цього, і ми не беремо все позитивне, що дає нам рятувальна служба – це і правильний режим відпочинку та харчування, і ранкова фізична зарядка, як все це може призвести до зниження фізичних результатів? Відповідь криється в самому занятті фізичною підготовкою: ми не можемо дати відсутній обсяг фізичного навантаження, тому що в навчальну програму закладено певну кількість годин на кожен курс навчання [1].

Трапляється, що за місяць навчання виходить 1-2 заняття з фізичної підготовки, чого не вистачає організму не тільки для підвищення фізичних якостей, але й для підтримки вже досягнутих результатів. Також важливим фактором є відсутність поняття про методи тренування і розвитку фізичних якостей у курсантів та командирів підрозділів.

При опитуванні курсантів першого курсу навчання, значна частина з них (а це 80% опитаних) зізналися, що займалися фізичною культурою не тільки на навчальних заняттях в школі, а й відвідували різні секції 2 - 4 рази на тиждень. Більшість курсантів чітко знають компоненти здорового способу

життя і відносять до них такі: правильний режим харчування, відсутність шкідливих звичок, загартовування організму, заняття спортом [3].

Але самі курсанти в силу своєї молодості ще не можуть самостійно у вільну хвилину від роботи і навчання присвячувати цей час для заняття спортом, їм не вистачає контролю, як це робив тренер або вчитель з фізичної культури. Для вирішення цієї проблеми необхідно виступати з лекціями про користь фізичної культури і методи тренування організму. Необхідно доводити до курсантів користь занять фізичною культурою, інформацію про методи тренування, роботу організму при м'язових навантаженнях і періодах відновлення.

Як показує практика, підлітки погано засвоюють незрозумілу їм мову науки і незнайомі фрази з медицини, але добре засвоюють відеоматеріал і користуються отриманими знаннями при проведенні навчальних занять зі спортивно-масової роботи. Звідси випливає, що підкріплювати лекції відеоматеріалами не тільки корисно, але і необхідно для якісного засвоєння матеріалу. При роботі з курсантами необхідно постійно підвищувати їхній рівень теоретичних знань шляхом простих доповідей на різні теми з фізичної культури. Націлювати слабших за успіхами курсантів на високий спортивний результат [2].

Кожному курсанту, що не встигає за програмою фізичної підготовки, необхідно ставити певне завдання, до якого він йде під час семестру та поточного року навчання. У процесі досягнення певних результатів необхідно відзначити виконану роботу курсанта, тим самим підвищувати його впевненість для досягнення подальших цілей.

Побудувати освітній процес із застосуванням технічних засобів навчання, а також правильної оцінки можливості курсанта. Як відомо, успішне сприйняття тих чи інших відомостей багато в чому залежить від їхньої наочності. Звичайно, ніяка техніка не може замінити живе слово викладача, від уміння і таланту якого, перш за все, залежить результат навчального процесу. Проте сучасні технічні засоби значно розширюють

можливості викладача з викладу, а аудиторії – зі сприйняття навчального матеріалу. На заняттях з фізичної підготовки значну роль відіграє проектор, за допомогою якого курсант підкріплює свої знання та уявлення про виконувану вправу – відеофільмом. Ні для кого не секрет, що гімнастичні вправи на брусах і перекладині, підняття по драбині на 4 поверх викликають жах у першокурсників при їх навчанні. За умов використання проектора викладач може програвати курсантам вправу багаторазово в різних швидкостях і паузах, попутно пояснюючи техніку виконання окремих елементів, тим самим збільшиться і щільність заняття, і правильне уявлення учнів про виконання вправи.

Оцінки за виконання вправ у ході проведення заняття ставляться зворотнім шляхом. Навчальна група курсантів розбивається на дві підгрупи: успішні і слабші за успіхами з програми фізичної підготовки. Першій групі оцінки ставляться виходячи з нормативів, а другій відповідно до прогресу вправ, тобто якщо курсант здає норматив на оцінку «незадовільно», але результат був краще ніж показаний раніше, то оцінка, виходячи з цього, ставиться «задовільно».

Тим самим у курсантів відсутній страх отримати «двійку», а так як наше завдання зняти почуття сорому з юнака, зробити його розкутим, вільним, вселити впевненість у своїх силах, побачити в ньому повноцінну людину, то даний метод найбільш ефективний при просуванні до певної мети. Необхідно розробити правильну методіку тренування для групи слабших за успіхами і групи фізично розвинених майбутніх рятувальників. У фізичній культурі, як і в інших дисциплінах, на жаль, все ще є слабкі за успіхами курсанти. Підвищення рівня їх фізичної підготовки – одне з головних завдань викладача.

Висновки. Таким чином, у практиці фізичного виховання використовуються різноманітні форми організації роботи зі слабкими за успіхами курсантами, але найбільший ефект дають заняття в групах загально-фізичної підготовки (ЗФП). Постійний облік досягнень і результатів дозволяє

контролювати успіхи в їхній функціональній та фізичній підготовці. З метою якісної роботи в групах ЗФП необхідно розділити і тренувати курсантів за рівнем фізичної підготовки: низький, середній і високий.

Список використаних джерел

1. Висотно-верхолазна підготовка. Техніка рятувальних робіт на висоті: практич. посіб. / Укладачі: О. Є. Безуглов, Р. Г. Мелещенко, С. М. Щербак. Х.: НУЦЗУ, 2012. 212 с
2. Наказ МНС України № 10 від 05 серпня 2004 року «Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України»
3. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Навчальний посібник. Ч.І.Р.І.гл.3.1. *Фізична культура*. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 272 с.

Лунгу Дмитро Іванович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з самбо

ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В ЄДИНОБОРСТВАХ

Погіршення стану здоров'я молодого покоління, що спостерігається в державі останнім часом, вказує на те, що необхідно реформувати фізичне виховання та змінювати методику його подання студентам та курсантам в цілому. Задля вирішення цієї проблеми було впроваджено спортивно-орієнтовану форму навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Ця форма має спиратися на види спорту, які користуються великою популярністю серед курсантів, адже це призводить до збільшення їх рівня мотивації і підвищення ролі особистісних якостей молоді у свідомому сприйнятті принципів здорового способу життя [3].

Особливим попитом в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання користуються єдиноборства, які набули популяризації серед студентської молоді та сприяють підвищенню показників фізичної

підготовки курсантів. В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне навчання техніці і тактиці вільної боротьби. Ведення тактичної майстерності в основному залежить від величини володіння технікою боротьби і від точності засвоєння навичок виконання технічних дій [2].

Центральним завданням у технічній підготовці в єдиноборствах є формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволили б курсанту з найбільшою ефективністю використовувати його можливості в змаганнях і забезпечити неухильне вдосконалення технічної майстерності в процесі багаторічних занять спортом [1].

У процесі технічної підготовки в єдиноборствах доводиться не тільки вивчати і удосконалювати ударну і борцівську техніку, а й комбінувати її, що висуває нові вимоги до здібностей спортсменів. Технічна підготовка в єдиноборствах спрямована на навчання спортсмена техніці рухів, доведення їх до досконалості. Крім того, єдиноборства характеризуються найбільш складною і різноманітною тактикою і не випадково їх називають тактичним видом спорту, підкреслюючи тим самим, що результат змагань у них часто вирішальною мірою залежить від тактичної майстерності спортсменів. Специфічна риса тактики в спортивних єдиноборствах – протиборство суперників, що виражається в прямих фізичних впливах один на одного. Дії і поведінку кожного зі спортсменів в сутичці становлять собою реакцію на поведінку і дії суперника. Під час сутички постійно змінюються положення спортсменів, їх розташування по відношенню один до одного, ступінь і напрямок їх зусиль. Виникають сприятливі умови для проведення технічних дій. Чим вище і різноманітніше технічна майстерність бійця, чим більше він вправний у виконанні своїх улюблених прийомів, тим легше йому вибрати сприятливий момент для атаки і тим ширше його творчі можливості, багатша і різноманітніша тактика [2, 4].

Правила змагань з різних видів змішаних єдиноборств допускають застосування широкого арсеналу технічних дій, який включає в себе

практично весь арсенал спортивних єдиноборств. У цьому і полягає вся перевага і вся складність цих видів спорту, так як поряд з ударними діями спортсменами використовуються і борцівські прийоми. Безсумнівно, свій відбиток на зміст технічного арсеналу кожного окремого виду комплексних єдиноборств накладають відмінності в правилах змагань. При такому величезному обсязі технічних дій, застосування яких так чи інакше можливе згідно з правилами змагань, на перший план виходить вміння розумно і вчасно поєднувати застосування кидків, больових прийомів, а також величезного значення набуває оперативне тактичне мислення і індивідуальна техніко-тактична підготовка спортсменів [1].

Тактику вибирають з урахуванням того, якої мети борець хоче домогтися в сутичці. Якщо борець вирішує досягти перемоги, то він обирає наступальну тактику або поєднання нападу і оборони. Якщо ж він ставить завдання не дозволити противнику виграти, то обирає оборонну тактику. Поєднання оборонної та наступальної тактики обирається найчастіше тоді, коли потрібно утримати досягнуту перевагу або дочекатися сприятливої для атаки ситуації. Якщо борець зуміє розгадати мету супротивника, то він зможе приховати свої справжні наміри.

Для борців різних стилів ведення боротьби необхідна і різна спрямованість навчально-тренувального процесу. Активність тактичних дій є важливим показником спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен уміти нав'язувати супернику свою волю, спрямовувати на нього постійний психологічний тиск різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, упевненістю в успіху. Особливе значення активності тактичних дій надається у єдиноборстві в зіткненні з суперником. Ефективність тактичної діяльності в багатьох видах спорту визначається здібностями спортсмена передбачати змагальну ситуацію до її розгортання.

Висновки. Таким чином, враховуючи поширеність серед студентської молоді єдиноборств доцільно виокремити саме впровадження в освітній

процес спеціальних занять аеробного характеру, що сприятиме ефективній фізичній підготовці та оздоровленню організму курсантів закладів вищої освіти зіспецифічними умовами навчання.

Список використаних джерел

1. Кіпріч С. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту*. Львів, 2010. Вип. 14, т. 1. С. 125–130
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Скирта О. Техніко-тактична підготовленість кікбоксерів (WPKA) в розділі орієнтал. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. Вип. 3. С. 77–81

Лунгу Дмитро Іванович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з самбо

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ З БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ДЛЯ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану курсантам, як ніколи, потрібна підтримка. Під цією підтримкою доцільно назвати саме відволікання на інші речі, щоб хоча б на деякий час забути про обставини в країні. Таким відволіканням і є заняття спортом. А кафедра спеціальної фізичної підготовки пропонує вправи з самбо та рукопашного бою. Вправи цього напрямку корисні для курсантів, бо забезпечують захищеність та фізичну врівноваженість, що і є важливим для майбутніх поліцейських [2, 7].

Приклади вправ:

Вправи 1. Методи розвитку гнучкості, спритності, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Фізичні вправи, що використовуються для розвитку гнучкості.

Вправи для розвитку гнучкості поділяються на три групи. Пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою тощо. Статичні вправи: утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості.

Загально-підготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості – це рухи, що базуються на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. Ці вправи спрямовані на поліпшення рухомості в усіх суглобах і використовуються незалежно від виду спорту. Допоміжні вправи добирають з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах для успішного удосконалення в даному виді діяльності і характерних для нього рухів, що вимагають максимальної рухомості, згинання-розгинання, відведення, приведення, обертання. Спеціально-підготовчі вправи добирають відповідно до вимог основних рухових дій. Елементарні рухи, що виконуються махом:

- пружно, з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом, що допускається в даному суглобі;

- примусове збільшення розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера;

- збереження статичних положень при великих ступенях розмахування.

Рекомендації з виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості:

- вправи виконуються щодня (можна 2-3 рази на день); для досягнення певного рівня розвитку гнучкості досить займатися 3-4 рази на тиждень;

- вправи виконуються після ретельної розминки;

- кількість повторень кожної фізичної вправи 8-10 разів з утриманням статичних положень 5-6 секунд;

- вправи виконуються до появи больових відчуттів в м'язах, що розтягуються та зв'язках;
- використовувати орієнтири для отримання бажаного розмаху рухів;
- доцільно поєднувати вправи для розвитку гнучкості з вправами для розвитку сили і здібності до довільного розслаблення м'язів.

Щоб збільшити гнучкість, після кожного силового заняття розтягуйтеся протягом 10-15 хвилин. Зосередьте зусилля в першу чергу на великих групах м'язів – таких як м'язи стегон, спини і грудей, а потім переходьте до невеликих м'язів.

Вправи 2. Елементи аутотренінгу й ідеомоторного тренування, використовувані на заняттях зі спецпідготовки.

У психологічній підготовці спортсмена велика увага приділяється вихованню здатності до навмисної регуляції емоційних станів. Розробка відповідних психологічних методів у цій галузі своєчасна й актуальна. Не менш важливо для спортсмена знати прийоми, спрямовані на відновлення працездатності після великих фізичних навантажень.

Для цих цілей може бути рекомендований метод аутогенного тренування, що знаходить все більше і більше застосування в спортивній практиці.

В основі базових механізмів, які сьогодні використовуються при аутогенному тренуванні, лежать спостереження дослідників, які займалися проблемою гіпнозу. У 20-х роках нашого століття французький аптекар Е. Куе розробив методику, яку він назвав «школою самовладання шляхом свідомого самонавіювання». Куе запевняв своїх пацієнтів, що вони зможуть одужати, якщо кілька разів на день, прийнявши зручну позу (сидячи або лежачи), пошепки чи подумки, будуть повторювати по 30 разів поспіль конкретне формулювання самонавіювання, наприклад: «Мій страх проходить», «Мій стан все більше і більше поліпшується». Куе підкреслював, що при самонавіянні мають бути відсутні будь-які вольові зусилля.

Вправи 3. Стійки і пересування.

Технічний арсенал борців поділяємо на дві частини: техніка боротьби у стійці, під якою мається на увазі виконання кидків, і техніка боротьби лежачи. Техніка проведення кидків у стійці розділяється на дві групи залежно від того, чи залишається атакуючий борець на ногах, або для проведення кидка теж опускається на килим або татамі. У свою чергу, кидки, після яких борець сам залишається стояти, підрозділяються на кидки, що виконуються рухом ніг, рухом рук і рухом за допомогою стегон або плечей. Різноманітність техніки переходу боротьби зі стійки до боротьби лежачи розглядається як неякісне проведення прийому стоячи або навмисне переведення різними технічними діями боротьби у партер [4, 7].

Вправи 4. Основи ударної техніки.

Ефективність ударів забезпечується завдяки дотриманню низки правил, серед яких: – збереження стійкої рівноваги і твердої опори під час удару; – досягнення значної сили та швидкості ударів послідовним залученням у рух великих м'язових груп і максимального зосередження зусиль під час удару; – супроводження удару активним видихом; – узгодженість дій рук і ніг. Координація рухів під час виконання максимально сильних ударів має відповідати трьом вимогам:

1) надання найбільшої швидкості ударній ланці (кулаку, ступні тощо) до моменту зіткнення з ціллю;

2) збільшення ударної маси під час удару (досягається «закріпленням» окремих ланок сегмента, що вдаряє, шляхом одночасного включення м'язів-антагоністів: м'язів протилежних за дією функціональних груп);

3) збільшення радіуса обертання. Наприклад, сила удару правою рукою збільшується вдвічі, якщо вісь обертання проходить біля лівого плечового суглоба, порівняно з ударами, при яких вісь обертання збігається з центральною поздовжньою віссю тіла.

Під час виконання ударів працівник повинен забезпечити собі можливість швидкого відновлення втраченої рівноваги в разі невлучення і

мінімальну вірогідність травмування тієї частини кінцівки, якою завдається удар [2, 5].

Вправи 5. Техніка захисту.

