

support and support of participants in the educational process in the context of the implementation of the New Ukrainian School (based on the experience of psychological service specialists)] : metod. posibnyk / uklad. V. V. Baidyk. Kharkiv : «Drukarnia Madryd», 2018. 102 p. [in Ukr.].

ABSTRACT

Valerii Bilichenko. Psychological assistance to overcome consequences of marital law. The scientific work examines the issue of organizing psychological assistance to various segments of the population in order to overcome the consequences of the crisis situation in Ukraine, as a result of the military invasion of the Russian Federation and the introduction of martial law in Ukraine.

Constant notifications about air raids, probable missile strikes, worries for relatives, social and everyday problems associated with leaving a permanent place of residence are the reasons for the violation of people's psychological health. Under such conditions, the role of psychological preparedness of police officers in order to provide psychological and socio-pedagogical support to persons who need it significantly increases. The main directions of self-control by psychological state are presented. Attention is focused on the general provisions and principles of psychological rehabilitation.

The author has concluded that the performance of professional duties by police officers in the territories of hostilities has a negative effect on the internal morale, therefore, the ability to exercise self-control, as well as to provide psychological assistance to persons who need it, will allow to more effectively deal with the consequences of psychological stress. Therefore, for the purpose of self-organization, a police officer should follow a certain algorithm of behavior, which includes: communication with like-minded people (colleagues, relatives) - this will help overcome negative emotions and distraction. It is necessary to avoid an inactive state of experiences, to strive for productivity. You need to make a plan for the next day, week, month. It is necessary to take care of your sleep hygiene (fall asleep before midnight, do not read the news before going to bed). It is recommended to limit the circle of communication with people who negatively affect your moral and psychological state.

Keywords: *psychological help, police officer, physical exercises, combat actions, stress.*

УДК 37.04

DOI 10.31733/2078-3566-2022-6-571-574



Володимир РОГАЛЬСЬКИЙ[©]

викладач

(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

У статті розглядається проблема використання спеціалізованої смуги перешкод як невід'ємний елемент фізичного виховання й підготовки майбутніх поліцейських. Наголошується на тому, що в умовах існуючої небезпеки, спричиненої військовим вторгненням на територію України російською федерацією, службова діяльність працівників правоохоронних органів, як ніколи, вимагає свого удосконалення шляхом проведення теоретичних і практичних занять, спрямованих на закріплення вмінь і навичок дії в екстремальних умовах. Різке збільшення рівня злочинності, а також необхідність постійного контролю за громадським порядком і безпекою з боку поліцейських обумовлює певний їх відбір і підготовку. Спеціальна фізична підготовка – це одна з провідних дисциплін, за підсумками проходження якої можна визначити службову компетентність того чи іншого поліцейського.

Ключові слова: *курсанти, поліцейські, фізична підготовка, смуга перешкод, фізичні показники.*

Постановка проблеми. Задля ефективної охорони громадської безпеки і порядку сучасне українське суспільство вимагає від працівників Національної поліції України мати достатню службову компетентність, а від Міністерства внутрішніх справ – забезпечити високу професійну підготовленість відповідних працівників. На законодавчому рівні закріплено: поліцейський – це представник держави, який

© V. Rohalsky, 2022

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0761-5916>

k_sfp@dduvs.in.ua

приходить на допомогу будь-кому, хто її потребує і проти кого було вчинене кримінальне протиправне чи інше посягання. З огляду на це є необхідним впровадження таких стандартів до підготовки поліцейських, котрі прийняті на загальносвітовому та європейському рівнях [1, с. 125]. Шляхом використання спеціалізованої смуги перешкод під час навчання курсантів можна змоделювати екстремальні ситуації, що будуть мати місце під час несення служби майбутніми поліцейськими, активізувавши стресові явища, психологічну напругу, негативні емоційні навантаження, втрату орієнтації у просторі, зниження працездатності тощо [2, с. 55–56].

