

Список використаних джерел

1. Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action, 2019. URL: <https://www.unicef.org/eap/regional-launch-child-protection-minimum-standards-humanitarian-action-cprms-eap>.
2. Логінова М., Бовт А. Гендерна безпека в кризових умовах: стратегії запобігання та протидії насильству в умовах воєнного конфлікту. *Згуртованість суспільства в умовах воєнного стану: актуальність, виклики та шляхи їх подолання* : зб. тез Всеукраїнської науково-практ. конф. з міжнародною участю (м. Кривий Ріг, 16–17 травня 2024 року). Кривий Ріг : КДПУ ; Полтава : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2024. 396 с.
3. Галіцина Н. В. Механізм забезпечення гендерної рівності в органах Національної поліції України. *Запорізький національний університет. Юридичний науковий електронний журнал*. 2020. № 5. С. 113–120. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2020-5/25>.
4. Коссе В. Захист дітей від насильства в умовах повномасштабної війни в Україні. Діяльність Національної поліції України та інших інституцій у сфері забезпечення гендерної рівності : зб. матеріалів Всеукраїнського науково-практ. круглого столу (м. Івано-Франківськ, 31 травня 2023 року) / за заг. ред. проф. С. М. Мельничук. Івано-Франківськ : Луганський ННІ імені Е. О. Дідоренка ДонДУВС, 2023. 148 с. URL: dnuvs.ukr.education/wp-content/uploads/2023/07/krugl.-stil-zbirnyk.pdf
5. Жіноча безпека і захист. Про що потрібно знати? URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/>
6. Войтюк М., Тінін Д. Інтеграція гендерної складової у секторі безпеки та оборони в Україні : матеріали конференцій МЦНД (29.11.2024; Житомир). С. 259–262. URL: <https://archives.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/360>
7. Гаркуша А. Гендерний паритет: жінка в Національній поліції України. Херсонський національний технічний університет. *Теорія та практика державного управління і місцевого самоврядування. Теорія та історія державного управління*. 2019. № 1. С. 89–94. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/>
8. Шлянчак С. О., Шлянчак А. В., Тінін Д. Г. Сучасна проблематика гендерної психології та гендерної ідентичності в період статевої зрілості індивіда. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*. 2023. Вип. 210. С. 192–199. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-210-192-199>

Андрій Порохнявий

викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Фізична культура є важливою складовою соціальної культури, яка включає в себе цінності, знання, практики та традиції, що сприяють фізичному розвитку особистості та суспільства в цілому. Зміст фізичної

культури та пов'язаних з нею явищ можна розділити на дві основні частини: функціональність та безпеку. Функціональність відображає ті цінності, які створюються та використовуються суспільством як інструменти для оптимізації фізичного розвитку та забезпечення певного рівня фізичної підготовленості. Це передбачає використання різноманітних методів і умов, що сприяють розвитку фізичних якостей і поліпшенню загального стану здоров'я. Безпека у фізичній культурі охоплює заходи, які забезпечують захист учасників від травм і негативних наслідків, що можуть виникати під час фізичних навантажень [1, с. 8]. Це включає в себе як профілактику травматизму, так і забезпечення комфортних умов для тренувань. Обидві ці частини культури складають єдине ціле, адже функціональність плавно зливається з безпекою через практичну діяльність у контексті фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої діяльності та масового фізкультурно-спортивного руху. Водночас, на різних етапах розвитку фізичної культури можуть виникати відмінності, які виникають через неузгодженість окремих елементів змісту.

Фізична культура є частиною культури суспільства, що спрямована на створення здорового способу життя, фізичне вдосконалення та задоволення моральних, естетичних і творчих потреб особистості. Вона також грає важливу роль у духовному розвитку особистості, забезпечуючи можливості для самовираження та соціальної інтеграції. Фізична підготовка працівників правоохоронних органів України є важливим аспектом, що сприяє формуванню певних фізичних здібностей, необхідних для виконання професійних завдань. Цей освітній процес має на меті забезпечення підтримки здоров'я, творчої та трудової активності, всебічного розвитку фізичних характеристик, професійних навичок і умінь, необхідних для виконання оперативних завдань [2, с. 45].

Фізичне виховання в правоохоронних органах передбачає:

- Раціональне формування рухових знань та навичок. Це дозволяє досягти рівня досконалості у виконанні фізичних вправ та підвищити їх ефективність у професійній діяльності.
- Забезпечення використання отриманих знань у повсякденному житті. Працівники мають навчитися застосовувати свої фізичні навички не лише в умовах роботи, а й у повсякденному житті для самовдосконалення [4, с. 95].