Стилі та типи блокування, як і термінологія, різняться серед видів єдиноборств. В японських єдиноборствах, таких як карате, ці методи згадуються як *уке ваза*. Приклади включають *вік уке* (піднімається блок) і *шудо уке* (блок захисту рук ножем). У корейських єдиноборствах, таких як тхеквондо, ці методи згадуються як *макгі*(막기), з деякими прикладами *шукуюе макгі* (піднімається блок) і *онкал даебі макгі* (блок охорони ножа). Деякі бойові мистецтва, такі як капоейра, повністю відкидають методи блокування, оскільки вони вважають їх занадто неефективними. У капоейрі замість блокування використовують ухилення.

Види блоків



Пальмова дошка

Всередині блоків

Внутрішній блок відхиляє подалі від захисника та подалі від нападника. Наприклад, проти прямого удару в обличчя, внутрішній блок передпліччя мав би на меті зустріти внутрішню частину передпліччя нападника, виштовхуючи удар назовні, залишаючи супротивників лицем один до одного, що також допомагає у контратаці [8, 9].

Зовнішні блоки

Зовнішній блок відхиляє подалі від захисника і через нападника. Наприклад, проти прямого удару в обличчя, зовнішній блок передпліччя мав би на меті зустріти зовнішнє передпліччя нападника, виштовхуючи удар

назовні, залишаючи захисника трохи в стороні від удару, що призводить до його пропуску. Як правило, через кути, що беруть участь, внутрішні блоки використовуються проти атак, спрямованих на тулуб [1, 3, 6].

Високі блоки



Високий блок проти удару обличчям

Високий блок відбиває низхідний удар, такий як кулак молотком, палицею чи ударом обличчя від вищого суперника. Камера починається низько, розслабленим кулаком поперек живота, долонею всередину та високим блоком, удар обличчя повинен бути заблокований у діагональній формі

Низькі блоки



Низький блок проти низького півмісяця

Низький блок відхиляє внутрішній удар, спрямований у живіт або ребра, такі як удар рундом [2, 5].

Парі виконуються проти нападника шляхом швидкого відштовхування руки або ноги вправо або вліво (бо це розглядається як блокування) та контратаки, коли процедура закінчена.

Інші типи блоків та альтернативи

Більш складні блоки включають круговий блок, блок Х, блок високого Х, подвійний блок охорони передпліччя, блок підключення та блок полюсів[5].

Також для блокування можна використовувати наступальні прийоми. Наприклад, а удар або долоні страйк може бути використаний для нейтралізації вхідного удару. Також загальноприйнятим є використання коліна для блокування нападів ніг від суперника [4, 9].

Деякі вважають блоки найбільш прямими та найменш тонкими захисними прийомами. Інші способи уникнення нападу включають ухилення, захоплення в пастку, ковзання та відхилення наступаючої атаки; цей підхід часто називають застосуванням «м'яких» технік (див жорсткі та м'які (бойові мистецтва)) [10, 7].

Висновки. Отже, займаючись самбо, курсанти проходять всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвивають наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій. Стають зрілими і мужніми. Заняття боротьбою самбо впливають не лише на загальний розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей студентів, а й сприяють їх всебічній досконалості та зміцненню здоров'я. У той же час заняття самбо є найбільш сприятливим мотивом і потужним спонукальним імпульсом до вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, чим і обумовлена необхідність залучення студентів до цього національного виду спорту.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Киев: Здоров'я, 1998. 248 с.
2. Кваша О. О. Обставини, що виключають злочинність діяння, у контексті конституційного права людини на самозахист. *Часопис Київського університету права*. 2015. Вип. 2. С. 284–287

3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

4. Ключко В. М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки (для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). Х.: ХНАМГ. 2007. 48 с.

5. Міністерство освіти і науки України. Як контролювати емоційний стан під час воєнного стану? – поради психологів URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-kontrolyuvati-emocijnij-stan-pid-chas-voennogo-stanu-poradi-psihologiv> (дата звернення: 23.08.2022)

6. Пілюян Р. А. Мотивація спортивної діяльності. М.: Фізкультура і спорт, 1984. С. 104.

7. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах: Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 16 червня 2014 р. № 398. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/find/1429172?stan=5/>. (дата звернення 23.08.2022)

8. Сімонов П. В. Про ролі емоцій у пристосувальному поведженні живих систем. Питання психології. 1965. № 4. С. 75–84

9. Сиротін О. А. Експериментальне дослідження психофізіологічної природи емоційної стійкості: Автореф. дис. ... канд. психолог, наук. М.: 1972. 18 с.

10. Стаття НУБіБ: Підйом фізичного та психологічного духу в умовах воєнного стану URL: <https://nubip.edu.ua/node/106798> (дата звернення: 23.08.2022)

Миронов Юрій Олексійович – т. в. о. завідувача кафедри спеціальної фізичної та домедичної Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат в майстри спорту з футболу

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Державна політика у сфері фізичної культури і спорту в Україні здійснюється на таких засадах, як визнання спорту вагомим чинником досягнення фізичної та духовної досконалості особистості, формування у громадян патріотичних почуттів та позитивного міжнародного іміджу країни. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки працівників Національної поліції до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання у закладах вищої освіти зі спеціальними умовами навчання [1].

Сьогодні надзвичайно важливим аспектом є вдосконалення програми підготовки поліцейських. Професійна підготовка працівників Національної поліції України складається з первинної професійної підготовки, навчання у закладах вищої освіти зі спеціальними умовами навчання, післядипломної освіти та службової підготовки, яка включає систему заходів, спрямованих на закріплення та актуалізацію необхідних знань, умінь, навичок і здібностей [2].

Під час навчання в закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання, що здійснює підготовку поліцейських, здобувачі набувають необхідні професійні компетентності, вміння та навички. Важливою складовою підготовки поліцейських є спеціальна фізична підготовка, тому особливої уваги потребує постійна модернізація та вдосконалення організаційно-правового забезпечення системи тактико-спеціальної фізичної підготовки [5, с. 10].

Організація службового навчання поліцейських здійснюється відповідно до вимог законодавства України. Підрозділам професійного навчання, відповідальним працівникам при розробленні розділів тематичного плану зі службової підготовки «Тактична підготовка» та «Фізична підготовка» (тактика самозахисту та особистої безпеки) дозволяється вносити зміни (до 30 відсотків) у перелік тем, передбачених орієнтовною тематикою з цих видів підготовки [3].

Вимоги до рівня фізичної підготовки кандидата на посаду поліцейського містяться у наказі Міністерства внутрішніх справ України «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України» від 9 лютого 2016 р. № 90. Рівень фізичної підготовленості кандидатів визначається шляхом проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності) та оцінюється за результатами виконання таких контрольних вправ:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для жінок);
- комплексна силова вправа (для чоловіків);
- біг на 100 метрів (для жінок та чоловіків);
- біг на 1000 метрів (для жінок та чоловіків).

Основним направленням тестування є визначення придатності кандидатів до служби в Національній поліції України та їх придатності до вивчення навчальних програм відповідного рівня вищої освіти у закладах вищої освіти зі специфікою умов навчання, що здійснюють підготовку поліцейських; їх здатності витримувати фізичне навантаження без зниження своєї працездатності при виконанні службових завдань, поставлених перед органами (підрозділами) поліції. Умови тестування для чоловіків та жінок однакові. Кандидати виконують вправи виключно у спортивному одязі та взутті по сезону. Тільки за сприятливих погодних умов проводиться

тестування. Кандидат, який під час випробування виконав усі передбачені вправи на оцінку не нижче «задовільно», фізично готовий до служби [4].

Висновок. Таким чином, застосування системного підходу до вдосконалення організаційно-правового забезпечення викладання спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання сприятиме формуванню професійних знань, умінь та навичок, які необхідні для здійснення правоохоронної діяльності в різних умовах службово-оперативної діяльності, що у свою чергу впливає на особистісне та професійне самовдосконалення й самореалізацію поліцейського.

Список використаних джерел

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення 23.08.2022).

2. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення 23.08.2022).

3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16> (дата звернення 23.08.2022).

4. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : Наказ МВС України від 09.02.2016 № 90 // БД «Законодавство України» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16> (дата звернення 23.08.2022).

5. Сокурєнко В. В. Організаційно-правове забезпечення викладання спеціальної фізичної підготовки в закладах вищої освіти зі специфічними

умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських: зб. наук. пр. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств*. Харків: нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека», Харків, 2021. С. 10 – 12

Пекарський Сергій Петрович – доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності та інформаційної безпеки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІОГРАМИ ОПЕРУПОВНОВАЖЕНОГО КАРНОГО РОЗШУКУ

Від підрозділів, які здійснюють оперативно-розшукову діяльність, суспільство очікує суттєвого покращення й підвищення ефективності діяльності з протидії кримінальним правопорушенням. Одним з таких підрозділів є Департамент карного розшуку Національної поліції України.

В сучасних умовах, як зазначають Барко В. І., Остапович В. П., Барко В. В., особливого значення набуває вирішення завдання професіографічного вивчення основних видів діяльності в Національній поліції України [1].

Науковці визначають це умовою ефективного використання кадрового потенціалу, оптимізації процесу відбору до лав поліції найбільш придатних кандидатів, підготовки та перепідготовки кадрів, раціоналізації режимів та умов праці тощо. На думку вчених, професіографічне вивчення діяльності в Національній поліції України здійснюється з метою визначення вимог, які професія висуває до індивідуальних психологічних, психофізіологічних і особистісних властивостей працівників, визначення сукупності професійно важливих якостей, необхідних для оволодіння професією тощо [3].

Діяльність оперуповноваженого карного розшуку нерідко протікає в умовах оперативного ризику, психологічної та фізичної протидії злочинців. Ризик в оперативно-розшуковій діяльності підрозділів карного розшуку визначається як об'єктивно існуюча, усвідомлювана та прогнозована або інтуїтивно передбачувана ймовірність настання поряд з досягненням

поставлених цілей також і негативних наслідків оперативно-розшукових заходів, які здійснюються з метою вирішення завдань протидії злочинності. Ризик в роботі оперуповноваженого карного розшуку зумовлений і невизначеністю можливих оцінок ситуацій, в яких реалізуються зазначені дії.

На нашу думку, парадигма професіограми оперуповноваженого, окрім загальних характеристик, включає і психологічну та фізичну підготовку з формування вольових якостей особистості, оволодіння ним прийомами рукопашного бою, спеціальними засобами та вогнепальною зброєю, а також забезпечення особистої безпеки та безпеки оточуючих тощо. Як слушно зазначив Тарасюк І. В., необхідність виявлення та припинення тяжких злочинів ставить оперативного працівника в умови постійного професійного ризику, тому що позитивний результат не завжди гарантований. У той же час відмовитись від ухвалення рішення про проведення розшукового заходу він не може, бо в цьому разі теж ризикує можливістю порушення законності, своїм авторитетом, престижем професії та оперативного підрозділу [2].

Отже, на нашу думку, особливої уваги в діяльності оперуповноваженого карного розшуку потребує питання фізичної підготовленості до умов професійного (оперативного) ризику.

Готовність оперуповноваженого карного розшуку застосувати прийоми рукопашного бою, спеціальні засоби та вогнепальну зброю залежить не лише від знань правових засад застосування заходів примусу, а також і від сформованості вольових якостей та психологічної стійкості, емоційної стриманості у стресових ситуаціях, в обмежений час прийняти правильне правове рішення щодо своїх дій. Успішно наздогнати, затримати і знешкодити небезпечних правопорушників, які вчиняють тяжкі чи особливо тяжкі злочини загальнокримінального спрямування можуть лише всебічно фізично розвинені співробітники. Наявність високого рівня фізичної підготовленості, володіння технікою і тактикою застосування заходами фізичного впливу, прийомами рукопашного бою в різних ситуаціях службової діяльності є невід'ємною вимогою для кожного оперуповноваженого карного

розшуку. Одночасно прийоми та навички самозахисту сприяють ефективному виходу зі складних ситуацій, пов'язаних з фізичною протидією злочинців.

Висновки. Наведене вище дозволяє нам визначати необхідність фізичної підготовки оперуповноваженого карного розшуку, що є однією зі складових професіограми співробітника.

Список використаних джерел

1. Барко В.І., Остапович В.П., Барко В.В. Теоретичні і прикладні засади розробки професіограми оперуповноваженого карного розшуку Національної поліції України. *Наука і правоохоронна*. 2018. № 2 (40). С. 280–288
2. Тарасюк І. В. Проблеми ризику в професійній діяльності оперативних працівників ОВС. *Право і суспільство*. 2012. № 5. С. 157–160
3. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності (слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції): науковий довідник. Частина 1. Київ: ДНДІ МВС України, 2018. 108 с.

Райвич Ліля Володимирівна, курсант 3-го курсу 310-го навчального взводу спеціальність «Правоохоронна діяльність» Донецького державного університету внутрішніх справ

Лунгу Дмитро Іванович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з самбо

ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ КУРСАНТІВ

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – спеціалізований вид фізичного виховання, спрямований на формування і підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно вимог певної (конкретної) професії. Термін «прикладна» наголошує на суто утилітарній

профільованості частини фізичної культури стосовно основної у житті людини і суспільства діяльності – професійної праці. Одним із ключових термінів дисципліни є «фізична підготовка».

Фізична підготовка – це процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєвонеобхідними рухами. Термін «фізична підготовка» підкреслює прикладне значення фізичного виховання до трудової або іншої діяльності. [4, с. 58].

Кожна професія висуває до людини специфічні вимоги і дуже часто надмірно високі щодо її фізичних і психічних якостей, прикладних навичок. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці молоді до праці, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою – професійно-прикладною фізичною підготовкою.

Головним завданням професійно-прикладної фізичної підготовки є формування професійно-прикладної фізичної культури особистості студента, що дозволяє цілеспрямовано, грамотно і ефективно використовувати засоби, методи і прийоми фізичної культури в професійній діяльності.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження [3].

Керівні документи МВС України, а це зокрема наказ МВС України від 15.06.2017 № 511 «Про затвердження Порядку організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту» та наказ МВС України 09.02.2016 № 90 «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України», констатують, що в сучасних умовах службова підготовка має передбачати підготовку органів та підрозділів МВС України з урахуванням специфіки виконання завдань, бути

дієвим засобом усебічного гармонійного розвитку особистості, формування активної життєвої позиції [2, с.11].

Сучасний поліцейський повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, у разі необхідності, достатні силові засоби та методи; здатен розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами. Аналіз практики правоохоронної діяльності засвідчує, що функціональні обов'язки поліцейського здатна виконувати людина з високим рівнем відповідальності за результати власної службової діяльності, яка володіє комплексом знань, практичних навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час спеціальної підготовки. Саме ці компоненти забезпечують професійну готовність працівника поліції до ефективного виконання складних, часом небезпечних завдань [5, с.7].

Мета професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання - збереження здоров'я, творчої та трудової активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Основним завданням професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України є формування за допомогою різних засобів фізичної культури і спорту професійно важливих навичок та якостей поліцейського [2, с. 21].

Встановлено, що для досягнення високого рівня курсантам необхідно пройти різнопланову підготовку, а саме: службову, вогневу, фізичну та психологічну. Окрім цього, майбутній поліцейський повинен здобути професійні вміння, навички та якості, які готують його до майбутньої професії. При цьому пріоритет надається психофізичним якостям. Адже тривала дія стресогенних чинників, наявність реальної загрози для життя, висока ймовірність загибелі чи поранення висувають високі вимоги не тільки

до рівня професійних знань, але й до фізичного протистояння порушникам правопорядку шляхом використання прийомів самозахисту та затримання злочинців [1].

Курсантам закладів вищої освіти України під час їх навчання викладаються такі дисципліни як «фізична підготовка» та «спеціальна фізична підготовка». Дані дисципліни реалізуються протягом всього періоду навчання. Навчальна програма з цих дисциплін включає в себе такі розділи як: теоретична та методична підготовка, загальна фізична підготовка та тактика самозахисту й особиста безпека.

Для формування та удосконалення психофізичних властивостей у курсантів викладачі обирають найбільш ефективні та необхідні засоби, методи і форми навчання. При цьому велика кількість навчального матеріалу залишається не засвоєною, через певні причини, а саме: низький вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів.