Аналіз публікацій, у яких започатковано вирішення цієї проблеми. Основні особливості й перспективи застосування єдиної смуги перешкод під час викладання дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» досліджували такі відомі вчені, як: В. Бодров, А. Іваницький, В. Лебедев, О. Колісниченко, А. Ганюшкіна, Н. Силкін, А. Мощенко та ін. З метою створення ефективної методики службової підготовки працівників Національної поліції України науковцями були використані різноманітні підходи щодо розвитку фізичної витривалості й виховання вольових якостей у поліцейських під час застосування саме цього елемента курсу «Спеціальна фізична підготовка». Хоча окреслене питання розглядалося у багатьох наукових працях, проте наразі воно не втратило своєї актуальності, про що свідчить низка особливостей, що досі не розкриті на науковому рівні.

Мета статті – оцінка й аналіз необхідності використання спеціалізованої смуги перешкод як складової процесу розвитку фізичної витривалості й виховання вольових якостей у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Виклад основного матеріалу. Насамперед слід наголосити на тому, що завдання фізичної підготовки полягають не лише у вдосконаленні загальної, швидкісної і силової витривалості, спритності, швидкості, сили, але й у розвитку спеціальних якостей, котрими забезпечується стійкість організму під час впливу на нього негативних чинників, оволодінні індивідуальними та колективними навичками пересування в просторі [3].

Єдиною смугою перешкод визначають обладнану ділянку місцевості, що призначена для навчання прийомам і способам подолання вертикальних і горизонтальних перешкод, розвитку швидкості, сили й витривалості. Шляхом регулярного відпрацювання проходження єдиної смуги перешкод курсанти тренують загальнофізичні й спеціальні якості. Так загальнофізична підготовка до подолання єдиної смуги перешкод буде відповідати показникам окремих видів нормативів із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». У ході відпрацювання нормативу з подолання спеціалізованої смуги перешкод курсанти виконують різноманітні вправи, що задіюють різні групи м'язів, через що вони мають постійно перестроюватися й тримати темп проходження смуги, зберігаючи при цьому максимальну працездатність протягом нормативу. Смуга перешкод – це кругове тренування, що складається з порівняно нетривалих вправ, виконання яких ускладнюється додатковим обмеженням часу, кутом нахилу руху, перепадом висот тощо. Викладачі під час таких тренувань повинні звертати увагу на погодні умови, рівень оснащення матеріальної бази вищу зі специфічними умовами, дотримуватися адекватної і логічної послідовності виконання навантажень під час виконання цього нормативу [4, с. 223].

Результат виконання нормативу «смуга перешкод» прямо залежить від окремих фізичних якостей курсантів, з огляду на це відповідною має бути й підготовка до його виконання. Насамперед мають проводитися самостійні тренування окремих фізичних якостей: спритності, швидкості, сили й витривалості. У той же час курсанти повинні відпрацювати окремо кожен елемент смуги перешкод для формування відповідних навичок, що сприятимуть швидкому й правильному виконанню кожного елемента. У процесі тренування допускається комбінування та групування кількох елементів, а також встановлення додаткових змін та умов проходження того чи іншого етапу смуги. Окрему увагу під час тренування слід приділяти циклічності виконання елементів. Подібна організація тренувального процесу дозволить виробити у курсантів м'язову пам'ять, що в майбутньому при виконанні службових завдань дозволить швидко реагувати на раптову перешкоду [5, с. 82].

Під час несення служби, що передбачає здійснення оперативно-службової, службово-бойової діяльності, працівники Національної поліції мають виконувати швидкі й чіткі дії, як у стандартних, так і в несподівано виникаючих обставинах. Ведення обшуку, переслідування правопорушників, виконання силового затримання –

усі ці дії вимагають від поліцейського здійснювати різні рухові дії, пов'язані з подоланням природних та штучних перешкод, використанням усіх особистих фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності, контролю за координацією рухів). Нерідко така діяльність відбувається в екстремальних умовах на тлі стресових явищ та психологічних впливів, усі ці чинники стають причиною погіршення координації рухів, втрати орієнтації в просторі, зниження працездатності та інших негативних змін, що відбуваються в організмі поліцейського [6].

