

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

вимогливості до себе, що виявляється неможливим за відсутності фізичних навантажень і розвитку особистої фізичної культури.

Зазначимо, що якісне та регулярне тренування фізичних і тактичних навичок забезпечує належне виконання поліцейськими своїх службових обов'язків. В умовах сучасності від працівника правоохоронних органів вимагають великої віддачі у своїй роботі і це не вдається можливим без постійного вивчення нормативного матеріалу, а також практичних навичок та вмінь. Відповідно до статті 30 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична підготовка являє собою частину загальної системи навчання та виховання працівників правоохоронних органів і безпосередньо спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності [2].

При підготовці майбутніх працівників поліції особи, які вирішили охороняти та забезпечувати захист людей, суспільства та держави в цілому, під час свого навчання повинні проходити курс спеціальної фізичної підготовки, який надається у програмі навчальних закладів із специфічними умовами навчання. На відповідних заняттях особи вивчають особливості рукопашного бою, спеціальні прийоми, а також щодня мають можливість удосконалювати свої фізичні якості. Задля формування та удосконалення фізичних та спортивних навичок у курсантів викладачі обирають найбільш ефективні та необхідні засоби, методи та форми навчання. Загалом фізична підготовка проводиться та організовується у формі навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи і має у своєму складі виховну та оздоровчу функції.

Отже, можна зробити висновок, що фізичка підготовка та спорт є одними із найголовніших елементів при підготовці майбутніх працівників правоохоронних органів. Заклади вищої освіти із специфічними умовами навчання організовують різноманітні ефективні заходи, спрямовані на надання можливості курсантам удосконалювати свої навички та фізичні якості на заняттях із спеціальної фізичної підготовки, а викладачі самостійно, взаємодіючи з першопочатковою підготовкою групи, а також інших умов, обирають найбільш ефективні та необхідні засоби, методи та форми навчання.

Список використаних джерел:

1. Дідковський, В. А. Критерії та показники спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів національної поліції України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. 143-147 с.
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 09.07.2022).

Петрушин Дмитро Владиславович
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНИХ ЗАХОДІВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ЯК ФУНКЦІОНАЛЬНА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Фізична активність людини спрямована, перш за все, на зміну стану її організму, на підвищення рівня розвиненості фізичних якостей та здібностей. Досягти цього можна лише шляхом тренувань. Основу тренуючого ефекту, його механізм визначає фундаментальна особливість усього живого – здібність до адаптації, до розвитку завдяки пристосуванню до зовнішніх впливів. Ця здібність є головною в забезпеченні життєздатності організмів, їх виживання й удосконалення за умов невинної зміни зовнішніх впливів і змін у самому організмі.

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.

Службова підготовка містить сукупність організаційних складових, видів, форм підготовок і контролю рівня службової (у тому числі фізичної) підготовленості поліцейських.

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 [1].

Фізична підготовка має плановий та системний характер.

До системи фізичної підготовки належать:

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