Фізична підготовленість у понад 40% абітурієнтів є низькою і з року в рік погіршується; відсутня належна мотивація покращення своїх фізичних можливостей; тематичний план не охоплює усіх проблемних питань з удосконалення психофізичного стану, оволодіння прийомами боротьби та рукопашного бою; мала кількість навчальних годин, які виділяють на загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Висновок. Отже, виникає нагальна потреба розробки нових підходів щодо психофізичної та фізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Список використаних джерел

1. Антикова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції: «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні»*. Київ ; Луцьк : Вежа, 1996. С 209–2132.

2. Антошків Ю.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України: навч. посіб. Л., 2006. 70 с.

3. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Рівне, 2002. 18 с.

4. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навч.-метод. посіб. для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. С. 58–60

5. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ, 2019. С. 7–11

Рибалкін Андрій Олександрович – декан факультету №3 «Підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції» Донецького державного університету внутрішніх справ, полковник поліції, кандидат юридичних наук, доцент

СПЕЦИФІКА СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Наша країна продовжує формування сучасного, ефективного, якісного та дієвого механізму державних органів. Значну роль у цьому механізмі займають органи правопорядку та, зокрема, поліція, на яку покладено обов'язок забезпечувати права та свободи громадян та охороняти встановлений порядок, не допускаючи протиправних посягань.

Реалії практичної діяльності підрозділів Національної поліції України дають підстави констатувати наявність низки проблем, пов'язаних із професійною підготовкою співробітників. Професійна підготовка Національної поліції України потребує постійного вдосконалення. Ретельний аналіз службових ситуацій свідчить про недостатній рівень знань законодавчої бази, фізичну підготовленість, неправильну сформованість спеціальних рухових навичок та умінь, що в цілому призводить до низького рівня професійної готовності до ефективного виконання службової

діяльності. Для покращення системи професійної підготовки співробітників Національної поліції потрібно терміново переглянути та впровадити концептуально нові підходи і принципи її функціонування. А саме: провести реформування правоохоронних органів, змінити концепцію Національної поліції, застосувати нові форми відбору кандидатів на службу в поліцію, оптимізувати структуру та зміст підготовки поліцейських. Це потребує оновлення методичного забезпечення освітнього процесу [1; 6].

Стратегія розвитку вищої освіти визначає місце вищої освіти у суспільстві й економіці країни через формулювання місії та візії, основні стратегічні й операційні цілі та завдання щодо їх досягнення, механізм реалізації та моніторингу, очікувані результати та способи їх вимірювання [2, с. 3].

Місія вищої освіти – забезпечення сталого інноваційного розвитку України через підготовку висококваліфікованих фахівців, створення та поширення знань, формування інтелектуального, соціального та духовного капіталу суспільства, готового до викликів майбутнього [6, с. 35].

Аналіз специфіки службової діяльності підрозділів Національної поліції України дає підстави стверджувати, що сучасний працівник повинен володіти не лише знаннями законодавчого блоку, а й розвиненими фізичними якостями та сформованими вміннями та навичками застосування поліцейських заходів примусу. У закладах вищої освіти МВС України формування такого правоохоронця покладається на спеціальну фізичну підготовку, яка є навчальною дисципліною, у практичних підрозділах – на фізичну підготовку, яка є складовою системи службової підготовки поліцейських [2, с. 7].

Службова підготовка – це система заходів, спрямованих на закріплення та актуалізацію необхідних знань, умінь і навичок поліцейського з урахуванням специфіки та профілю його службової діяльності. Організація службової підготовки поліцейських здійснюється відповідно до вимог законодавства України [5, с.7].

За результатами досліджень Є. Кіма, фізична підготовка працівників правоохоронних органів – це певний фізичний стан, сформований у процесі фізичної підготовки, що забезпечує високу працездатність та успішне виконання оперативно-службових завдань [3].

На думку В. Бондаренко – успішне виконання службових завдань поліцейськими, пов'язаних із забезпеченням охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримці публічної безпеки та порядку, залежить насамперед від рівня їхньої фізичної підготовленості. Тобто фізична підготовленість є одним із ключових компонентів професійної підготовленості працівника поліції. У різні періоди фізичної підготовки використовуються різні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий. Під час навчання в різних формах прояву вони виконують взаємопов'язані функції: виховну, розвивальну та виховну [1].

Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення у працівників Національної поліції України різних рухових якостей, знань, умінь та навичок, здатних забезпечити максимальну ефективність їхньої роботи як у повсякденній професійній діяльності, так і у разі виникнення екстремальних ситуацій [4, с. 154].

Отже, фізична підготовка поліцейських має виражену гіподинамічну спрямованість, передбачає не максимально високий рівень розвитку переважно однієї фізичної риси або рухової навички, а їх усебічність та оптимальність стосовно специфіки службової діяльності.

Висновки. Таким чином, для ефективного здійснення службової діяльності підрозділів Національної поліції доцільно було б запровадити в освітній процес закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання доступні засоби фізичної підготовки, які разом із розвитком основ фізичних якостей, сприяли б зміцненню здоров'я, розвитку психологічних якостей підвищенню рівня розумової працездатності та функціональних можливостей організму, посилення його стійкості до негативних факторів службової діяльності.

Враховуючи те, що підрозділи Національної поліції в сучасній Україні мають бути, насамперед, сервісними службами, які допомагають суспільству облаштувати безпечний і законний добробут у власній країні, пропонується запровадити Стратегію розвитку органів внутрішніх справ, яка передбачає формування Міністерства внутрішніх справ України як інституту європейського зразка та формування поліції як головного виконавця забезпечення безпеки населення.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.
2. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
3. Кім К. В. Теоретико-методологічні основи вивчення процесу професійного становлення майбутнього правоохоронця під час навчання у ВНЗ. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2008. Вип. 3. С. 291–295
4. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Методи контролю фізичної підготовленості працівників Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2019. С.151–155
5. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України . Наказ № 51 від 21.01.2020 } URL : <https://zakon.rada.gov.ua> › (дата звернення : 21.08.2022)
6. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021–2031 рр. МОН України. Київ, 2020. 71с. URL : <https://osvitanova.com.ua/posts/4418-pro-stan-i-stratehiiu-rozvytku-vyshchoi-osvity-v-ukraini-na-2021-2031> (дата звернення : 21.08.2022)

Руденко Сергій Анатолієвич – старший викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

На сучасному етапі запровадження новітніх підходів у діяльності Національної поліції України визначальним завданням вищів з підготовки фахівців є розвиток нової філософії діяльності майбутніх поліцейських, здатних до активної творчої праці в галузях громадського та суспільного життя. Прискорення темпів розвитку науки і культури, швидка зміна характеру та поява нових видів діяльності, що притаманні роботі сучасного фахівця органів внутрішніх справ, вимагають від нього постійного професійного зростання та самовдосконалення. Сучасна вища школа, виходячи з потреб і вимог воєнного часу, має закласти у курсантів-силовиків міцний фундамент знань.

Подальша демократизація суспільства, посилення гуманістичних витоків освіти, підвищення ролі творчої активності громадянина потребують нових пріоритетів професійної підготовки, у якій першочергового значення набуває проблема людини, особистості. Відповідно до нових концептуальних положень в організації вищої освіти орієнтуються насамперед на створення умов для цілісного прояву і розвитку особистісних структур майбутнього фахівця Національної поліції України. Цінність професійної підготовки пов'язується з удосконаленням особистості, її самосвідомістю, безперервним розвитком, що і обумовлює якість оволодіння професією поліцейського.

Мета дослідження: навчити курсантів-силовиків застосовувати загальноприйнятні методики розвитку спеціальної витривалості засобами легкої атлетики на практиці та визначити оптимальні шляхи досягнення максимального результату.

Результати дослідження: Серед методик та напрямків розвитку спеціальної витривалості виділяються три основні «школи» – американська, австралійська та європейська [1]. Кожна з них має свої особливості, вивчивши головні принципи розвитку спеціальної витривалості кожної із систем, ми створили власну програму розвитку витривалості за допомогою легкоатлетичних вправ.

Перед початком створення тренувальних програм з розвитку витривалості брались до уваги потужності аеробного утворення енергії, а саме максимального споживання кисню (МСК). При непрямих методах визначення МСК проводяться розрахунки, які базуються на даних споживання кисню при певних фізичних навантаженнях. Одним з таких є біг протягом 12 хв. за К. Купером, кореляція між виконаною роботою (отриманим результатом) і МСК становить 0.897 (таблиця1).

Таблиця 1

Кореляція між результатами бігу та величиною МСК (за К. Купером)

Подолання відстані за 12 хвилин км.	Максимальне споживання кисню мл/хв/кг
до 1,6	до 25.0
1.6 – 2.0	25.0 – 33.7
2.01 – 2.4	33.8 – 42.5
2.41 – 2.8	42.6 – 51.5
понад 2.8	понад 51.6

Доведено, що МСК – це показник, який характеризує стійкість організму до дії різноманітних екстремальних чинників, від гіпоксії та крововтрат до впливу радіаційного випромінювання [4].

Із зазначених вище «шкіл» розвитку витривалості найбільш дієвою, на нашу думку, є Європейська школа, в основі якої лежить методика тренування спеціальної витривалості – «фартлек» тобто «гра швидкостей» із

застосуванням безперервного бігу. Виконується велика та інтенсивна тренувальна робота з урахуванням індивідуальних якостей спортсмена [1].

Тривалий біг у повільному темпі сприяє розвитку загальної витривалості й готує організм до подальшої роботи для розвитку спеціальної витривалості [1].

Застосовується перемінно-повторний біг серіями із запланованою швидкістю по етапах. Доведено, що чим триваліше тренувальне навантаження із зниженою інтенсивністю, тим триваліші процеси відновлення. Відповідно, чим менше та інтенсивніше тренувальне навантаження, тим швидше проходять процеси відновлення [2].

Дослідження різних форм перемінно-повторного методу показують, що функціональні та біологічні зрушення найбільші, коли серію закінчують довгими відрізками дистанції [3].

Нами застосовувались варіанти тренувальних навантажень, коли перша половина серії іде за принципом спадання, а друга серія – за принципом зростання: 500+400+300+200 потім 200+300+400+500 метрів. На іншому тренувальному тижні практикувались серійні навантаження: спочатку дві серії за принципом зростання, а далі – дві серії за принципом спадання.

У подальшому включаються повторний та перемінний біг на відрізках від 1000 м до 3000 м, де, крім спеціальної витривалості, у курсантів виробляється сила волі. Також зміцненню сили волі сприяє біг угору. Крім того, біг угору найбільше з усіх засобів ставить високі вимоги до серцево-судинної та дихальної систем. Якщо при бігу на рівнині у максимальному темпі частота серцевих скорочень (ЧСС) складає 170 - 180 ударів на хвилину, то при бігу у гору ЧСС досягає 200 - 240 уд./хв. тобто близько до граничних меж. Тому біг у гору є чітко дозованим.

Зважаючи на графік тренувальних навантажень, методика тренування спеціальної витривалості – «фартлек», застосовується один раз на тиждень, у період повного відновлення.

Висновки. Завдяки засвоєнню курсантами методик розвитку спеціальної витривалості та збільшенню багажу тренувальних засобів значно покращаться можливості для самовдосконалення. Помітно збільшиться рівень стресостійкості та підвищиться працездатність працівників Національної поліції України.

Список використаних джерел

1. Бойко О.Ф., Леоненко І.Ф., Смирнов О.Ф. Біг на середні та довгі дистанції. Київ: Здоров'я, 1990. 120 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2018. 392 с.
3. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Присяжнюк С.І., Краснов В.П. та ін. Фізичне виховання. Навч. пос. Київ: Центр учбової літератури. 2007.192с.

Сирмаїїх Віктор Васильович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ТРЕНУВАННЯМИ ЗА СИСТЕМОЮ КРОСФІТ

Перехід на дистанційне навчання спочатку у зв'язку з пандемією COVID - 19, а потім з військовою агресією російської федерації проти України спричинив погіршення фізичної підготовленості випускників закладів загальної середньої освіти. Через особливості дисципліни «Фізичне виховання» новий формат навчання не зміг повністю реалізувати вимоги освітнього стандарту, які пред'являються до старшокласників з фізичної культури. В умовах самоізоляції обмежились рухові та функціональні особливості дисципліни, залишивши ці важливі аспекти на розсуд здобувачів освіти самотійно.

Результати перевірки рівня фізичної підготовленості вступників на перший курс до закладів вищої освіти зі специфічними умовами у 2022 році свідчать, що більшість мають середній рівень фізичної працездатності і розвитку фізичних якостей. Недостатній рівень загальної фізичної підготовки унеможлиблює розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей, формування спеціальних знань, умінь і навичок самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільно небезпечних осіб тощо.

З позиції покращення фізичного стану курсантів важливим є принцип систематичності, що передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, який вимагає, щоб заняття фізичними вправами здійснювалися безперервно й послідовно. Враховуючи специфіку навчальної діяльності курсанта, важливим для викладацького складу та курсових офіцерів є залучення перемінного особового складу до регулярних самостійних занять фізичною підготовкою [3].

Спортивним рухом, заснованим на філософії вдосконалення фізичних якостей сили, витривалості, швидкості та спритності, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, є кросфіт (CrossFit).

Дана система спортивної підготовки була розроблена більше 20 років тому і дозволяє у короткий термін максимально розвинути основні фізичні якості людини. У деяких країнах (наприклад, в Канаді) кросфіт офіційно включений в програму занять для спецпідрозділів збройних сил і пожежних загонів. В Україні останнім часом заняття за системою кросфіт стрімко набуває популярності як серед чоловіків, так і серед жінок. Кросфіт-зали обладнані силовими тренажерами, кардіотренажерами, використовують знаряддя з різних дисциплін, в тому числі штанги, гантелі, гімнастичні кільця, перекладини, скакалки, гіри, м'ячі, пліо-бокси, гребні тренажери та різноманітні мати.

Тренування, як правило, включає в себе різноманітні циклічні вправи, що швидко змінюють одна одну. Перелік вправ, який потрібно виконати за одне заняття, називається WOD (Workout Of The Day). WODи можуть включати різну кількість вправ і мати різну тривалість – робота з вагою, гімнастичні елементи, кардіонавантаження тощо. WOD може повторюватися у кілька раундів. Кількість повторів однієї вправи може бути задана або виконуватися максимально. Перевагою CrossFit є розвиток сили волі. Кидати заняття на півдорозі, не закінчивши тренування – поза правилами CrossFit. Розпочатий раунд потрібно обов'язково закінчити, а бажано ще й перевершити попередній рекорд [1,2].

Висновки. Отже, впровадження кросфіту в програму фізичної підготовки здобувачів ЗВО зі специфічним умовами навчання є доцільним, оскільки це значно сприятиме покращенню фізичних якостей таких як: витривалість, сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація, спритність, рівновага та точність, що є необхідною складовою професійної діяльності співробітників силових структур, військовослужбовців тощо. Регулярні заняття за системою кросфіт дозволять також позбутися від зайвої ваги та збільшити м'язову масу, і як наслідок поліпшить фізичний стан курсантів.

Список використаних джерел

1. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт – система тренувань. *Військова освіта: збірник наукових праць Національного університету оборони України*. 2018. № 1 (37). С. 73-80

2. Жук П.В. Можливості застосування кросфіту в спеціальній фізичній підготовці співробітників спецпідрозділів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29–30 листопада 2017 р.)*, Київ: НУОУ, 2017. С.231–232

3. Яценко О. В. Самборська М. А. Значення та зміст фізичної підготовки поліцейських та курсантів національної академії внутрішніх справ. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗСУ, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 14–15 лютого 2019 р.)* / НУОУ; за заг. ред. В. Свистун, О. Петрачкова. Київ, 2019. С. 99-101

Суюсанов Лут Ікрамович – заступник декана з освітньої та науково-дослідної роботи факультету № 3, Донецького державного університету внутрішніх справ кандидат історичних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Необхідність формування фізичної підготовленості курсантів є пріоритетним завданням будь-якого вищого закладу освіти. Досить гострою і актуальною залишається проблема розвитку фізично активної, гармонійно розвиненої особистості. Вона зумовлена об'єктивною потребою суспільства у зміцненні та збереженні здоров'я підрастаючого покоління й зростанням попиту на фахівців будь-якої галузі, здатних успішно здійснювати професійну діяльність на міжнародному ринку праці завдяки їх якості підготовки.

