

24.06.2022)

2. Казначеев Д.Г., Лопаєва О.М. Особливості формування психологічної стійкості і готовності працівників поліції у процесі навчання з вогневої підготовки // Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2018. № 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvdduvs_2018_4_16

3. Лопаєва О.М. Психологічна підготовка курсантів для виконання вправ стрільби з бойової зброї на заняттях з вогневої підготовки в Академії митної служби України. Новини от добрата науки-2009: між нар. Наук.-практ. Конф. Болгарія, Софія, 17-25 травня 2009 р. Том 15. С. 45-50. (дата звернення 25.06.2022)

4. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. матеріалів / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Харків : ХНУВС, 2017. – 376 с..

5. Потапов А.А. Искусство снайпера. – М.: ФаирПресс, 2003. – 544 с. (дата звернення 24.06.2022)

Осняч Масим Сергійович

викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

Роженко Віктор Миколайович

викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ»

Фізична підготовка як складова службової підготовки працівників Національної поліції України. Правові підстави застосування поліцейських заходів примусу. Поняття службової підготовки працівників Національної поліції України.

Фізична підготовка працівників поліції та її місце в системі службової підготовки. Нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в підрозділах поліції та закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Історія становлення, сучасний стан та актуальні проблеми фізичної підготовки в правоохоронних і військових структурах. Мета, завдання фізичної підготовки. Організація та зміст фізичної підготовки. Форми фізичної підготовки поліцейських (ранкова фізична зарядка, планові навчальні заняття, самостійні й індивідуальні заняття, масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття). Перевірка й оцінювання фізичної підготовленості працівників поліції, слухачів і курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Планування фізичної підготовки. Облік і звітність. Організація спортивно-масової роботи. Поняття про заходи фізичного впливу. Правомірність застосування заходів фізичного впливу та відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби [1].

Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1 с – для поодиноких рухів, до 10–15 с – для вдосконалення комплексних швидкісних здібностей: – біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20–60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг угору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу за інерцією та навпаки; човниковий біг; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15–20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя, метання гранати); вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

Використовують циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах), які виконують до появи вираженої втоми. Тривалість вправ – від 20 хв до 1 год. Безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод; марш-кидки; плавання, ходьба на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

До засобів силової підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гири), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу [2].

Застосовують вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з уведенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості й темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях; з уведенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; зі зміною просторових обмежень, у яких виконують дію; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

Список використаних джерел:

1. Моргунов О.А. Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання // Честь і закон. 2014. Т. 2. № 49. С. 46-49.
2. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських //Юридична психологія. 2016. №. 2. С. 91-99.

Петренко Сергій Петрович

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Баб'як Ангеліна Олександрівна

курсант 4 курсу Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

**АКТУАЛЬНІСТЬ ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗВО
ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ**

Проблематика фізичного виховання курсантів та студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання була завжди актуальною, оскільки фізична культура відноситься до важливих сфер життєдіяльності будь-якої людини, що у взаємодії з іншими формує цікаву сферу буття людини. Саме тому важливим аспектом виступає саме наявність гарної фізичної підготовки у майбутніх працівників правоохоронних органів, адже їх службова діяльність певним чином передбачає застосування практичних навичок і вмінь, які передбачають застосування фізичної сили в окремих ситуаціях.

По-перше, спеціальна фізична підготовка працівника поліції передбачає формування відповідної світоглядної мотивації його дій у складних, неординарних та напружених ситуаціях, а також у процесі застосування заходів, що є певними запобіжниками непередбачуваних соціальних конфліктів [1]. Працівник поліції нерідко опиняється у різноманітних конфліктних ситуаціях, які можуть бути небезпечними для життя та здоров'я не тільки них самих, а також і оточуючих. Саме тому, умови службової діяльності співробітників поліції пред'являють високі вимоги до професійної підготовки та високої загальної витривалості, здатності до швидкого прояву реакції та координації рухів, а також потребують ефективного підходу до методів навчання.

Дефініція поняття “фізична підготовка” передбачає певний плановий та цілеспрямований процес забезпечення готовності працівників до виконання службових завдань, умілого та правомірного застосування фізичної сили, бойових прийомів, а також безпосереднього збереження високої працездатності в складних умовах, де відповідним чином присутня ескалація конфлікту. Поліцейський у будь-якій ситуації повинен вміти застосовувати заходи впливу законно, необхідно, пропорційно та ефективно, а також вміти вчасно припинити свої дії, якщо відповідним чином досягнуто мети застосування, а також у випадках очевидності неможливості досягнення мети заходу та відсутності необхідності застосування певного заходу.

Відповідна мета фізичної підготовки безпосередньо полягає в постійному розвитку та підтримці службово важливих фізичних якостей на рівні, який є необхідним для виконання професійних завдань, формування певних вмінь та навичок ефективного та правомірного застосування фізичної сили. Також, необхідно зазначити той факт, що постійна підтримка та зміцнення здоров'я, а також збереження продуктивного рівня загальної працездатності, відповідним чином призводить до підвищення стійкості самого організму до певного впливу несприятливих факторів службової діяльності правоохоронних органів.

Необхідно зазначити, що одним із основних завдань фізичної підготовки як певної складової частини саме професійної підготовки поліцейських є безпосереднє зниження негативного впливу службової діяльності та забезпечення фізичної готовності до дій в екстремальних та небезпечних ситуаціях. Здатність до подолання труднощів в досягненні цілей, емоційна стійкість, відповідним чином формується за рахунок наполегливості та