Під час занять із спеціальної фізичної підготовки, пов'язаних із подоланням спеціалізованої смуги перешкод, курсанти систематично в процесі навчання отримують різноманітні складні рухові навички пересування в проходах лабіринту, на висоті, із нестійкою опорою або вузькою опорою. Результатом таких занять є накопичення слухачами різноманітних практичних навичок, що позитивно впливає на здійснення рухових функцій організму. Заняття зі спеціальної фізичної підготовки, що пов'язані з проходженням смуги перешкод, вимагають постійного вдосконалення та внесення до них змін: вправи повинні поповнюватися новими елементами, мають поступово ускладнюватися і наближатися до реальних ситуацій, що можуть відбутися на службі [7, с. 15].

Для найбільш якісного розвитку сили на заняттях, пов'язаних із подоланням смуги перешкод, повинні виконуватися силові вправи, такі як: вправи з опором, дії з обтяженням, пересування складними ділянками, дії з переміщенням власного тіла, лазіння похилими та вертикальними сходами, стрибки у глибину тощо. Розвиток сили в процесі проходження смуги перешкод досягається шляхом виконання таких рекомендацій: чергування прийомів і дій для різних м'язів і частин тіла, виконання прав у темпі; виконання вправ і прийомів до моменту сильної втоми курсантів; забезпечення слухачів оптимальними перервами під час виконання вправ [8, с. 43].

Висновки. Отже, можна дійти висновку, що проводити заняття з проходженням спеціалізованої смуги перешкод в межах підготовки працівників Національної поліції потрібно залежно від рівня підготовленості курсантів. З покращенням фізичної підготовки курсантів можна змінювати рівень навантаження: збільшувати дистанцію, швидкість бігу, кількість подоланих перешкод та виконуваних дій. Завдяки регулярним тренуванням із подолання спеціальної смуги перешкод укріплюється серцево-судинна та нервова системи, вдосконалюється здатність органів дихання працювати в складних умовах. Тож практичні тренування з подолання спеціалізованої смуги перешкод дають змогу покращити усі аспекти рухової діяльності тих, хто ними займається. Активне використання вправ на спеціалізованій смузі перешкод охоплює розвиток професійно значущих фізичних якостей і психофізичних можливостей.

Список використаних джерел

1. McNab C. *Special forces extreme fitness : Military workouts and fitness challenges for maximizing performance*. New York : Metro Books, 2014. 320 p.
2. Гусак О. Д., Романчук С. В. *Подолання перешкод*. Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. 148 с.
3. Шпак М. О, Пашаєв А. З. о. Шляхи вдосконалення рівня загальної фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. *Службова-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських : матеріали круглого столу* (м. Одеса, 15 листоп. 2019 р.). Одеса : ОДУВС, 2019. С. 238–241.
4. Домніцак В. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України як компонента професійної готовності майбутніх офіцерів міліції. *Право і безпека*. 2012. № 1. С. 222–225.
5. Онопченко Н. В. Особливості впливу рівня фізичної підготовки курсантів, поліцейських на їх психоемоційну стійкість в екстремальних умовах. *Trends of development modern science and practice*. 2021. С. 231–239.
6. Сокурєнко В. С. Використання методики кругового тренування для вдосконалення силової витривалості співробітників органів внутрішніх справ. *Концепт*. 2014. Т. 20. С. 3666–3670. URL : <http://e-koncept.ru/2014/54997.htm>.
7. Sovenko S., Danilyuk D. Characteristics of the Techniques of Skilled Female Junior Athletes in 10 km Race Walking. *Slovak J. of Sport Science*. 2017. Vol. 2, No. P. 11–17.
8. Сovenko С. Варіанти тактики подолання дистанції і кінематичні характеристики техніки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивній ходьбі на 20 км. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 41–46.

