

Також важливими є психологічна готовність та налаштування на результат, коли визначають мету – покращити свої попередні результати.

**Список використаних джерел:**

1. Богуславський В. В., Булах С. М., Бачинська Н. В. Актуальні дослідження спеціальної фізичної та психологічної підготовки сил охорони правопорядку в екстремальних умовах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Випуск 3 К (176), 2024. С. 94-98.
2. Жембровський С. М. До питання реформування системи фізичної підготовки Збройних Сил України на сучасному етапі. Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних сил та інших силових структур України: матеріали наук.-метод. конф. 28–29 листопада 2013 р. Київ: МОУ, 2013. С. 30–36.
3. Кузенков О. В., Білик В. В. Специфіка навчання з предмета «Спеціальна фізична підготовка». Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 96-98.
4. Петрушин, Д., & Креніков, Є. Актуальні напрями підвищення фізичної підготовки курсантів системи МВС України в сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2023. (1), 26-29.

**Богуславський В.**

завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Дніпровського державного університету внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук, доцент

**РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ У СИСТЕМІ  
ЗАХОДІВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ: АНАЛІЗ  
ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

Фізична активність людини спрямована на зміну її організму, підвищення рівня розвиненості фізичних якостей та здібностей, що можна досягти лише за допомогою тренувань. Основу тренувального ефекту визначає фундаментальна особливість живого організму – здатність до адаптації та розвитку завдяки пристосуванню до зовнішніх впливів. Ця здібність є ключем до забезпечення життєздатності організмів, їх виживання та удосконалення у змінних умовах зовнішніх впливів та внутрішніх змін.

Фізична підготовка є важливою частиною системи підготовки поліцейських. Організація службової підготовки працівників Національної поліції України відбувається відповідно до наказу МВС України №50 від 26 січня 2016 року. Ця підготовка включає різні організаційні аспекти, види та

форми, а також контроль рівня службової, у тому числі фізичної, підготовленості поліцейських.

Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямованих на формування та вдосконалення рухових навичок та умінь, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Ця підготовка має плановий та системний характер.

Складові фізичної підготовки включають:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП);
- тактику самозахисту та особистої безпеки;
- масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з різних видів спорту.

- Навчання фізичній підготовці передбачає формування та вдосконалення у поліцейських:

- рухових навичок і якостей, необхідних для повсякденної діяльності та у випадку екстремальних ситуацій;

- витривалості, швидкісних та силових якостей для переслідування правопорушників та переваги у силовому протистоянні;

- навичок самоконтролю за фізичним станом і здоров'ям під час виконання фізичних вправ;

- практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки та фізичного впливу.

Зміст фізичної підготовки включає теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування фізичного впливу та спеціальних засобів для допомоги людині, що потопає. Основним засобом є фізичні вправи, які виконуються з дотриманням гігієнічних вимог та заходів запобігання травмам.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямований на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. Вона сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності та є базою для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності. Загальна фізична підготовка поліцейських включає гімнастичні та легкоатлетичні вправи для розвитку сили, спритності, швидкості, витривалості, координації рухів, орієнтації в просторі та стройової виправки.

Цільове навантаження в спортивному тренуванні викликає активну реакцію функціональних систем організму. Інтенсивність адаптаційних процесів визначається характером, величиною та спрямованістю навантаження. Навантаження може бути тренувальним, змагальним, специфічним або неспецифічним, малим, середнім, значним чи дуже великим за величиною, спрямованим на розвиток різних рухових якостей чи їх компонентів, координаційної структури рухів, психічної підготовленості чи тактичної майстерності.

Для фізичної підготовки характерне використання різноманітних засобів. Серед них можна виділити фізичні вправи, природні умови навколишнього середовища та гігієнічні фактори. Особливе місце серед них займають специфічні засоби, які базуються на цілеспрямованій руховій активності, наприклад, фізичні вправи.

Багато спортивних дій такі складні за технікою виконання, що для їх опанування використовують допоміжні вправи, які називають підвідними. Ці вправи є простішими та легшими для виконання, ніж основна дія, яку вони допомагають вивчити, але вони мають значну подібність до неї або її окремих частин. Зазвичай допоміжна вправа застосовується для полегшення освоєння або відпрацювання окремого технічного прийому. У разі дуже складної техніки рухів може використовуватися ціла система допоміжних вправ.

До основних знань, які потрібні для ефективного розвитку фізичних якостей поліцейських, відносяться знання про методи, форми та засоби розвитку основних фізичних здібностей. Також важливі знання нормативних актів, які регулюють організацію фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України.

Додаткові теоретичні знання включають засади правил особистої гігієни, контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами. Комплексне використання основних і додаткових теоретичних та методичних знань з фізичної підготовки дозволяє досягти найвищої ефективності у навчанні майбутніх працівників поліції та під час службової підготовки правоохоронців. Оволодіння цими знаннями дозволяє правильно оцінювати ситуації, обирати оптимальні дії, прийоми та їх комбінації. Таким чином, у навчальних планах з підготовки поліцейських передбачені не лише практичні заняття зі спеціальної фізичної підготовки, але й відведено певну кількість годин для оволодіння теоретичним матеріалом.

#### **Список використаних джерел:**

1. Іванов В. М. Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: Навч.-метод. посіб. - К.: ІПД ім. М. П. Драгоманова, 2008. 304 с.
2. Іванченко О. І., Іванов В. М., Пінчук В. М. та ін. Фізична підготовка поліцейських: Навч.-метод. посіб. К.: Вид-во НАЦПОЛІГУ, 2009. 400 с.
3. Климчук Л. С. Основи фізичної культури і спорту: Підручник для студентів вищих педагогічних закладів. К.: Вид-во Центр учбової літератури, 2012. 472 с.
4. Костіков Л. Ф. Фізична підготовка студентів. М.: Вид-во Центр учбової літератури, 2014. 256 с.
5. Поліщук І. А. Основи фізичної культури і спорту. К.: Вид-во Центр учбової літератури, 2017. 320 с.
6. Соловей, О., Богуславський, В., Петренко, С., & Пожидаєв, М. (2020). Фізична підготовленість як чинник особистої безпеки курсантів при підготовці до майбутньої професійної діяльності. *Physical culture sports and health of the nation*, (28), 78-84.
7. Богуславський В. В. (2023). Студентський спорт як важлива складова здорового способу життя. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 121 с.