

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

## **ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

*Markov R. A. Innovative methods of physical training of national police of Ukraine cadets*  
**Keywords:** *methods, cadets, physical training, physical development*

Фізична підготовка є важливою складовою професійної діяльності поліцейських, оскільки вони повинні бути готові до виконання різних завдань та викликів, які можуть виникнути у процесі виконання своїх обов'язків. Згідно з наказом Міністерства МВС України № 90 від 09.02.2016, Фізично підготовленим до служби є кандидат, який під час тестування виконав усі передбачені вправи на оцінку не нижче ніж «задовільно», тому на нашу думку тема якісної фізичної підготовки курсантів є досить актуальною на сьогодні [1].

Ось кілька причин, чому фізична підготовка є важливою для поліцейських, по-перше це дозволяє збільшити можливості виконання службових завдань, виконання пошукових операцій, захист громадян тощо. По-друге для забезпечення безпеки поліцейські повинні бути готові до виникнення небезпечних ситуацій, таких як напади, насильство тощо. Третью та основною причиною важливості занять спортом є покращення здоров'я.

Фахівцями доведено, що основною метою фізичного виховання курсантів освітніх установ МВС України є забезпечення такого рівня фізичної підготовленості, який необхідний для виконання службових завдань відповідно до їх майбутнього призначення [2].

Зважаючи на те, що фізична підготовка є важливою складовою професійної діяльності курсантів Національної поліції України, існує кілька інноваційних методів, які можуть допомогти покращити їхню фізичну підготовку. Використовуючи аналіз літературних джерел було визначено наступні:

1. Використання віртуальної реальності (VR) та розширеної реальності (AR) для підвищення рівня фізичної підготовки курсантів. Завдяки VR та AR, курсанти можуть отримати реалістичний досвід виконання тренувальних вправ та бойових ситуацій, що може допомогти покращити їх реакцію та координацію рухів.

2. Використання інтерактивних тренажерів, таких як ігрові батуту та стінки, які дозволяють курсантам підвищити свою фізичну підготовку шляхом виконання різноманітних вправ, які забезпечують ефективний розвиток мускулатури та підвищують рівень координації рухів [3].

3. Використання біометричних датчиків та програмного забезпечення для моніторингу та аналізу фізичної підготовки курсантів. Це дозволяє тренерам

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.

4. Використання програм та мобільних додатків для підвищення мотивації та сприяння здоровому способу життя курсантів [4].

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:

1. 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.
2. Сорокін Р. О. Спеціальна фізична підготовка курсантів МВС. *Архітектура та мистецтвознавство*. 2022. С. 177.
3. 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. 84-87.
4. 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. С. 226.

**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