

ключовими для успішного вирішення завдань під час воєнного стану. Це сприяє захисту прав та безпеки громадян, а також національній безпеці України під час воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Харківський національний університет внутрішніх справ. Адміністративна діяльність поліції в умовах воєнного стану. Харків. 2022 р. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ade7c3ca-f959-4b9b-97f6-f88adb1c903f/content>.

2. Ковалів М. В., Іваха В. О. Діяльність органів внутрішніх справ в умовах воєнного стану. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. С. 65-70. URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2017/may/2530/vnulpurn201581339.pdf>.

3. Міністерство внутрішніх справ України. Наказ 26.01.2016 № 50. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.

4. Закон України «Про Національну поліцію» URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T150580?an=162>.

Бачинська Н. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ

**УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

При виконанні службово-оперативних завдань у правоохоронній діяльності фахівці все частіше стикаються з ситуаціями, де при затриманні правопорушників при силовому припиненні протиправних дій необхідно на високому рівні володіти навичками самооборони [1, с. 94].

Якщо у конкретній ситуації необхідним є застосування прийомів боротьби відносно правопорушника, правоохоронець повинен мати низку вмінь та навичок, а саме: передбачати ймовірні дії правопорушника, створювати незручні для нього та зручні для себе положення для того, щоб мінімізувати або нівелювати можливості опиратися, мати емоційну стійкість та врівноваженість до стрес-факторів. Також важливими є вміння оперативного прийому та швидкої реалізації рішень [3, с. 96].

Одним з основних у професійно-прикладній фізичній підготовці є розвиток координаційних здібностей, тому що для майбутніх правоохоронців

від цього компонента, у сукупності з іншими, залежить успішне вирішення низки службових завдань.

При виконанні рухових дій, складних та швидкісних, в екстремальних та емоційно складних умовах можуть погіршуватися координація й точність рухів, втрата просторової орієнтації тощо. Тому координаційні здібності необхідно розвивати та вдосконалювати [2, с. 30]. Швидкість та міцність оволодіння координаційними здібностями залежить від низки факторів: особистого вміння та навиків, процесу накопичення досвіду рухів та його практичної реалізації тощо [4, с. 26].

Вдосконалення координаційних здібностей правоохоронця включає в себе: управління особистою рівновагою, що дозволяє йому на високому рівні розв'язувати оперативно-службові завдання, а також вміння вивести супротивника із стійкої рівноваги. Це є базовим при використанні прийомів рукопашного бою, боротьби та протиборств з правопорушником.

Як відомо, спортивні єдиноборства є основою професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців. Тому вміння орієнтуватися в просторі та часі залежить від досягнутого рівня рівноваги.

Координаційні здібності включають в себе здатність до концентрації та перемикання уваги, швидкість реакції, просторову, тимчасову, динамічну точність рухів, а також з точки зору біомеханіки раціональності дій.

Однак розвиток та вдосконалення координаційних здібностей у різних видах діяльності різні. Наприклад, якщо мова йде про спортсмена, що займається ігровими видами спорту, координованість одна, а у спортсмена-одноборця – інша. Тому й у майбутніх правоохоронців, на наш погляд, необхідно акцентувати увагу на тих компонентах, які він буде реалізовувати у бойовій сутичці. Основне завдання – це розвиток координаційних здібностей у майбутніх правоохоронців з використанням нових різноманітних навичок та вмінь.

При розвитку координаційних здібностей на навчально-тренувальних заняттях необхідно виконувати наступні положення: вправи краще проводити на початку основної частини тренування (тому що вони вимагають підвищеної уваги, точності рухів); використання зміни вихідних положень, посилення протидій, зміна швидкості або темпу рухів, перемикання з одного руху на інший тощо; невеликий обсяг вправ і тривалість серій на одному навчально-тренувальному занятті (для того, щоб запобігти швидкому втомленню нервової системи).

Орієнтовні вправи для розвитку спритності: біг на швидкість у різний спосіб зі зміною напрямку; біг через бар'єри різної висоти; перекиди через плече, через голову вперед/назад; піднімання похилими сходами; різноманітні стрибки через гімнастичну лаву з поворотами на 90°, 180°, 360°; удари по мішку з поворотом у стрибку на 90°; виконання ударів у нападі субдомінантною рукою тощо.

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