Професія поліцейського не дарма вважається однією із найскладніших, бо вона вимагає не тільки відточених професійних навичок, а й неабияких розумових і фізичних затрат [5, с. 148]. Діяльність за фахом буде пов'язана зі значним зростанням ролі уваги, точності рухів, швидкості реакції. Поєднання фізичної натренованості і підвищення нервово-емоційної напруги організму людини в умовах інтенсифікації виробництва і прискореного ритму життя призводить до передчасної стомлюваності, помилок у професійній діяльності. Щоб уникнути їх, необхідно дбайливо ставитися до власного здоров'я, вивчати особливості свого організму, удосконалювати та розвивати

фізичні і психічні якості, сприяти активному й творчому використанню засобів фізичної культури в широкому сенсі цього поняття [2, с. 5].

Сьогодні працівник Національної поліції має володіти не лише ґрунтовними фаховими знаннями та вміннями застосовувати їх на практиці, а й добре розвиненими професійно значущими особистісними якостями, такими як активність, мобільність, креативність, гнучкість, комунікабельність, формуванню яких значною мірою допомагає дисципліна «Фізичне виховання».

Фізичне виховання в освітньому процесі вищих закладів, як складова загальної системи освіти, передбачає забезпечення основи та розвитку здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної працездатності, підготовку до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості та оптимізації процесу навчання з використанням різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення [6, с. 1].

Особливим для курсантів вищих закладів освіти зі специфічними умовами навчання є їх можливість застосування набутих знань, умінь, навичок та досвіду під час занять спортом. Спорт – це не тільки фізичний розвиток особистості, а й вплив на самопочуття і підготовленість до несприятливих факторів середовища [3, с. 11]. Наприклад, знання з анатомії допомагають правильно і безпечно виконувати вправи, фізіологія дає можливість пояснити характер навантажень і енергетичних витрат. В такому випадку ефективність та результативність збільшиться в рази, а набуті знання втілюються на практиці. Така методика значно збільшує інтерес студентів до предмету, заохочує приймати безпосередню участь, поглиблює знання на практиці.

Професійна підготовка майбутніх правоохоронців повинна бути цілісною системою заходів, методів і прийомів; будуватися з урахуванням особистісних якостей фахівця; мати чітко визначену структуру та специфіку.

Вона повинна інтегрувати в собі комплекс різних новітніх методів, які використовуються як у загальній, так і спеціальній підготовці фахівця [1, с. 151].

Студентська молодь вищих закладів освіти маючи пізнання у сфері здоров'я збереженні людини, багато в чому не розуміють всієї важливості фізичного розвитку для здоров'я, що впливає на проведення дозвілля, стилю життя і його якості. Тому на меті фізичної підготовки у вищих закладах освіти зі специфічними умовами навчання не тільки розвиток фізичних даних, а й формування правильного стилю життя курсанта: заохочення до здорового способу життя, поява нових інтересів, корисне проведення дозвілля, позбуття від шкідливих звичок [4, с. 15].

Таким чином, фізична культура у закладах вищої зі специфічними умовами навчання має свої специфічні особливості. Можливість залучення набутих знань з медицини не тільки підвищує ефективність тренувань, а й заохочує майбутніх поліцейських приймати активну участь. Програма фізичної підготовки курсантів формується у відповідності до обраного напрямку та необхідності набуття і покращення певних професійних умінь. Виходячи з фізичних можливостей, кожен курсант, за потреби, отримує індивідуальну програму тренувань, що робить процес фізичного розвитку доступним і безпечним для кожного. Курсанти не тільки фізично розвиваються, а й отримують необхідні знання про здоровий спосіб життя, необхідність відпочинку, вплив різноманітних чинників на здоров'я і працездатність тощо.

Висновки. Проаналізувавши вищезазначене можна дійти висновку, що одним із складових факторів на шляху формування особистості є фізичне виховання. Багато в чому саме від стану здоров'я залежить здатність студентської молоді адаптуватися до умов суспільства і навколишнього середовища, виконувати покладені на неї функції в якості фахівця і мати мобільність при виконанні тих чи інших завдань.

Список використаних джерел

1. Белкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кропивницький, 2018. 316 с.
2. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. К.: Знання України, 2004. 82 с.
3. Наскалов В. М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально прикладной физической подготовки студентов вузов. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 10. С. 10–12
4. Носко М. О., Кривенко А. П. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : Зб. наук. пр. Харків : ХХІІІ. 2000. №22. С. 14 –18
5. Пономарева В. В. Методические аспекты совершенствования физического развития студентов. *Здоровье студентов*. М. : РУДН, 1997. С. 148 – 171.
6. Радул В. В. Соціальна зрілість особистості : монографія. Харків : Мачулін, 2017. 442 с.

Чичкан Оксана Анатоліївна – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Костовський Микола Григорович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ

Кмицяк Микола Володимирович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Службова підготовка – система заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, умінь і навиків працівника поліції з урахуванням специфіки та профілю його службової діяльності. Одним із основних завдань службової підготовки поліцейських є підвищення рівня знань, умінь, навиків і професійних якостей поліцейських із метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки, зокрема в умовах воєнного стану. Різновидами службової підготовки є функціональна, загальнопрофільна, тактична, вогнева і фізична. Метою фізичної підготовки є підготовка фахівців із високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати оперативно-службові завдання, стійко переносити нервово-психологічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, водночас досконало володіти прийомами фізичного впливу та навиками самозахисту [1].

Однак практика фізичної підготовки у закладах вищої освіти (ЗВО) зі специфічними умовами навчання засвідчує, що на сьогоднішній день її потенціал щодо виховання поліцейських професіоналів використовується не повною мірою. Більшість курсантів ЗВО продовж навчання не проявляють необхідної активності з власного фізичного вдосконалення, а фізична підготовленість випускників ЗВО знаходиться на рівні, що не відповідає вимогам практичної діяльності поліцейських, що свідчить про несформованість у них потреби в постійному фізичному вдосконаленні на користь забезпечення належного рівня свого професіоналізму. Це дає підстави говорити про низьку ефективність функціонування системи фізичного вдосконалення у ЗВО.

Намагання спеціалістів з фізичного виховання підвищити ефективність навчально-виховного процесу з фізичної підготовки курсантів виключно завдяки підвищенню вимогливості, спрямованої на примушення курсантів займатися фізичними вправами, прийомами та діями, як засвідчує практика,

призводить у кращому випадку до тимчасових успіхів, а частіше за все, до зворотного небажаного результату – формування у курсантів стійкого негативного ставлення до занять фізичною підготовкою. Останнє обумовлено тим, що в людині природою не закладена потреба у виконанні вольових вимог інших людей – навпаки, в неї існує прямо протилежна потреба в опері примушенню [2].

Глибина і складність проблеми фізичної підготовки ЗВО, на нашу думку, обумовлена тим, що в нашому сучасному суспільстві останніми роками спостерігається і продовжує спостерігатися зниження інтересу до фізичної культури і спорту як засобу фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, до будь-якої рухової активності взагалі. У більшості людей, в тому числі і молодих, проявляють інтерес до фізичної культури, не в активних заняттях фізичними вправами, а у перегляді спортивних телепередач і відвідуванні змагань. Наш сучасник перестав бачити в руховій активності сенс свого життя. Він став більше цінити інтелектуальні здібності і недооцінювати фізичні, рухові. Фізична культура і спорт для нього став лише видовищем.

Мотивація в галузі фізичного виховання в різні роки була предметом дослідження багатьох спеціалістів (Віленський М.Я., Дзюбалов А.В., Захаріна Е.А., Лабскір В.М., Новосельський Н.К., Пантік В.В., Пилюян Р.А. Пуні А.Ц., Палайма Ю.Ю., Столітенко Є. В. Шаболтас А. В. та інші). Але використовувати результати цих досліджень для підвищення ефективності фізичної підготовки будь-якої категорії поліцейських неможливо, оскільки вона є специфічним різновидом людської діяльності з власного фізичного вдосконалення, яка має значні відмінності від фізичного виховання інших груп населення як за метою і завданнями, так і за змістом [3]. Тому і фактори, що спонукають до неї, також є специфічними.

Проблема мотивації курсантів ЗВО до власного фізичного вдосконалення на сьогоднішній день залишається вивченою недостатньо, особливо в умовах воєнного стану. Єдиною ґрунтовною працею у

проблематиці фізичної підготовки курсантів є дисертаційне дослідження Романчука С. В. Але, як засвідчує практика, одного дослідження недостатньо для висвітлення усіх аспектів визначеної проблеми і вирішення питання забезпечення належного рівня ефективності фізичної підготовки курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання [2].

Висновки. Враховуючи високу соціальну значущість підготовки кадрів для Національної поліції, ми вирішили продовжити і поглибити вивчення можливих шляхів формування високої і стійкої мотивації курсантів до власного фізичного вдосконалення, спираючись на сучасні знання психології.

Список використаних джерел

1. Наказ МВС України №50 від 26.01.2016 року «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» {Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства внутрішніх справ № 51 від 21.01.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> (дата звернення:25ю08ю2022)

2. Романчук С. В. Формування міжособистісних відносин курсантів під час занять з фізичної підготовки. Науковий часопис Нац. пед. у-ту імені М.П. Драгоманова. Серія:15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.] К.:, 2011. Вип. 11. С.269 – 273

3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.: іл.

Яровець Богдан Сергійович, курсант 3-го курсу 307 навчального взводу факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ, капрал поліції

Лунгу Дмитро Іванович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з самбо

ФОРМИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ НА ПРИКЛАДІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-БОРЦІВ

Підготовка майбутніх правоохоронців до професійної діяльності визначається певними педагогічними особливостями. Правоохоронна діяльність різноманітна за складністю та пов'язана з активним протиборством зі злочинним середовищем, тому потребує нестандартних способів виходу з напружених ситуацій. Підготовку працівників у цьому напрямі покладено на спеціальну фізичну підготовку (далі – СФП), яка є навчальною дисципліною у закладах вищої освіти системи МВС України. Опанування СФП забезпечує якісне виконання поставлених завдань під час службової діяльності, пов'язаної з охороною особистої та публічної безпеки, проведенням спеціальних поліцейських операцій із затримання озброєних злочинців.

Висуваємо гіпотезу, що ефективна освітня підготовка залежить від наявності науково обґрунтованих методик навчання. Отже, основне місце в системі СФП посідають вправи, що містять елементи й комплексні рухові дії прийомів фізичного впливу, самозахисту та рукопашного бою, а також дії, наближені до них за формою, структурою та характером прояву фізичних якостей і діяльністю функціональних систем організму. Під час занять із СФП курсанти повинні оволодівати спеціальними уміннями та навичками щодо моделювання виникнення та перебігу ситуацій збройного зіткнення, спрямованих на комплексний розвиток особистісних якостей через відпрацювання прийомів захисту та роззброєння злочинця. Потребує уваги відпрацювання раптового нападу злочинця на поліцейського, зокрема злочинця, який за своєю побудовою тіла перевищує параметри поліцейського. На нашу думку, потрібні навички силової протидії і за різних погодних умов.

Окрім вогнепальної зброї, небезпеку для поліцейських становлять і предмети побутового та господарського вжитку, якими можна завдати колоті, різані, рублені пошкодження. Для підвищення безпеки правоохоронців у таких ситуаціях потрібно під час занять із СФП сприяти засвоєнню курсантами знань стосовно моделей найбільш імовірної поведінки правопорушника в умовах зіткнення з правоохоронцем і формувати на цій базі спеціальні уміння та навички застосування засобів фізичного впливу відповідно до ступеня загрози.

За допомогою педагогічної діяльності необхідно забезпечити засвоєння знань, що стосуються моделей виникнення й перебігу ситуацій збройного зіткнення, та формуванні на цій базі спеціальних умінь і навичок щодо застосування при наявності підстав [1, ст. 42-46] поліцейських заходів примусу, саме: фізичного впливу (сили); спеціальних засобів; вогнепальної зброї. Згідно з чинною статтею 42 Закону України «Про Національну поліцію» вид та інтенсивність застосування заходів примусу визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення. Також поліцейські зобов'язані надавати невідкладну медичну допомогу особам, які постраждали в результаті застосування заходів примусу. Підготовка поліцейського передбачає оволодіння ним знань і щодо заборони застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб або поліцейських, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо [1, ст. 42]. Узагальнені нами особливості педагогічної методики викладання СФП [2; 3] передбачають:

– формування спеціальних рухових умінь та навичок курсантів через засвоєння знань ситуаційних моделей рухової й мотиваційної поведінки

супротивника та просторово-часових параметрів основних способів нападу, на основі яких правоохоронці матимуть можливість будувати власні дії відповідно до поведінки супротивника;

– акцентований розвиток фізичних (спритність і швидкісно-силових («вибухова» сила ніг)) та психологічних (оперативність мислення, уважність, зосередженість, емоційна стійкість, рішучість та сміливість) якостей, які надають перевагу в умовах зіткнення із супротивником, озброєним холодною зброєю;

– під час проведення навчально-тренувальних сутичок атакуючі дії супротивника повинні бути наближені до моделі поведінки реального злочинця;

– застосування гендерно-орієнтованого підходу до підготовки курсантів та курсанток тощо.

Висновки. Отже, на підставі вищенаведеного необхідно зазначити, що нами визначені особливості педагогічної методики викладання СФП, які спрямовані на моделювання ситуацій опору озброєним злочинцем законним вимогам поліцейського. На нашу думку, такий підхід надасть можливість виробити у майбутніх поліцейських необхідні уміння та навички рухових якостей для ефективної протидії діям злочинця.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію: Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (редакція від 15.06.2022). Відомості Верховної ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. (дата звернення: 22.08.2022)

2. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф. Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посіб. К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 338 с.

3. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

СЕКЦІЯ №4
ІНФОРМАЦІЙНІ, ІННОВАЦІЙНІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ
СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО
СТАНУ

Бондаренко Валентин Володимирович – *завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ, доктор педагогічних наук, професор;*

Решко Стефан Михайлович – *професор кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ, професор;*

Шумко Яна Валентинівна, *науковий співробітник відділу підготовки навчально-наукових видань Національної академії внутрішніх справ*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ В ЗВО МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проблема належного рівня фізичної підготовленості молоді лишається першорядною як для держави, так і для системи освіти. Військова агресія проти нашої держави, введення воєнного стану загострили питання якісної організації освітнього процесу, зокрема в закладах вищої освіти (далі – ЗВО) МВС [2]. Здебільшого це стосується практично спрямованих дисциплін, серед яких одне з ключових місць посідає спеціальна фізична підготовка, оскільки вона спрямована на зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, що згодом сприяють швидкій адаптації фахівців до умов професійної діяльності, послаблюють дію втоми або усувають її, дають змогу легше переносити несприятливі умови зовнішнього та внутрішнього середовища [6]. Це зумовило актуалізацію пошуку дієвих шляхів належного викладання цієї дисципліни в таких умовах.

Фахівці зазначають, що освіта в умовах воєнного стану потребує чітких, швидких і вчасно ухвалених рішень, доступних роз'яснень, розробки нових нормативно-правових і законодавчих актів та внесення змін у наявні

[3]. Такі умови внесли корективи до організації освітнього процесу в ЗВО, зокрема зумовили перехід на дистанційну та змішану форми навчання. Такі заходи пов'язані з необхідністю забезпечення безпечного освітнього середовища для учасників освітнього процесу. Форму навчання обирають залежно від специфіки закладу освіти, його територіального розміщення й низки об'єктивних умов (наявність і місткість укриття, кількість здобувачів вищої освіти, працівників тощо).

Дослідження засвідчують, що зміна традиційних очних занять на онлайн-заняття особливо гостро вплинула на якість викладання практичних дисциплін, зокрема спеціальної фізичної підготовки, фізичного виховання [3; 5]. Соціальне дистанціювання й обмеження, зумовлені введенням воєнного стану, змінили ритм і звичайний спосіб життя здобувачів вищої освіти. В умовах дистанційного навчання значно скоротилася тривалість фізичної активності, що негативно впливає на рівень фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців [1].