Надійшла до редакції 12.12.2022

References

1. McNab, C. Special forces extreme fitness : Military workouts and fitness challenges for maximizing performance, New York : Metro Books, 2014. 320 p.
2. Gusak, O. D., Romanchuk, S. V. (2012) Podolannya pereshkod [Overcoming obstacles]. Zhytomyr : DZVI NAU. 148 p. [in Ukr.].
3. Shpak, M. O. Pashaev, A. Z. o. Shliakhy vdoskonalennya rivnya zahalnoyi fizychnoyi pidgotovky kursantiv ZVO MVS Ukrayiny [Ways to improve the level of general physical training of cadets of higher educational establishments the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Sluzhbovo-boova pidhotovka yak osnova profesiynoyi diyalnosti politseyskykh : materialy kruhloho stolu* (m. Odesa, 15 lystop. 2019 r.). Odesa : ODUVS, 2019. P. 238–241. [in Ukr.].
4. Domnitsak, V. V. (2012) Udoskonalennya spetsialnoy fizychnoy pidgotovki kursantiv VNZ MVS Ukrainy yak komponenta profesiynoy gotovnosti maybutnih ofitseriv militsii [Improvement of special physical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine as a component of professional readiness of future police officers]. *Pravo i bezpeka*. № 1. P. 222–225. [in Ukr.].
5. Onopchenko, N. V. (2021) Osoblivosti vplyvy rivnya fizychnoy pidgotovki kursantiv, politseyskykh na ih psihoemotsiynny stykist v ekstremalnih umovah [Peculiarities of the influence of the level of physical training of cadets and police officers on their psycho-emotional stability in extreme conditions]. *Trends of development modern science and practice*. C. 231–239. [in Ukr.].
6. Sokurenko, V. S. (2014) Viktoristannya metodiku krugovogo trenyvannya dlya vdoskonalennya silovoy vutruvalosti spivrobitnikiv organiv vnutrishnih sprav [The use of circuit training methods to improve the strength endurance of employees of internal affairs bodies]. *Kontsept*. Vol. 20, pp. 3666–3670. URL: <http://e-koncept.ru/2014/54997.htm>.
7. Sovenko, S., Danilyuk, D. (2017) Characteristics of the Techniques of Skilled Female Junior Athletes in 10 km Race Walking. *Slovak J. of Sport Science*. Vol. 2, pp. 11–17.
8. Sovenko, S. (2017) Varianty taktyky podolannya dystantsiyi i kinematychni kharakterystyki tehniky sporsmeniv vysokoyi kvalifikatsiyi, yaki spetsializuyutsya v sportyynoiy khodbi na 20 km [Variants of tactics for overcoming the distance and kinematic characteristics of the technique of highly qualified athletes who specialize in sports walking for 20 km]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya ta sporty*. № 1, pp. 41–46. [in Ukr.].

ABSTRACT

Volodymyr Rogalskiy. Use of a specialized obstacle lane as an integral element of physical education and training of future police officers. The article examines the problem of using a specialized obstacle course as an integral element of physical education and training of future police officers. In the conditions of the existing danger caused by the military invasion of the territory of Ukraine by the Russian Federation, the official activity of law enforcement officers requires improvement more than ever by conducting theoretical and practical classes aimed at consolidating the skills and abilities of action in extreme conditions. A sharp increase in the level of crime, as well as the need for constant control by the police of public order and security, determines their selection and training. Special physical training is one of the leading disciplines, the results of which can determine the official competence of a particular police officer. I would like to dwell on the issues that reveal the need to use a special obstacle course during the physical education and training of future police officers.

In order to effectively protect public safety and order, modern Ukrainian society requires the employees of the National Police of Ukraine to have sufficient official competence, and the Ministry of Internal Affairs to ensure high professional training of the relevant employees. At the legislative level, it is established that a police officer is a representative of the state who comes to the aid of anyone who needs it, against whom a criminal offense or other offense has been committed. In view of this, it is necessary to implement such standards for police officers, which are accepted at the global and European levels. By using a specialized obstacle course during the training of cadets, it is possible to simulate extreme situations that will occur during the service of future police officers, intensifying stress phenomena, psychological tension, negative emotional stress, loss of orientation in space, reduced work capacity, etc.

Keywords: *cadets, policemen, physical training, obstacle course, physical indicators.*