

та іншим відповідальним особам збирати та аналізувати дані щодо показників фізичної підготовки курсантів, що може допомогти визначити їхні слабкі та сильні сторони, та підібрати ефективну програму тренувань.

Використання програм та мобільних додатків для підвищення мотивації та сприяння здоровому способу життя курсантів [

Отже, фізична підготовка є невід'ємною частиною професійної підготовки поліцейських. Вона може допомогти їм збільшити свої можливості виконання професійних завдань, забезпечити безпеку громадян та покращити свій стан здоров'я. У зв'язку з цим, важливо регулярно проводити тренування та застосовувати інноваційні методи фізичної підготовки для досягнення більш ефективних результатів.

Список використаних джерел:

Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: Наказ МВС України від 09.06.2016 р. № 90.

Сорокін Р. О. Спеціальна фізична підготовка курсантів МВС. *Архітектура та мистецтвознавство*. С.

Скрипченко І. Т., Рожченко В. М. Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *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 VI Міжнар. наук. практ. конф. м. Київ, 25 листопада 2022 р.* Київ: НУОУ, 2022. С.

Дідковський В. А. Педагогічні умови впровадження інноваційних технологій у фізичну підготовку працівників національної поліції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матер. Міжнар. наук. практ. конф. м. Київ, 29-30 листопада 2017 р.* Київ: НУОУ, 2017.

Чоботько М. А.

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Chobotko M. A. Ways to improve the level of physical performance of future officers of the national police of Ukraine

Keywords: *ways to improve, physical performance, future officers, National Police of Ukraine*

Ненормований робочий день, обслуговування в несприятливих погодних умовах, постійне емоційне напруження, ці фактори негативно позначаються на ефективній діяльності офіцерів поліції виконувати свої обов'язки, тому

одне з головних завдань, яке вирішує виховний процес полягає в пошуку шляхів підвищення своєї фізичної працездатності, а саме вдосконалення рівня розвитку фізичних властивостей, виявлення та активація прихованих резервів організму. Розвиток і вдосконалення фізичної витривалості, з метою підвищення рівня фізичної працездатності, вимагає ідентифікації та обробки механізмів втоми та відновлення, як наукової бази з метою оптимізації методики розробки фізичних властивостей. Питання підвищення фізичної витривалості для вдосконалення фізичної працездатності, механізми втоми та швидкого відновлення після фізичного навантаження у своїх наукових працях висвітлювали такі вчені, як М. Виноградов, Н. Левітов, В. Моногаров, І. Павлов, Е. Пирогов. В науці немає єдиного підходу до визначення поняття «фізична працездатність», проте, як відомо, вона тісно пов'язана з такими термінами, як фізична витривалість і підготовленість в результаті процесу фізичної підготовки. Якщо брати до уваги ознаки, якими характеризується фізична працездатність, то можна з упевненістю сказати, що фізична працездатність – це «потенційна здатність організму тривалий час здійснювати фізичне зусилля в статичному, динамічному та змішаному типах роботи» [6].

Фізична працездатність являється комплексною здатністю організму до виконання праці та характеризується рядом ознак на які впливають: будова тіла, антропометричні показники, сила та витривалість м'язів, нейром'язова координація (спритність), стан опорно рухового апарату (гнучкість), рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи, показником якої є максимальне поглинання кисню на 1 кілограм маси тіла, спадковість. Втома – тимчасовий функціональний стан людини, що проявляється в зниженні фізичної працездатності від роботи інтенсивного характеру. Втома проявляється в зменшенні сили та витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, уповільненні розумових процесів та являється біологічною захисною реакцією направленою проти виснаження функціонального потенціалу центральної нервової системи [3].

Втомлюваність – об'єктивна ознака фізичного навантаження, викликаного з одного боку великим навантаженням на організм, а з іншого боку ступенем фізичної та психологічної підготовленості до певного виду навантаження [5]. Втома як складний процес тимчасових зрушень в фізіологічному і психологічному стані працівника в результаті напруженої або тривалої роботи характеризується суб'єктивними і об'єктивними показниками. До об'єктивних критеріїв втоми відносяться: показники ефективності роботи; зміни в різних фізіологічних системах і психічних функціях.