Специфіка викладання спеціальної фізичної підготовки в ЗВО МВС України полягає в необхідності забезпечення підготовки майбутніх правоохоронців з належним рівнем загальної фізичної підготовленості та сформованістю навичок із тактики самозахисту й особистої безпеки [6]. В умовах дистанційного навчання сформувані навички виконання прийомів фізичного впливу неможливо, оскільки цей процес потребує кваліфікованого педагогічного супроводу. Практика дистанційного навчання дає підстави констатувати у значній кількості здобувачів вищої освіти низький рівень мотивації до самостійних занять фізичними вправами, відпрацювання спеціальних дій [1; 4].

Ефективніше проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки можливе лише в умовах очного навчання. Однак є низка обмежень, які зумовлені необхідністю дотримання вимог законодавства у сфері безпеки життєдіяльності, які сприяють забезпеченню безпечного освітнього середовища для учасників освітнього процесу та впливають на якість

проведення навчальних занять. Зокрема, під час оголошення сигналу «Повітряна тривога» необхідно припинити заняття та перемістити особовий склад в укриття, де не завжди є можливість для продовження навчання. Такі сигнали можуть лунати в будь-який час доби, що негативно впливає на психоемоційний і фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Висновки. Отже, проведені дослідження дають підстави констатувати, що ефективно викладання спеціальної фізичної підготовки в умовах воєнного стану можливе лише в очному форматі із залученням здобувачів вищої освіти до позааудиторної роботи, зокрема самостійних занять.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В. В., Радзієвський Р. М., Кримець О. І. Динаміка показників фізичної підготовленості працівників патрульної поліції на етапі професійного становлення. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 14–21

2. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Шумко Я. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки. *Актуальні питання правового і патріотичного виховання здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану: матеріали наук.-теорет. конф., присвяч. Дню науки та пам'яті С. М. Легуші (Київ, 19 трав. 2022 р.)*. Київ: НАВС, 2022. С. 27–32

3. Бондаренко В., Сягровець В., Русанівський С. Професійне самовдосконалення правоохоронців у контексті реформування освіти системи МВС України. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. Вип. 2 (25). С. 83–90

4. Гуртова Т. В., Пономарьов С. В. Фізичне виховання як чинник здоров'язбереження студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

20. Вип. 5 (150) 22. С. 35–39. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

5. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. Справ. 2021. 341 с.

6. Гуртова Т. В., Пономарьов С. В. Фізичне виховання як чинник здоров'язбереження студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 20. Вип. 5 (150) 22. С. 35–39. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).

Зубченко Людмила Вікторівна – доцент кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету №1 Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, доцент

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ТА КУРСАНТОК

Прагнення України бути державою високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною у світовій спільноті спонукає до необхідності вирішувати не тільки економічні проблеми, але й турбуватися про своїх громадян і, передусім, про їхнє здоров'я. Саме здоров'я майбутнього фахівця розглядається як головна складова людського капіталу, важливий ресурс особистісного та професійного зростання [1, с.105].

Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної підготовки і спорту здібностей кожного курсанта або курсантки, підготовка та виховання їх як особистостей, готових до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства [2].

Вивчення й аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про те, що проблема збереження та формування здоров'я молоді постійно перебуває в центрі уваги науковців. Формування здорового способу життя, зміцнення та

збереження здоров'я засобами фізичної культури розглядались у працях Т. Бойченко, О. Вакуленко, Л. Волкова, Г. Власюк, Г. Голобородько, О. Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко, Н. Хоменко та ін. Педагогічні умови формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти широко висвітлені в дослідженнях Т. Васюткиної, Н. Іванової, Л. Тихомирової. Здоров'язбережувальні технології стали предметом дослідження Т. Бичкової, М. Безруких, О. Бутакової, Є. Пужаєвої, М. Смирнова, І. Соколової, В. Сонькіна, І. Чупахи та ін. Питання впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес закладів освіти знайшли своє відображення у наукових працях О. Аксьонової, С. Грімблат, Н. Денисенко, О. Дубогай.

У науково-практичних роботах поняття «здоров'язбережувальні технології» розуміють як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії. Сутність здоров'язбережувальних технологій Т. Бойченко вбачає у проведенні відповідних коригуючих, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя [2, с.195].

За визначенням М. Смирнова, здоров'язбережувальні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі система організаційних і психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на збереження, охорону й укріплення здоров'я учнів, формування в них культури здоров'я, а також на піклування про здоров'я педагогів [2, с. 195].

Серед існуючих здоров'язбережувальних технологій, важливе значення для зміцнення та збереження фізичного здоров'я курсантів та курсанток мають фітнес-програми, головна мета і завдання яких, полягають у підвищенні життєвого тону, зростанні загальної та спеціальної працездатності, вихованні фізичних якостей, прискоренні закріплення

рухливих навичок, покращенні техніки рухів і стимулюванні рухової активності, формуванні постави. Практичним виявом здоров'язбережувальних технологій у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ є степ-аеробіка.

Степ-аеробіка (від англійського – «крок») – система стрибків на невеликій платформі. Була розроблена американським тренером Джин Міллер з метою профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Завдяки своїй доступності, емоційності й високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується на заняттях з молоддю різного віку й рівня фізичної підготовки. Цінність використання степ-аеробіки, яка позитивно впливає на фізичний стан курсантів та курсанток, полягає в тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну та силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості. Оздоровчий ефект занять степ-аеробікою полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, покращенні психоемоційного самопочуття студентів. Інтенсивність навантаження в заняттях степ-аеробікою регулюється за рахунок висоти платформи, темпу рухів, самої техніки кроків і форми степ-платформи.

Степ-аеробіка допомагає розробляти суглоби й формувати звід стопи, розвиває витривалість, координацію та рівновагу, вестибулярний апарат, тренує серце, нормалізує артеріальний тиск. Сприяє не тільки спалюванню великої кількості калорій, але й дає необхідну емоційну розрядку, покращує настрій, зміцнює та оздоровлює організм, сприяє гармонійному фізичному

розвитку, виробленню стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища [3, 2].

Таким чином, зміцнення фізичного здоров'я курсантів та курсанток КННІ ДонДУВС стає можливим завдяки впровадженню в навчально-виховний процес здоров'язберезувальних технологій на заняттях фізичною підготовкою, а саме фітнес-програми степ-аеробіка, що сприяє зростанню загальної та спеціальної працездатності здобувачів вищої освіти, вихованню їх фізичних якостей, прискоренню закріплення рухових навичок, покращенню техніки рухів і стимулюванню рухової активності, що є невід'ємними показниками успішності процесу зміцнення та збереження здоров'я курсантської молоді.

Список використаних джерел

1. Кулик Н.А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*: зб. наук. пр. III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2017. С. 105–110

2. Скиба А.О. Використання здоров'язберезувальних технологій для зміцнення фізичного здоров'я студентів напряму підготовки «Швейне виробництво». *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*: зб.наук.пр. Київ, 2014. № 3 (37). С. 194–199

3. Степчук Н.В. Шляхи підвищення ефективності фізичного самовдосконалення учнівської та студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. соціальна робота»*: зб.наук.пр. Ужгород, 2017. Випуск 1 (40). С. 272–275

Любич Дар'я Олександрівна, курсантка III курсу 304 навчального взводу факультету №1 КННІ ДонДУВС, рядовий поліції

Науковий керівник: Зубченко Людмила Вікторівна – доцент кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету №1 КННІ ДонДУВС, кандидат педагогічних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

Освіта і підготовка поліцейських є основою злагодженої системи внутрішньої безпеки. Освічені й добре підготовлені поліцейські – більш пристосовані та готові до вирішення проблем, креативного мислення і демонстрації широти поглядів. Сучасний поліцейський повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, у разі необхідності, достатні силові засоби та методи; здатен розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами [1, с. 180].

Провівши аналіз науково-теоретичної та навчально-методичної літератури, ми з'ясували, що проблема фізичної підготовки працівників Національної поліції України привертала увагу значну кількість провідних фахівців галузі, а саме: М. Ануфрієва, В.Бондаренко, Ю.Бородіна, С.Бутова, О. Гіди, О.Камаєва, О.Моргунова, С. Решко та інших. Свої праці вони присвячували саме проблемам дослідження фізичної підготовки правоохоронців.

Фізична підготовка розглядається як важливий чинник, який підвищує рівень здоров'я та працездатність працівників системи МВС України, а також сприяє оволодінню професії. Необхідно розуміти, що саме фізична підготовка має важливе значення, оскільки в діяльності правоохоронних органів нерідко виникають ситуації, де існує необхідність застосування фізичного примусу або виникає потреба навіть просто наздогнати правопорушника. Все це просто неможливо виконати без якісної фізичної підготовки [1, с. 180].

Зміст фізичної підготовки курсантів у закладі вищої освіти системи МВС включає ранкову фізичну зарядку, навчальні практичні заняття, самостійну підготовку, навчально-тренувальні заняття, спортивно-масові заходи.

Ранкова фізична зарядка входить у розпорядок дня в ранкові години після пробудження курсантів від сну. Вона дозволяє організму перейти до

стану підвищеної працездатності, що досягається за рахунок активації діяльності центральної нервової системи, а також обміну речовин. Систематичне виконання ранкової фізичної зарядки покращує діяльність головного мозку, травних органів, кровообіг, зміцнює серцево-судинну, нервову і дихальну системи, руховий апарат, що сприяє розвитку фізичних якостей, таких як гнучкість, спритність, сила; активно сприяє загартовуванню організму. У комплекс ранкових занять слід включати вправи для всіх груп м'язів [1, 2, 3].

Навчальні заняття з фізичної підготовки – це основна форма підготовки курсантів відповідним фізичним якостям. Основне джерело відведеного часу – навчальні практичні заняття, а рівня підготовленості – компоненти навчального плану. Навчальне практичне заняття складається з трьох частин: вступна, основна і заключна. У вступній частині основним елементом є розминка, загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. В основній частині розглядаються питання, які необхідно засвоїти в рамках навчального практичного заняття з можливим використанням інтерактивних методів: тренінги, спаринг-партнерство. При вдосконаленні бойових прийомів боротьби викладацький склад кафедри фізичної підготовки розробляє тактику, яка найбільш зрозуміла курсантам: пояснення, показ, демонстрація виконання вправ. У заключній частині проводиться комплекс вправ, спрямованих на зниження функціональної активності організму.

Самостійні заняття відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя курсантів. Вони дозволяють збільшити загальний обсяг рухової діяльності, сприяють кращому засвоєнню програми, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної підготовки в побут курсантів. У зміст самостійних занять входить вивчення окремих питань, які подано у навчальній програмі з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»; виконання спеціальних вправ, спрямованих на усунення недоліків у фізичному розвитку курсантів; удосконалення певних фізичних якостей; розучування комплексів гігієнічної гімнастики і т. ін. Навчально-

тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять, тобто заняття обраним видом спорту, допускається тільки для кваліфікованих спортсменів. Ця форма фізичної підготовки передбачає обов'язкову участь у спортивних змаганнях [1, 2, 3].

Спортивно-масові заходи спрямовані на пропаганду фізичної підготовки і спорту, здорового способу життя серед особового складу загальноосвітніх установ системи МВС України; залучення до регулярних занять фізичними вправами; підвищення спортивної майстерності курсантів, які займаються в спортивних секціях; спортивних свят, лижних або туристських походів і т.ін.

Отже, фізична підготовка має суттєвий вплив на підготовку курсантів системи МВС України до професійної діяльності не тільки тим, що допомагає розвитку актуальних рухових якостей і психофізичних функцій, але їй ще належить провідна роль у формуванні динамічного рухового стереотипу, що лежить в основі того чи іншого руху.

Список рекомендованих джерел

1. Бондаренко В. В. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. Київ, 2015. № 2, С. 180–190.

2. Гаврилін В.О., Білобров В.М., Миронов Ю.О. Роль фізичної підготовки у професійній підготовці курсантів Донецького юридичного інституту МВС України. *Правовий часопис Донбасу*. Кривий Ріг., 2019. № 3. С. 47-51

3. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Пожидаєв М.Ю. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. Київ,

Мартишко Андрій Юрійович – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

РЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

В умовах військових дій найбільшої актуальності набувають питання збереження та зміцнення здоров'я працівників Національної поліції у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Такі умови зменшують систематичність якісних занять зі спеціальної фізичної підготовки, тим самим обмежують можливість підвищувати рівень фізичної підготовленості працівників Національної поліції.

Важливим чинником формування, збереження та зміцнення здоров'я працівників Національної поліції є рухова і фізична активність. Завдяки здатності організму людини до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, він стає стійкішим і життєздатнішим [1].

Освітній процес в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання побудований таким чином, щоб він не тільки не погіршував фізичний стан працівників Національної поліції, а й зміцнював їх фізичну підготовленість. Одним із напрямів здоров'язбережувальних технологій є фізкультурно-оздоровчі технології. Їх можна розглядати і як процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях, так і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [4].

Створення умов для фізичного розвитку та рухової активності, посилення мотивації до систематичних занять зі спеціальної фізичної підготовки є основною метою фізкультурно-оздоровчих технологій в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Результативності підвищення рівня фізичної підготовленості працівників Національної поліції можна досягти різними фізкультурно-

оздоровчими технологіями. Однією із таких технологій є кросфіт та його комплекси. Кросфіт – це цілеспрямована система фізичних вправ різноманітного профілю на розвиток фізичних якостей. Що дозволяє, на відміну від традиційних видів спорту, швидко та ефективно розвинути основні фізичні якості працівників Національної поліції. Серед яких витривалість, швидкість, сила, координація. Розвинені фізичні якості сприяють швидкій адаптації працівників Національної поліції до умов воєнного стану та нададуть перевагу під час затримання, силового протистояння, переслідування правопорушника, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод. Достатній рівень фізичної підготовленості дає змогу послабити дію втоми або усунути її, легше переносити несприятливі умови зовнішнього та внутрішнього середовища, зберегти високий рівень працездатності, а отже, успішно виконати службові завдання [2].

Фізичні вправи у кросфіті в основному виконуються з високою інтенсивністю. Що сприяє покращенню системи функціональних та фізичних можливостей особи. Фізичне навантаження в системі кросфіту будується на трьох різних типах навантажень: гімнастичні (вправи переважно із власною вагою); силові (вправи, пов'язані з силовими видами спорту); вправи з кардіо навантаженням (біг, велоспорт, плавання, аеробіка тощо).

Будь-яке планування програми кросфіту повинно відповідати таким аспектам: безпеці, ефективності та дієвості. Три найбільш важливих і взаємозалежних аспекти, які оцінюються на основі вимірюваних, чітких та повторюваних показників. Під час планування програми необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості працівників Національної поліції.

На переконання Н. Базилевича, основними перевагами кросфіту над іншими видами фізкультурно-оздоровчих технологій є:

– універсальність – тренування сприяє як розвитку сили, так і силовій витривалості, а також виховує вольові якості;

– доступність – робота не потребує спеціалізованих спортивних залів, тренування можна проводити на відкритій місцевості;

– різноманітність тренувань, варіативність – кросфіт забезпечує максимальне розмаїття тренувань, причому не лише за наявності снарядів і тренажерів, але й зі своїм власним тілом;

– оздоровлення – за допомогою кросфіту можна розробити помірну програму тренувань, яка ніколи не зашкодить здоров'ю [3].

Висновки. Отже, доцільність впровадження фітнес-технологій кросфіту в освітній процес на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки сприятиме використанню різних засобів фізичного виховання. Це позитивно мотивуватиме до занять, формуватиме основи самостійної оздоровчої діяльності, забезпечить покращення здібностей та фізичних якостей, сприятиме збереженню здоров'я та підвищить рівень фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.

2. Бондаренко В. В., Мартишко А. Ю., Худякова Н. Ю. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. Київ, 2022. 261 с.

3. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди»*. Спец. вип., 2016. С. 136–140

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: методика фізичного виховання різних груп населення : підруч. Київ, 2008. Т. 2. С. 320–353.