Силова підготовка є одним з ключових елементів фізичної підготовки, яка включає в себе підвищення максимальних показників силових якостей. Вона сприяє розвитку працездатності відповідно до рівня розвитку силових характеристик та використання спортивного інвентарю.

Силові тренування можуть включати:

- Вправи зі штангою, гантелями та іншими елементами.
- Використання еспандерів, блочних тренажерів та ізокінетичних тренажерів [3, с. 96].

Ці тренування впливають як на всю мускулатуру, так і на окремі групи м'язів, що дозволяє досягти гармонійного розвитку фізичних якостей. Рукопашний бій, як один з видів спорту, вимагає тривалого та систематичного тренування. Його ефективність залежить від глибокого розуміння основних аспектів тренувального процесу та можливості використання різноманітних тренувальних засобів для розвитку основних фізичних якостей. Це включає в себе не лише технічні навички, але й психологічну готовність до виконання професійних завдань.

Процес фізичного виховання включає в себе комплекс заходів, спрямованих на фізичний та професійний розвиток курсантів, а також формування потреби у фізичному самовдосконаленні. Використання різних засобів для розвитку мотиваційної сфери курсантів сприяє формуванню стійкого інтересу до фізичного виховання, що, в свою чергу, стимулює усвідомлене ставлення до власного розвитку.

Основні заходи щодо формування фізичного виховання у курсантів включають:

- Організація процесу фізичного виховання з урахуванням інтересів курсантів та різних видів фізичної активності.
- Створення умов для самостійної фізичної підготовки.
- Оздоровчо-профілактичний характер навчання, що поєднує принципи здорового способу життя.
- Систематичне теоретичне навчання, яке інтегрується з практикою.
- Диференційований підхід на заняттях на основі моніторингу фізичного стану курсантів.

Фізичне виховання в ЗВО триває протягом усього навчального періоду, охоплюючи як навчальну, так і позанавчальну діяльність [2, с. 33].

Фізичне виховання у курсантів може реалізовуватися через різні форми:

- Навчальний план, що включає теоретичні та практичні курси, зокрема лекції, майстер-класи, контрольні випробування та змагання.
- Факультативні курси, що розширюють знання в області фізичної культури та спортивної діяльності, а також готують курсантів до майбутньої професійної діяльності.
- Масові спортивні заходи, які проводяться в вихідні дні та під час канікул, включаючи спортивні свята, дні здоров'я та змагання.
- Вплив фізичного виховання на професійну підготовку [4, с. 11].

Фізичне виховання в ЗВО МВС має на меті підвищення фізичної активності курсантів, що позитивно впливає на їх професійну та прикладну підготовленість. Це також допомагає оптимізувати успішність навчання шляхом зниження нервової та емоційної напруги, продовження формування знань, умінь та навичок у сфері фізичної культури. Однак, слід зазначити, що деякі курсанти можуть не мати достатньої мотивації для занять спортом, що є перешкодою для ведення здорового способу життя. Формування мотивації до

фізичної культури потребує впровадження сучасних форм занять, що враховують індивідуальні можливості курсантів. Ефективність фізичного виховання курсантів визначається стійкою зацікавленістю у фізичному самовдосконаленні.

Таким чином, фізична культура та фізична підготовка є невід'ємною частиною життя суспільства, сприяючи розвитку здорового способу життя, вдосконаленню фізичних якостей та реалізації особистісного потенціалу. В умовах сучасного світу важливість фізичної культури лише зростає, стаючи важливим фактором у формуванні суспільства, яке орієнтується на здоров'я, безпеку та активну участь кожного в житті.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук, В. В., Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур. 2020. С. 65
2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
3. Хацаюк О. В., Любич Р. І., Оленченко В. В. Удосконалення військовопрофесійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. Проблеми вищої освіти. 2019. С. 63–69.
4. Чоботько, М. А., І. І. Чоботько. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. 2021. С. 64.

Володимир Рогальський
старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ І СТУДЕНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

У сучасних умовах підготовки майбутніх фахівців сектору безпеки і оборони України питання фізичного виховання та підготовки набувають особливого значення. Специфіка навчання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами (військових, поліцейських, прикордонних навчальних закладів) обумовлює необхідність поєднання загальноосвітньої, професійної та фізичної складової в єдину цілісну систему підготовки. Одним із головних завдань фізичного виховання в таких закладах є формування у курсантів і студентів високого рівня фізичної працездатності, стійкості до стресових факторів, здатності швидко реагувати в екстремальних