Якщо втомлюваність – це об'єктивна ознака навантаження то стомленість – це суб'єктивна ознака стану окремих ланок, або всього організму в цілому. Його компонентами є: відчуття знесилення, коли людина відчуває, що не в змозі належним чином продовжувати роботу. Воно може виникати і тоді, коли показники роботи тримаються на достатньо високому рівні; нестійкість і відволікання уваги; порушення в моторній сфері – рухи сповільнюються

або, навпаки, стають поспішними, нескоординованими; погіршення пам'яті і мислення, особливо при виконанні розумової роботи; послаблення волі, рішучості, витримки, самоконтролю; сонливість.

У разі, якщо недотриманий регламент часу роботи та відпочинку, а також у випадку виконання роботи інтенсивного характеру, організм людини може відчувати стан перевтоми, яка буде проявлятися у формі неврозу. Вирішення питання покращення фізичної працездатності не повинно відбуватись за рахунок постійного збільшення об'єму та інтенсивності тренування, навіть за умов використання новітніх методик розвитку фізичних якостей, що може призвести до погіршення стану здоров'я, а також погіршення показників рівня фізичної підготовленості. Підвищення рівня фізичної працездатності буде відбуватись лише у випадку коли витрати енергії від фізичного навантаження будуть компенсуватися в процесі відновлення. Не слід вважати що процес відновлення після фізичного навантаження тотожній процесу відновлення після захворювань, травм чи перетренуванням [1]. Зміни в організмі працівника при втомі багатогранні і різноспрямовані. Насамперед помічаються зрушення в функціональному стані тих систем і органів, які беруть участь у роботі. Однак найбільш показовими є зрушення в центральній нервовій системі. Залежно від особливостей праці втома може розвиватися з різною швидкістю і досягати різного ступеня глибини.

Головною ознакою відновлення після фізичного навантаження, є дія суперкомпенсації, яка ґрунтується на базових законах функціонування живої клітини, а саме коли під дією фізичного навантаження клітина втрачає запас енергії, а з часом вона її відновлює з деяким запасом. Вченими доведено, що чим краща фізична підготовленість організму тим більший повинний бути об'єм та інтенсивність навантаження.

Психологічні засоби відновлення після фізичного навантаження – аутогенне тренування, м'язова релаксація, комфортні умови навколишнього середовища [4]. До специфічних засобів відновлення належать: фізичні вправи невеликої інтенсивності, розважальні ігри, ідеомоторна рухова активність, відвідування розважальних та спортивних заходів, прогулянки в лісистій місцевості. Звичайно використання тих чи інших засобів багато в чому залежить від соціально культурного рівня, особистого інтересу, регіональних традицій [2].

Список використаних джерел:

Бака М. М., Корж В. П. Фізичне і військово патріотичне виховання молоді. Київ: Пошуково видавниче агентство «Книга Пам'яті України», 2004. 460 с.

Заярін Г. О., Несін О. М., Мельников Г. Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: навч. посібник. Донецьк: ДІВС, 2001. 240 с.

Чоботько І. І., Чоботько М. А. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: IV Всеукр. інтернет конф. (м. Вінниця, 29 січня 2021 р.)*. С. 413

Чоботько І. І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць II Всеукр. наук. практ. конф. з міжнародною участю м. Житомир, 29 жовтня 2020 р.)*. С. 35

Чоботько І. І. Підвищення рівня фізичної і психологічної підготовки співробітників ОВС. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України*: матер. IV Міжнар. наук. практ. конф. м. Київ, листопада 2020 р.). С. 340

Грибан В. Г., Мельников В. Л., Чоботько І. І. Правові основи виховання фахівців у сфері правоохоронної діяльності в процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки. *Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів*: матер. Міжнар. наук. практ. конф. (25 лютого 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 72

Чоботько М. А.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

СУЧАСНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

Chobotko M. A. *Modern ways to improve physical fitness of future National police officers*
Keywords: *ways to improve, physical training, future national police officers*

Особливу увагу вчених в практиці системи фізичної підготовки закладів вищої освіти системи МВС приділяється проблемі придбання курсантами відповідного рівня фізичної підготовки (загальної і спеціальної) і підготовки з тактики та вогневої підготовки в університеті. Складні умови майбутньої професійної діяльності зобов'язують майбутніх офіцерів володіти відмінним здоров'ям, витривалістю, силою, спритністю, швидкістю реакції, ідеальною координацією рухів, витривалістю, самоконтролем тощо [1].

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 поліцейських вимог 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.

Сьогодні 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 [2].