Марченко Ольга Геннадіївна – професор кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор педагогічних наук, доцент

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ПЕРЕДУМОВА ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ ДО ЯКІСНОГО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Невід'ємними складниками освітньо-професійного вишколу правоохоронців є фізична та психологічна підготовка у процесі навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) зі специфічними умовами навчання [1]. Тому процес формування освітнього середовища цих установ має супроводжуватися збереженням та зміцненням фізичного та психічного здоров'я курсантів як основи формування особистості, що не «зламається» за несприятливих умов.

Домінуючими характеристиками у визначенні поняття «здоров'я» є такі: стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя людини, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил (Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я); нормальне функціонування організму на всіх рівнях його організації, відсутність хвороби, хворобливих станів, змін і фізичних недоліків; динамічна рівновага організму та його функції з довколишнім середовищем, здатність організму пристосовуватися до мінливих умов існування, зберігати сталі властивості свого внутрішнього середовища, реалізувати свої соціальні функції; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці; процес збереження, розвитку фізичних властивостей, психічних і соціальних потенцій, максимальної тривалості здорового життя за умов збереження оптимальної працездатності та соціальної активності; повнокровне існування людини, коли життя та діяльність сприймається як природний саморозвиток притаманних їй сутнісних властивостей і якостей; єдність соматичного (генотип, рівень

обміну речовин, фізичного розвитку, тип конституції, функціональний стан і резервні можливості органів і систем організму), психологічного (емоційно-вольова, інтелектуальна сфера особистості, домінантність півкуль головного мозку, темперамент), соціально-духовного (цільові установки, моральні цінності, ідеали, актуальні потреби, рівень домагань, міра визнання) начал, що знаходяться у впливовому взаємозв'язку.

У контексті дослідження під освітнім середовищем будемо розуміти сукупність просторово-предметних, санітарно-гігієнічних, соціально-психологічних умов здійснення освітньої діяльності, що впливають як на організм, так і на особистість суб'єктів освітнього процесу. Як правило, людина знаходиться у стані гомеостазу (нестійкої рівноваги) із середовищем, що забезпечується постійною взаємодією із довкіллям, звідки особа отримує поживні речовини, енергію, інформацію.

У науковій літературі існують класифікації середовищних факторів здоров'я за різними підставами. Так, за приналежністю до внутрішнього та зовнішнього середовища особистості виокремлюють ендогенні (генетичні, родові травми) та екзогенні (природні, господарчі, соціальні) фактори. За впливом факторів на компоненти здоров'я виділяють чинники фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я. За проявами здоров'я виділяють фактори його відтворення, формування, втрати та відновлення.

Під здоров'язбережувальним освітнім середовищем науковці розуміють таке, що насамперед має належні фізичні параметри: фізико-хімічні (температура 16-18°C, вологість, хімічний склад (належна кількість кисню), швидкість обміну повітря, нормальне природне та штучне освітлення (не нижче 150 люксів), припустимий рівень шумів); часові (тривалість і ритм впливу чинників освітнього середовища, які в умовах ЗВО зі специфічними умовами навчання передбачають дотримання режиму повного робочого дня); архітектура будівлі освітнього закладу, дизайн, кубатура та просторова структура приміщень; техніко-естетичні (краса та гармонія форм, ліній,

забарвлення навчального оснащення та обладнання, естетичне використання кольору, світла та музики, стенди наочної інформації).

Зазначені фактори забезпечують валеологічне, екологічне та ергономічне спрямування процесу формування здоров'язберезувального освітнього середовища ЗВО зі специфічними умовами навчання. Проте мова має йти й про забезпечення належних соціально-психологічних факторів, а саме: дотримання норм просторової та соціальної щільності, міри скупченості, урахування специфіки суб'єктів освітньої діяльності, зокрема: тривалості природних періодів працездатності курсантів під час навчальних занять (входження в діяльність, високої продуктивності, зниження з ознаками втоми); вікових і фізіологічних особливостей (можливість змін роду діяльності, очікувана продуктивність діяльності); вибір методів навчання, які забезпечують гармонійну роботу обох півкуль мозку на відміну від вербальних, «лівопівкульних» методів навчання; емоційне розвантаження на заняттях, використання фізкультурних пауз, хвилинок; виховання емоційної стійкості, вивільнення та повної реалізації особистісного потенціалу [2].

Висновки. Тож формування здоров'язберезувального освітнього середовища у ЗВО зі специфічними умовами навчання забезпечує розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей правоохоронців, збереження його здоров'я, творчої та службово-оперативної активності.

Список використаних джерел

1. Ковальов І. М. Фізична підготовка в правоохоронних органах як складова фізичної культури і спорту та предмет адміністративно-правового регулювання. *Наукові записки. Серія: Право.* 2017. Вип. 2. С. 90–94

2. Марченко О. Г. Здоров'язберігаючі технології формування освітнього середовища у вищих військових навчальних закладах. *Навчально-виховний процес: методика, досвід, проблеми:* наук.-метод. зб. Харків: ХУПС імені Івана Кожедуба, 2014. С. 4–7

Морозова Яна Олександрівна, курсантка 3-го курсу Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Вознюк Константин Геннадійович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, лейтенант поліції

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ КРОСФІТУ У САМОСТІЙНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ

На сьогоднішній день Україна переживає чи не найтяжчі часи, що можуть негативно позначитися на кожній зі сфер її діяльності та розвитку. Така ситуація вимагає, окрім реформування на демократичних засадах політичної системи усього державного апарату правоохоронних органів, ще й розроблення належного методичного та наукового забезпечення тактики дій. У непростий для нашої держави час фізична підготовка курсантів може бути критерієм готовності до навантажень різного характеру, що покладаються на майбутніх офіцерів в умовах воєнного стану. Через велику кількість сигналів тривоги та відчуття тривалої загрози життю відбувається зниження фізичних кондицій. Як підсумок, за час навчання курсанти втрачають належний рівень розвитку фізичних здібностей і, як наслідок, відбувається зниження рівня вмінь і навичок, погіршується працездатність.

Загальноприйняті методи фізичної підготовки в багатьох курсантів не викликають захоплення, оскільки вимагають тривалої та рутинної праці (кроси, силові й бігові вправи тощо). Саме тому, на нашу думку, потрібно звертати увагу на засоби, що покращують динаміку у русі, надають змогу розвивати свої фізичні якості самостійно та є популярними серед молоді. Одним із таких засобів є відносно новий вид фітнесу, що переріс в окремий вид спорту – кросфіт («KrossFit»). KrossFit – тренувальна методика й змагальний вид спорту на основі компонування в межах одного сеансу інтенсивних силових і функціональних вправ. Заняття з кросфіту включають елементи з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики,

легкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового та інших видів спорту тощо [1].

У непростих умовах цей вид спорту за допомогою системи кругових тренувань (всі вправи повторюються по колу, утворюючи замкнутий ланцюжок) надає можливість розкривати власний потенціал, а також можливість розвитку сили, витривалості й координації [2].

Висновки. Отже, можемо зробити висновок, що саме ця система дозволяє застосувати широкий спектр фізичних навантажень, що підвищують зацікавленість та ефективність тренувального процесу курсантів. Методика тренувань, на відміну від інших видів фітнесу, здатна гармонійно впливати на всі види фізичних здібностей та сприяти досконалій підготовці, що необхідна для подальшого проходження служби. Можна впевнено стверджувати, що кросфіт як новий напрям фітнесу стає дуже популярним серед молоді та є системою самостійної, а саме загальної фізичної підготовки, що викликає максимальну адаптаційну реакцію організму.

Список використаних джерел

1. Музика Н. О. Вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищому військовому навчальному закладі (на прикладі впровадження системи загальної фізичної підготовки кросфіт) / – Київ : НУ ОУ, 2016 – С. 246–249. (дата звернення : 20.08.2022)

2. Сидорченко К. М. Апробація системи «Кросфіт» для розвитку фізичних якостей курсантів 1–3 курсів факультету високомобільних десантних військ та розвідки / К. М. Сидорченко // Фізична підготовка особового складу Збройних Сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-метод. конф. (Київ, 26–28 лист. 2014 р.) / Мін-во оборони України ; Нац. ун-т оборони України імені Івана

Черняхівського. Київ : НУ ОУ, 2014 С. 332–338. (дата звернення : 25.08.2022)

3. Шлямар І. Л. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 183 с (дата звернення : 20.08.2022)

Роденко Іван Дмитрович, курсант 3-го курсу факультету № 2 Донецького державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Науковий керівник: Миронов Юрій Олексійович – т.в.о. завідувача кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ

ЗАХИСНІ ДІЇ ПРИ ЗАГРОЗІ ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ

Зустріч один на один із правопорушником, злочинцем, озброєним вогнепальною зброєю, є важливим психологічним моментом у діяльності працівників поліції. Особливо якщо така ситуація сталася зненацька. За таких умов виникає перевага на боці озброєного правопорушника, який прагне знешкодити правоохоронця або примусити його підкоритись.

У процесі навчання курсанти та курсантки повинні отримувати необхідні знання, розвивати здібності та навички виконання необхідних рухових дій, довести окремі з них до автоматизму. Виконання прийому захисту та роззброєння при загрозі вогнепальною зброєю залежить від різних факторів, зокрема: агресивності правопорушника, його місця розташування, напрямку наведення зброї (голова або тулуб, спереду, ззаду або збоку), розташування зброї у лівій або у правій руці, стану сп'яніння, кількості правопорушників, тривалості зіткнення між працівником та правопорушником, відстані між ними тощо.

З метою забезпечення особистої безпеки поліцейського рекомендується уникати ситуацій, коли поліцейському загрожують вогнепальною зброєю. Сучасні дослідники визначають: це, можливо, найкращий спосіб захисту

поліцейського від зброї, але, на жаль цілком уникнути подібних загроз співробітнику поліції, який несе службу чи виконує оперативно-розшукові заходи чи слідчі дії, майже неможливо. Не можна виключати можливість виникнення подібного перебігу подій поза виконанням службових обов'язків. Якщо ж така ситуація все-таки виникла, то не слід вважати, що ваше становище безнадійне. Вийти переможцем з цього конфлікту можна, і хоча знання техніки прийомів роззброєння у цьому випадку звичайно грає не останню роль, однак вирішальне значення для успішного виходу з екстремальної ситуації має все ж психологічний стан [1, с. 130].

Досліджування з особистої безпеки поліцейських доводять, що найбільш висока вірогідність влучання з вогнепальною зброєю при веденні вогню без прицілювання характерна для дистанції від 1 до 7 м. Виходячи з цього, більш-менш надійними можна вважати лише захисні дії при загрозі зброї з близької відстані чи впритул. Як правило, збройний напад складається з ряду попередніх дій: погроза, зближення, замахів чи наведення зброї [2, с. 178]. Основним оборонним засобом у таких ситуаціях варто вважати різні ухили у поєднанні з ударами і кидками. При погрозі застосування нападаючим вогнепальною зброєю особливо ефективним з погляду самозахисту варто вважати раптове застосування різних підручних засобів: палки, каміння, піску інше [2, с. 179].

Захищатися від нападу противника, що погрожує пістолетом спереду з близької відстані чи з дистанції більше 1 кроку, можна вибиванням зброї з рук швидким ударом ноги. При цьому після удару ногою по руці слід вийти із зони ураження убік, з одночасним зближенням із противником для проведення атаки на поразку чи проведення прийому затримання. Якщо дистанція до руки з пістолетом менше 1 кроку, то при загрозі спереду варто захищатися переведенням важелів руки спереду чи назовні. Для цього необхідно з кроком лівою ногою вліво і поворотом праворуч відвести руку противника. Далі, захоплюючи її правою рукою, провести загин руки за спину, зв'язати або надягти кайданки, перейти до конвоювання. При відбиві

руки зі зброєю вправо прийом варто виконувати своєю лівою рукою [3, с. 357].

Окрім того, слід вказати, що найбільш простим і ефективним є такий спосіб захисту, коли прийом чи дія виконується безпосередньо проти зброї, спрямованої в притул. Після команди «Руки вгору» руки краще все-таки підняти, ступнувши вліво чи вправо від дула пістолета з одночасним відведенням-ударом озброєної руки правопорушника від себе. Після відбиву ударом необхідно миттєво захопити і не відпускати її. Своєю вільною рукою необхідно вибити чи викрутити пістолет, який повинен бути схоплений якнайшвидше.

Висновки. Отже, в основі виконання зазначених прийомів самозахисту лежать відбивання правою чи лівою рукою руки зі зброєю правопорушника з наступним викрутом самої зброї. При такому способі роззброєння пістолет під час боротьби постійно знаходиться під контролем того, хто захищається. Потрібно розуміти, що при погрозі вогнепальною зброєю страх та нервові перевантаження відчуває не тільки працівник Національної поліції, а також і правопорушник, тому будь-який ваш рух може призвести до пострілу. Швидкий та технічно правильний відхід від лінії вогню з одночасним вилученням зброї має бути здійснений з командою порушнику «Руки вгору».

Список використаних джерел

1. Криволапчук В.О., Васільєв А.С. Тактика дій працівника поліції у типових та екстремальних ситуаціях під час виконання службових обов'язків із охорони громадського порядку : навч.-метод. посібник. Київ : ВПЦ МВС України, 2006. 133 с.

2. Спеціальна фізична підготовка. навчальний посібник. Київ-Одеса, 2009. 208 с.

3. Несін О., Павлов А. Роль компонентів спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ у силовому затриманні правопорушників. Молода спортивна наука України. 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 355–358

Седова Наталія Анатоліївна – старший викладач кафедри права та соціально-економічних відносин Центральноукраїнського інституту розвитку людини, кандидат психологічних наук

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. Спосіб життя є одним з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якого значно перевищує дію багатьох інших чинників. Разом з біологічними факторами, медичною допомогою та навколишнім середовищем, спосіб життя людини належить до чотирьох основних показників, що визначають рівень здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей; це людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє формуванню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [5].

Здоров'я дітей і молоді в Україні в останні роки погіршується, а зусиль держави і громадськості щодо запобігання цій тенденції поки що недостатньо. Проблема впровадження здорового способу життя в молодіжному середовищі переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки України.

У сучасний період реформування системи охорони здоров'я України первинна профілактика, що базується на формуванні здорового способу життя, підвищенні відповідальності кожної людини за своє здоров'я, усуненні дії факторів ризику здоров'я, є актуальною. Мотивація до здорового способу життя, його доцільності та необхідності повинна формуватися з дитячих років.

Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як конкретними причинами (війною, способом життя, незадовільною профілактичною

роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю).

Статистика свідчить про загострення в Україні негативних явищ: поширення серед молоді наркоманії, вживання алкоголю, тютюнокуріння, хвороб, що передаються статевим шляхом, ранньої вагітності [4]. Гостро постає проблема зростання пивного алкоголізму. Перелік небезпечних для життя та здоров'я молоді факторів є вражаючим і загрозливим. Так, 40% юнаків і 30% дівчат регулярно вживають алкоголь, 10% підлітків пробували наркотики, 32,8 підлітків на кожні 100 000 вчиняють суїцид. Уже до 18 років 82% юнаків та 72% дівчат мають досвід паління. Особливо негативним є те, що серед жінок у дітородному віці (20-39 років) палять 25-30%.

Поступове зростання рівня психічних розладів та розладів поведінки серед молоді тісно пов'язане з соціальними чинниками. Зміна ритму життя, перевтома, постійне нервово напруження, а також стресові ситуації, дестабілізація життя суспільства, невпевненість у майбутньому, поширення шкідливих звичок, нездоровий спосіб життя призводять до психічних розладів і відхилень у соціальній поведінці. Депресивні розлади є причиною 60% самогубств серед молоді [5].

Покращення здоров'я пов'язане, перш за все, зі свідомою, розумною роботою самої людини з укріплення, відновлення і розвитку життєвих ресурсів організму [4]. Першим важливим кроком для цього є формування мотивації молоді до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності за свій стан. Потрібно допомогти усвідомити учням і молоді, що ніякі ліки не здатні зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування, духовний розвиток у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров'я.

Другим кроком має стати поширення знань щодо формування здорового способу життя в молодіжному середовищі. Це потрібно робити, перш за все, за рахунок переорієнтації системи пропаганди із вивчення впливу негативних факторів поведінки на показ переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

Третім кроком має стати засвоєння цих знань і необхідних навичок, що уможливить свідоме ставлення молоді до власного здоров'я та до здоров'я людей із соціального оточення.

Цілісна система здорового способу життя ґрунтується на ідеології початку пропаганди до народження дитини, роботи з майбутньою матір'ю, її продовження в сім'ї, дитячому дошкільному закладі, початковій, середній і вищій школі, у державних і недержавних структурах служби або праці, у пенсійному віці, тобто протягом усього життя. Потребує розробки проблема освіти молоді з питань дошлюбного тестування, планування сім'ї, поведінки матері в період вагітності, із питань наслідків небажаного батьківства, здоров'я майбутньої дитини [2].

Профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі, формування здорового способу життя є надзвичайно важливою роботою. Ця робота не може бути виконана за один, два чи більше разів. Це має бути постійна робота, підтримувана на державному рівні. Держава, яка не вкладає кошти у профілактику негативних проявів та формування принципів здорового способу життя, витрачає потім значно більші кошти на лікування нації. Завдання держави – створити умови для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя кожній людині, кожному своєму громадянину.

Висновки. Отже, у нашому суспільстві існує гостра соціальна проблема, пов'язана з у край низьким рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розробки нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молоді щодо здоров'я. Системний підхід до розв'язання проблеми підтримання здоров'я населення означає залучення до

вирішення означеної потреби не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі дослідження є розробка і впровадження в молодіжне середовище інноваційних методик формування здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. У твоїх руках – здоров'я і життя : збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді – учасників Українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я – 2». Шпола : Інформ.-метод. ресурсний центр українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я – 2», 2011. 28 с.

2. Жилка Н. Стан репродуктивного здоров'я в Україні (медико-демографічний огляд). К. : Міністерство охорони здоров'я України, НАН, 2011. 68 с.

3. Вакуленко О. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя. UPD: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument>. (дата звернення 30.08.2022)

4. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія. Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. К. : Пульсари, 2010. С. 39–48

5. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / уклад. Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галусян Ю. М. та ін. К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2014. 164 с.

Сушков Олег Олександрович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ України, кандидат технічних наук, старший науковий співробітник

НОВІТНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА ДОПОМОГУ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИМ ВИДАМ СПОРТУ

Упровадження інноваційних технологій у навчально-виховний процес вищої школи – суттєвий шлях підвищення якості підготовки майбутніх офіцерів. Новітні технології виконують модернізуючу, удосконалюючу функції та комплексне оновлення освітнього процесу. За зразком зарубіжжя, в основу сучасної освітньої системи лягли інформаційні комп'ютерні та телекомунікаційні технології. Застосування цих технологій супроводжується радикальними змінами в педагогічних методах, організації праці викладачів і курсантів, методології сучасної освіти [1].

За оцінками спеціалістів, у європейських країнах 70 відсотків бойового навчання льотчиків, танкістів, водіїв проводиться тільки на імітаторах і тренажерах. Ці методики дозволяють не тільки економити моторні ресурси реальної техніки, паливно-мастильні матеріали, боеприпаси тощо, але і підвищують ефективність навчання. Комп'ютерні технології дозволяють збільшити кількість ситуативних завдань: різні види місцевості, пори року, різні кліматичні умови, аварійні та нестандартні ситуації, які не можна відпрацювати в класі чи на полігоні.

Тому впровадження інноваційних методик, зокрема інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ), в систему тренування є одним із найважливіших важелів модернізації вищої школи. За останні десятиріччя прогрес пішов настільки далеко вперед, що на сьогоднішній день варіантність технологій вражає своїм різноманіттям. Тут і різноманітні електронні посібники, комп'ютерні тренажери, віртуальні лабораторії та системи комп'ютерного тестування. В актуальності застосування комп'ютерних засобів навчання сумніватись не доводить, розробники і самі педагоги неодноразово підтверджували переваги їх застосування [2]. Особлива ця актуальність для циклу спеціальних дисциплін, де обмеження фінансування виявляється найбільш вразливим. Відсутність якісних полігонів та обмежені запаси боєкомплекту міг би замінити лазерний

електронний тир, до того ж без втрати ефективності навчання з вогневої підготовки. Більш дешеві, але не менш ефективні в навчанні інтерактивні ігрові методи як пейнбол і страйкбол можуть допомагати курсантам відпрацьовувати влучність стрільби і тактичну підготовку в динаміці швидкого безпосереднього вогневого контакту. Щодо спеціальної фізичної підготовки для відпрацювання навиків рукопашного бою можна використовувати дешеві і саморобні тренажери, наприклад тенісний м'яч, резинку довжиною 50 см, кепку спортивну. Такий простий у виготовленні тренажер допоможе відпрацьовувати точність і реакцію удару. Недорогі цегли в виготовленні також боксерська груша або дерев'яний манекен «Він-Чун», які дозволяють ефективно відпрацьовувати удар і набивку ударної поверхні. Для відпрацювання навиків з тактико-спеціальної підготовки доречно ввести курс спортивного орієнтування на місцевості з використанням новітніх мобільних телефонів, в які можна закачувати програму GPS і звичайний компас. На заході давно використовуються в навчанні курсантів такі інтерактивні методики навчання як квести (англійські «quest»), в яких поєднуються майже всі різновиди інтерактивних методів: рольові ігри, мозковий штурм, кейс-метод, метод проблеми тощо [3].

У нас в Україні ці методики з'явилися зовсім недавно. Наприклад, у Будапешті працює 250 квесткімнат, а в Києві 10. Давно відомо, що комплексні підходи в тренуваннях дають в абсолютних цифрах вищі результати, ніж одноманітне повторення фізичних вправ. Але це не головне. Комплексне тренування в прикладних видах спорту дає якісно новий рівень. Не секрет, що стрільба на стенді і стрільба біатлоніста – це якісно різні види стрільби. Не факт, що стендовик влучить у ціль після виснажливого бігу. І як показує досвід бойових дій, не факт, що тренований біатлоніст влучить у ціль, яка сама біжить та ще й стріляє у відповідь. Зовсім не обов'язково інтеграція окремо тренуваних видів спорту у багатоборця дасть бажаний результат.

Висновки. Таким чином, тільки комплексне тренування з використанням комп'ютерних тренажерів і квест–програм дасть широку можливість для винаходу нових методів і методик в тренуванні і розвитку прикладних видів спорту, які підвищують їх якість, що і робить актуальним даний напрямок досліджень.

Список використаних джерел

1. Бондаренко, Ю. Нові інформаційні технології навчання як засіб інтеграції сучасної освіти у Болонський процес. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди*. Переяслав-Хмельницький, 2005. Секція 1. С. 58–67
2. Вахрушева, Т. Ю. Теоретичні основи інтерактивної технології навчання. Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / гол. ред. В. О. Зайчук. К., 2006. Вип. 44. С. 19–23
3. Галиця, І. Інтелектуально-конкурентні ігри як креативний механізм активізації педагогічного, наукового та інноваційного процесів К.: Вища шк., 2011. № 1. С. 104–107

Усачов Дмитро Володимирович – викладач кафедри піротехнічної та спеціальної підготовки Національного університету цивільного захисту України

НОВІТНИЙ ПІДХІД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Серед сучасних підходів у методології педагогічної діяльності як освітнього простору та її перетворенні найважливішим є інноваційна діяльність. Інновація є результатом реалізації нових ідей з метою їх подальшого практичного використання для задоволення будь-яких потреб і потреб суспільства. У сфері фізичного виховання інновації стають природним явищем, як і в багатьох інших сферах діяльності людини у період воєнного стану.

Сучасні тенденції розвитку науки та освіти безперервно демонструють необхідність інноваційності всіх видів діяльності людини. Фізична культура як навчальна дисципліна також потребує оновлення, і це особливо помітно в останнє десятиліття. В умовах модернізації та гуманізації вищих навчальних закладів необхідні нові підходи до осмислення сутності фізичної культури, її впливу на спосіб життя та поведінку здобувачів вищої освіти. Однак практика показує, що проголошення нових принципів в освіті саме по собі ще не забезпечує його інноваційного розвитку, хоч і є важливою передумовою цього. Потрібні моделі та педагогічні технології, побудовані на основі сучасних підходів в освіті та конкретизовані відповідно до особливостей фізичної культури як навчальної дисципліни.

Важливим принципом розробки інноваційних технологій та методів у період воєнного стану є її спрямованість на якомога більші предмети дослідження, основними серед яких є: фізичне та психічне здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість, працездатність, зміст фізкультурних потреб, мотивів та інтересів і способу життя в цілому.

На сьогодні у практичній та дослідній роботі фахівці з фізичної культури найбільшу увагу приділяють наступним інноваційним технологіям: особистісно орієнтоване фізичне виховання; спортивно-видовий підхід; рейтинговий підхід; олімпійська освіта; спортивно-патріотичне виховання; інтелектуалізація фізичного виховання тощо. Особистісно орієнтоване фізичне виховання включає цілі, завдання, методи та форми освітнього процесу максимально орієнтовані на інтереси та потреби особистості людини.

Такий підхід передбачає вільний вибір виду, обсягу та інтенсивності рухової активності, оптимальність фізичного навантаження, наступність регламентованих та самостійних форм занять. Основною перевагою даного підходу є його орієнтація на переваги, перш за все, самого здобувача вищої освіти, а отже, висока зацікавленість студента у процесі фізичного виховання. Спортивно-видовий підхід заснований на заняттях одним або

декількома видами спорту з використанням науково-методичних напрацювань та технологій підготовки спортсменів, адаптованих до навчального процесу ВНЗ та сприяють реалізації індивідуальної рухової потреби.

Даний підхід, як і особистісно орієнтований, спрямований на виявлення індивідуальних задатків, здібностей, особистісних установок та мотивації, потреб, прагнень та інтересів, проте спортивно-видовий підхід передбачає також і формування спортивної культури, особистісну самоактуалізацію. Рейтинговий підхід тепер стає все більш поширеним. Система рейтингового контролю має визначальний вплив, стимулюючи використання спеціальних методів, прийомів, операцій педагогічного впливу, націленої підтримки її функціонування.

Система рейтингового контролю сприяє швидшій адаптації студентів за умов ВНЗ. Вона дозволяє стимулювати їх до отримання вищого балу при виконанні контрольних вправ, «підтягування» фізичних якостей, що відстають, до нормативних вимог, сприяє активній участі у спортивно-масовій роботі та змаганнях, регулярному відвідуванню занять з фізичного виховання. Основним результатом застосування цього підходу є не лише ознайомлення здобувачів вищої освіти з олімпійським рухом, а й формування мотивації до власних високих здобутків у спорті.

Спортивно-патріотичне виховання включає ознайомлення студентів зі спортивним минулим своєї країни, регіону, міста або ВНЗ, підтримання та формування традицій проведення різних спортивних заходів і, як наслідок, формування патріотизму у студентської молоді. Необхідність підвищення інтелектуального потенціалу здобувачів вищої освіти призводить до того, що актуальним стало питання інтелектуалізації фізичного виховання, вирішення якого нерідко бачать як наповнення заняття з фізичної культури ігровими та іншими вправами, для виконання яких необхідна актуалізація інтелектуальних функцій.

Висновки. З цього можна зробити висновки, що інноваційні процеси у фізичному вихованні, підготовці та перепідготовці фахівців для цієї освітньої галузі стали потрібні у сучасному суспільстві внаслідок стійких тенденцій до ослаблення фізичних здібностей студентів, відмови від регулярного відвідування занять. Ці процеси реформування освітньої системи знаходяться в прямій залежності в цілому від впровадження комп'ютерних технологій, приладового забезпечення фізичного виховання, якості та оснащеності спортивних споруд. Не вивчаючи глибоко теоретичні проблеми фізичної культури, не проводячи фундаментальних досліджень і не формуючи принципово нових поглядів, ми постійно відставатимемо й у практиці.

Список використаних джерел

1. Теорія та методика фізичного виховання : методичні вказівки (для студентів 1-го курсу) / уклад.: В. В. Лоновенко, В. В. Тимошенко, Т. В. Коцар. Краматорськ : ДДМА, 2008. 36 с.

2. Впровадження інноваційних технологій навчання як важливий фактор модернізації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. 2021. URL: <https://naurok.com.ua/vprovadzheniya-innovatsiy-nih-tehnologiy-navchannya-yak-vazhliivy-faktor-modernizaci-procesu-fizichnogo-vihovannya-studentiv-vischih-navchalnih-zakladiv-265682.html> (дата звернення 25.08.2022).

Чудик Андрій Васильович – доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький кандидат педагогічних наук, доцент

ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Рухова активність – один з головних факторів, що визначають рівень фізичного розвитку молодих людей, зокрема й майбутніх офіцерів. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на стан всього організму – сприяють зміцненню психічного та фізичного здоров'я, формують життєво-необхідні рухові уміння, навички та фізичні якості, які необхідні майбутньому офіцеру для виконання своїх професійних обов'язків [3].

Нові реалії життя та здобуття фахової освіти в умовах воєнного стану внесли зміни в організацію системи навчання та фізичного виховання. Життєво-необхідні заходи безпеки, запроваджені в державі, здійснюють негативний вплив на і психічний стан населення, обмежують можливості активних занять спортом, відвідування улюблених секцій та спортивних об'єктів [4].

У зв'язку з введенням воєнного стану в систему фізичного виховання курсантів також були внесені зміни, які обмежували можливість доступу до спортивних споруд, що знаходились за межами навчального закладу. Відвідування спортивних залів та майданчиків в межах навчального закладу було суворо регламентовано. Основний акцент у цей період було зроблено на групові та індивідуальні заняття з фізичного вдосконалення та формування в курсантів потреби до фізичного самовдосконалення [1].

Ми провели дослідження ціннісних орієнтацій курсантів випускного курсу та їхньої вмотивованості до занять фізичною підготовкою. На нашу думку, саме ціннісні орієнтації курсантів безпосередньо здійснюють вплив на формування мотивації та свідомого ставлення до занять з фізичної підготовки в період дії воєнного стану.

Нами було проведене анкетування курсантів випускного курсу Національної академії Державної прикордонної служби України щодо занять з фізичної підготовки в період дії воєнного стану. Анкетування передбачало вибір курсантами трьох найбільш значущих мотивів, що були запропоновані групою експертів. Кожний з обраних мотивів мав своє ієрархічне значення. Перший (найбільш значущий мотив) оцінювався в 3 бали; другий – 2 бали;

третій – 1 бал). Анкетування проводилось анонімно.

Результати анкетування засвідчили, що найбільш вагомими мотивами курсантів випускного курсу Національної академії Державної прикордонної служби України до занять з фізичної підготовки в період дії воєнного стану є: формування фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності – 22,6%; впевненість в своїх фізичних можливостях – 19,3%; гармонійний розвиток фізичних якостей – 15,6%; особисті спортивні досягнення – 10,9%; необхідність здачі заліків та іспитів – 9,1%; зовнішня привабливість – 7,8%.

Результати нашого дослідження підтверджують результати досліджень А. Цьось [7]; М. Захарченко [2] щодо необхідності мотивації молоді до фізичного самовдосконалення, надання їм широкого спектру можливостей для розвитку індивідуально значущих фізичних якостей.

Обмеження можливостей доступу курсантів до спортивних об'єктів в період дії воєнного стану викликало необхідність дослідити, яким чином вирішується проблема індивідуального фізичного тренування. З цією метою групою експертів (викладачі кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки) були визначені можливі місця індивідуального фізичного тренування курсантів, які використовуються в період дії воєнного стану. Нами було проведено анкетування курсантів, де ми визначали місця та види найбільш популярних самостійних тренувань курсантів випускного курсу, які проводяться в межах навчального закладу. Анкетування передбачало вибір двох найбільш важливих місць та видів фізичного самовдосконалення курсантів, які були запропоновані групою експертів. Кожний з обраних видів мав своє ієрархічне значення. Перший (найбільш значущий) оцінювався в 2 бали; другий в 1 бал).

Аналіз відповідей курсантів випускного курсу у визначенні пріоритетних напрямків фізичного самовдосконалення в умовах воєнного стану показав, що найбільшою популярністю користується силове тренування на спортивному майданчику – 19,1 % та силове тренування в спортивних кімнатах гуртожитку – 16,9 %. Другу групу за популярністю

склали такі місця та види індивідуальних тренувань: загальнорозвиваюче фізичне тренування на свіжому повітрі – 11,5 %; тренування різними видами фітнесу на спортивному майданчику – 11,2 %; тренування різними видами фітнесу в умовах гуртожитку – 10,8 %. Проведене анкетування показало, що 8,5 % курсантів випускного курсу не мають чіткої системи в проведенні індивідуальних тренувань, а 4,3 % опитуваних взагалі не вважає за необхідність проведення занять з індивідуального фізичного самовдосконалення.

Проведене нами дослідження підтверджує та розширює наукові погляди М. Хмари та ін. [6] про те, що обмеження місць для проведення індивідуальних фізичних тренувань під час дії воєнного стану спонукає молодь до пошуку нових, нетрадиційних видів занять фізичними вправами. А також, визначає необхідність у проведенні змін в системі підготовки сучасних фахівців у сфері фізичного виховання і спорту, здатних до оперативного реагування до нових викликів часу та вимог професійної діяльності [5].

Висновки.

1. Встановлено, що обмеження рухової активності негативно впливає на розвиток фізичних якостей курсантів та не дозволяє ефективно вирішувати завдання покращення їх фізичної підготовленості. Альтернативою можуть бути індивідуальні заняття з фізичного самовдосконалення, які можна проводити в умовах вищого військового навчального закладу.

2. Визначено, що провідними мотивами особистісно-орієнтованої фізкультурно-спортивної діяльності курсантів випускного курсу Національної академії Державної прикордонної служби України в період дії воєнного стану є: формування фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності – 22,6%; впевненість в своїх фізичних можливостях – 19,3%; гармонійний розвиток фізичних якостей – 15,6%; особисті спортивні досягнення – 10,9%; необхідність здачі заліків та іспитів – 9,1%; зовнішня

привабливість – 7,8%.

3. Пріоритетними напрямками фізичного самовдосконалення в умовах воєнного стану серед курсантів випускного курсу є: силові тренування на спортивному майданчику – 19,1%; силові тренування в спортивних кімнатах гуртожитку – 16,9 %; загальнорозвиваюче фізичне тренування на свіжому повітрі – 11,5 %; тренування різними видами фітнесу на спортивному майданчику – 11,2 %; тренування різними видами фітнесу в умовах гуртожитку – 10,8 %.

Список використаних джерел

1. Анохін Є., Радкевич О., Гусак О. Фізична підготовленість та її залежність від ціннісного ставлення офіцерів Збройних Сил України до самовдосконалення. *Український журнал медицини, біології та спорту: зб.наук. праць*. 2019. Том. 4, №3 (19) С. 26–32
2. Захарченко М. Формування мотивації до фізичного виховання юнаків та дівчат. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2017. 3 (22), 82–87
3. Ільченко С.С. Рухова активність як основа фізичного здоров'я людини. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. С. 31–36
4. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L, Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. 20 (6), 3280 – 3287. doi:10.7752/jpes.2020.s6445 (дата звернення 28.08.2022)
5. Mozolev, O., Halus, O., Bloschynskyi, I., & Kovalchuk, R. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (Supplement issue 1), pp. 185-192, doi:10.7752/jpes.2019.s1028
6. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of

the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 – 840, 2021. doi:10.13189/saj.2021.090501

7. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014. № 4. С. 83–87

Шпак Артем Володимирович, курсант 4 курсу ДР – 944 групи
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Рогальський Володимир Ілліч – старший
викладач кафедри СФП, *Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ

Всім відомий оздоровчий і профілактичний ефект фізичної підготовки, який нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухової системи, активізацією обміну речовин. Регулярні заняття з фізичної підготовки позитивно впливають на серцево-судинну систему, дихальну, опорно-рухову, трав'яну і нервову системи.

Фізична підготовка багатофункціональна. При фізичних навантаженнях до активної роботи залучаються практично всі органи і системи організму людини. Змінюючи характер і величину тренувальних навантажень, можна цілеспрямовано впливати на адаптаційні процеси і тим самим зміцнювати різні органи, розвивати найважливіші фізичні якості. [1, с. 256]

Систематичні заняття надають позитивний вплив на кістково-м'язову систему організму. Наприклад, легкоатлетичні вправи викликають потовщення кісткової тканини, посилення її міцності, забезпечують велику рухливість суглобів, еластичність і міцність опорно-рухової системи.

Гуманітарна значимість фізичної підготовки передбачає досягнення цілісності знань про людину, розуміння значення людських цінностей в

сучасному світі, усвідомлення свого місця в світі, розвиток культурної самосвідомості, здібностей і потреб. Вона проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил особистості, формування таких загальнолюдських цінностей як здоров'я, підвищена працездатність, фізична досконалість, гарне самопочуття та інше [2, с. 47].

Сучасні цілі і завдання навчальної дисципліни «Фізична підготовка» в навчальних закладах Міністерства внутрішніх справ України сприяють підготовці майбутніх фахівців до роботи із забезпечення правопорядку, громадської безпеки, а також до високої напруженої роботи працівника поліції, а також вони визначаються такими напрямками:

- соціально-обґрунтований рівень фізичної підготовки курсантів;
- протидія завдяки фізичній підготовці негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання курсантів;
- вміння самостійно використовувати засоби фізичної підготовки у праці та відпочинку;
- формування здібностей використовувати вивчене на фізичній підготовці в особистому житті та професійній діяльності.

Фізично-спортивна діяльність, в яку входять курсанти, – один із ефективних механізмів злиття громадських та особистих інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Її специфічним ядром є відносини, які розвивають фізичну і духовну сферу особистості, збагачують її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. Цілісний характер такої діяльності робить її потужним засобом підвищення соціальної активності особистості. [3, с. 420].

Здоров'я – це безцінний подарунок природи, але воно вимагає тонкого і уважного та обережного ставлення до себе. Молоді люди часто, внаслідок молодості і нерозуміння, безтурботно і недбало ставляться до свого здоров'я.

Здоровий спосіб життя і фізична підготовка органічно пов'язані у своїй гуманітарній спрямованості, орієнтовані на конкретну особистість. Систематичні заняття фізичною підготовкою дають людині не лише міцні

м'язи, хоча й це немало, вони самі по собі є найсильнішим дисциплінуючим чинником. [4, с.].

Висновки. Отже, курсант, що в достатній мірі володіє фізичної підготовкою, куди менш схильний до впливу зовнішніх факторів навколишнього середовища, впливу поганих звичок, негативних впливів стресових ситуацій, які заважають жити, вчитися і виконувати службові обов'язки. На цій підставі концепція здоров'я і оптимальної працездатності людини, а особливо студентської молоді, куди входять і курсанти, повинна будуватися на формуванні, розвитку і вдосконаленні фізичних якостей і рухових здібностей, соціально-психологічних факторів способу життя молоді людини за допомогою фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. К.: «Освіта України», 2008. 256 с.
2. Бондаренко В. В., Магльований А. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»)
3. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. лит., 2003. 422 с

Шульга Андрій Олександрович – доцент кафедри державно-правових дисциплін та публічного управління факультету №4 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В СПЕЦИФІЧНИХ УМОВАХ НЕСЕННЯ СЛУЖБИ ПІД ЧАС ВЕННОГО СТАНУ

На сьогодні в умовах військової агресії Російської Федерації проти України і у зв'язку із цим наявністю психологічного, психічного та емоційного перевантаження працівників органів внутрішніх справ, досить актуальним постає питання підтримання фізичної форми поліцейських.

Велика емоційна навантаженість поліцейських викликана ненормованим графіком несення служби, таким чином вимагає від працівника органу внутрішніх справ не тільки фізичної мобілізації, але й емоційної, що інколи стає таким собі ступором до підтримання доброї належної форми, отже і ефективного виконання покладених службових обов'язків. Фахова підготовленість працівників є вирішальним чинником якості правоохоронної діяльності щодо забезпечення законності при охороні правопорядку та боротьбі зі злочинністю [1, с. 3].

Зокрема слід зауважити, що підтримання належної фізичної форми особливо у часи воєнного стану є не тільки суто професійною необхідністю, але й психологічною, адже відомо, що фізичні вправи нормалізують емоційний стан людини та стимулюють до ефективності виконання поставлених завдань з охорони громадського порядку, протидії збройній агресії ворога. Крім того, гарна фізична форма підвищує шанси збереження життя і здоров'я співробітників органів внутрішніх справ.

У тезах обґрунтовується комплекс фізичних вправ, які не потребують відвідування спортивних залів, великого простору для їх виконання, якихось значних витрат, наявності традиційних спортивних снарядів тощо. Нами пропонується комплекс фізичних вправ, які можна виконувати будь-де, будь-коли і будь-ким (мається на увазі вік особи, яка виконує вправи). Вправи розраховані на роботу із власним тілом та підручними матеріалами. Зазначимо, що запропоноване базується на особистому досвіді доповідача і перевірено роками щоденних вправ.

Де ж брати час на тренування? Запитаєте ви. Відповідь буде така: «у часу і беріть...» Час можна знайти протягом 24 годин кожної доби. Формула наступна: «не можете зранку – робіть по обідні, не можете по обіді – робіть увечері, не можете увечері – робіть уночі, але робіть». До того ж, у даному випадку не потрібно відразу понад міру навантажувати своє тіло півтора годинами фізичної екзекуції, почніть хоча б з 10-15 хвилин тих вправ, які запропоновані нижче.

І так, переходимо до конкретних вправ.

1. Починаємо нашу фізкультуру з обертання шиї. Обертаємо шию вліво і вправо (я обертаю по 180 разів у обидва боки).

Що це дає? Оберти шиї, перш за все, забезпечують вільний кровообіг до судин головного мозку і розвивають хребетний стовп верхньої частини нашого тіла. А це сприяє тому, що у вас скінчаться мігрені, сонливість на роботі, перестане боліти шия та голова у потиличній частині. Ваші думки стануть більш ясними та швидкими, покращиться зір і загалом реакція. Поступово зійде друге підборіддя.

2. Махи руками. Це махи за типом того, як барабанщик б'є обома руками по черзі по барабану зверху вниз (180 ударів на дві руки загалом). Потім махи одночасно обома руками, так начебто ми робимо заплив (батерфляй), також 180 махів. Далі теж саме, але вже махи руками назад (батерфляй на спині) також 180 махів. Можна ще додати махи у вигляді розводу рук перед грудьми також 180 разів. Сюди можна також додати боксування з тінню, тобто боксування руками у повітря десь до 4-5 хвилин безперервно. Новачкам краще буде все це поділити десь на п'ять.

Що ж дають оберти руками? По-перше, це дуже ефективно розвиває плечові суглоби. По-друге, якщо у вас починався артроз плеча, то це поступово пройде. По-третє, це дуже позитивно впливає на загальний стан здоров'я верхньої частини вашого тулуба, розвиває правильний кровообіг та витривалість серцевого м'язу.

3. Оберти тулубом. Робимо 180 обертів тулубом по 90 в один бік і в інший. 180 обертів тазом по 90 в один бік і інший.

Що це дає? Розвиває ті ж корисні властивості вашого організму, що і вправа №1 з шиєю. Але тут ще підключається весь хребет, а особливо його нижня частина, що сприяє загоєнню старих хребтових гриж та різних уражень хребта, робить вашу осанку більш стрункою і пластичною. Окрім того, сприяє видаленню знизу живота вісцерального жиру. Оберти тазом дуже позитивно сприяють усуненню шкідливих симптомів різних артрозів тазостегнових суглобів.

4. Присідання. Присідаємо 300 разів (неважливо, як ви поставите ноги), присід повний, спина перпендикулярна полу і рівна. Увага: хто тільки починає присідати, не перевантажуйте ваш організм, почніть з менших навантажень, зазвичай це десь 30-40 разів. Потім по мірі зростання вашої тренуваності та витривалості можна добавляти до 3-5 присідань. Можна з двома баклажками води по 5-6 кг.

Що ж дає присідання? Цю вправу можна визначити як одну із головних, поряд з качанням пресу. Присідання є таким собі двигуном кров'яного насосу. Замінює біг. Коли ви присідаєте, то кров під тиском посилено починає курсувати вашими судинами, причому крізь, навіть в очному яблуці. Поступово кров, як природний компонент, вичищає весь холестерин, всі бляшки та все сміття, яке за роки життя накопичилося у ваших судинах і часто викликає у вас хвороби серця, головного мозку, навіть нервів. Той хто регулярно і правильно присідає, не має проблем з варикозом судин, у нього все добре у будь-якому віці. Ті хто регулярно присідають, мають більш спокійний характер та завжди виглядають здоровими. Увага !!! Присідання допомагають ефективно позбавитися від тривалої депресії.

5. Вправи для м'язів живота. Лягаємо на гімнастичний килимок. Можна на будь-яку чисту поверхню. За голову кладемо 6-літрову наповнену звичайною водою баклажку. Починаємо підіймати тулуб до зігнутих у колінах ніг 40 разів. Потім тут же без перерви перехоплюємо баклажку

наперед і, притиснувши її до грудей, продовжуємо підіймати тулуб до ніг ще 20 разів. Відкладаємо баклажку всторону – і далі ще 20 разів підіймаємо тулуб до ніг. Потім (все це без перерви), лежачи на килимку, починаємо робити «велосипед», тобто високо піднятими ногами робимо в повітрі рухи, наче крутимо педалі велосипеда, 100 разів. Потім, не відпочиваючи, тут же, лежачи на спині, починаємо по черзі підіймати ноги по 10 разів кожен вертикально. Потім, зігнувши ноги в колінах, лежачи на спині, підтягуємо їх 20 разів до тулуба.

Що дають вправи на м'язи живота?

По-перше, вони вбирають випуклий живіт, по-друге, йде непрямий масаж внутрішніх органів живота, що сприятиме активному їх насиченню кров'ю, отже, відбувається природній процес лікування різних захворювань внутрішніх органів людини. По-третє, дюдина стає більш мобільною, витривалою. Відомо, що живіт є такою собі «коробкою передач» руху людини.

Силовий блок вправ

6. Підіймання зв'язаних одна з одною баклажок з водою по 6 кг (12 кг), (можна стоячи, можна сидячи на твердій опорі) на розвивання біцепсу (молот), до 25 підйомів на кожен руку. Можна одночасно на дві руки, тоді це буде 24 кг.

7. Підтягування баклажок (12 кг) до грудей стоячи з витягнутими донизу руками до 140 разів по 70 разів на кожен руку.

8. Розтягування перед грудьми гумового експандера 120 разів.

9. Стоячи з витягнутими руками донизу і тримаючи у руках саморобну штангу вагою до 36 кг (держак від лопати, по обидві боки прив'язані по три баклажки з водою по 6 кг кожна), обома руками підтягуємо її 30 разів до підборіддя.

10. Віджимання від підлоги на руках (упор лежачи), коли ноги закинуті на табурет, а тулуб внизу – до 60 разів (хто скільки зможе).

11. Статична вправа: табурет у руках перед грудьми. Робимо зусилля і напружуємо до максимуму м'язи рук і тулубу, імітуючи розривання руками табурету навпіл – 70 секунд напруження. Або здавлюючи табурет, начебто намагаємось його розплющити.

Увага!!! Силовий блок, що вказаний вище, робиться від 1 до 4-х підходів, залежно від рівня тренуваності особи.

Що дають ці вправи? Гантелі дуже швидко допоможуть вам набрати м'язову масу, розвинуть у вас витривалість та тренуваність верхніх м'язів тулуба і взагалі всієї кардіосистеми організму. Розвиватиметься сила рук та спини, отже, міцнішають кисті рук, хватка руки.

Висновки. Аналіз практичного досвіду з проблеми фізичної підготовленості курсантів показує позитивні результати використання в освітньому процесі новітніх методів та засобів. Вдосконалення методів та засобів приведе до покращення фізичного розвитку, підвищить здоров'язбереження співробітників органів внутрішніх справ.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників МВС. Київ : Нац. акад. МВС України, 2003. 338 с.