

Дмитро Анісімов

доцент кафедри спеціальної фізичної
підготовки Дніпровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі права

АДАПТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ДО СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ТА ЗАГРОЗ

Основна роль у професійному формуванні майбутніх офіцерів Національної поліції України відводиться фізичній підготовці та спорту. Оперативна діяльність співробітників поліції зазвичай проходить в умовах підвищеного ризику, коли доводиться стикатися з численними небезпечними обставинами. Це включає участь у конфліктних ситуаціях, загрозу збройних нападів, необхідність швидкого прийняття рішень щодо застосування поліцейських заходів, а також переходу від профілактичних до примусових заходів. Важливим фактором є постійне фізичне навантаження, яке виникає через носіння важкої техніки, такої як бронежилети, зброя та спеціалізоване спорядження. Крім того, тривала малорухливість під час патрулювання в автомобілях може негативно впливати на фізичний стан і загальний рівень здоров'я особового складу. Дії, пов'язані з переслідуванням та затриманням правопорушників, вимагають не лише психологічної стійкості, але й високої фізичної підготовленості, володіння спеціальними навичками та техніками [1, с. 6].

Справедливо погоджуємося з думкою В. Бондаренка, який підкреслює важливість розвитку нервово-психічної стійкості, комунікативних і вольових якостей для ефективної взаємодії працівників поліції з різними категоріями громадян. Особливо важливою є здатність спілкуватися з людьми, які перебувають у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння, а також з особами з психічними розладами. Водночас зростаючі вимоги до фізичної готовності працівників правоохоронних органів є невід'ємною частиною реагування на нові реалії, як в умовах внутрішніх викликів країни, так і в глобальному контексті. Це вимагає постійного вдосконалення підходів до підготовки особового складу для роботи в екстремальних ситуаціях, а також розширення наукових досліджень, які охоплюють різні аспекти фізичної, педагогічної, психологічної та соціологічної підготовки [2, с. 110].

Належна фізична підготовленість є ключовим фактором, що забезпечує якісну професійну підготовку випускників закладів вищої освіти з урахуванням специфічних умов навчання, орієнтуючи їх до практичної діяльності в умовах високої відповідальності [3, с. 15]. Однак, незважаючи на наявність численних наукових розробок, проблема удосконалення фізичної

підготовленості студентів таких закладів залишається недостатньо дослідженою [4, с. 346; 5, с. 47].

Одним із прикладів такої практичної роботи є розробка методичних рекомендацій для підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів Дніпровського державного університету внутрішніх справ. Колектив авторів кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної міліції (Д. Анісімов, В. Богуславський, О. Журавель) підготував рекомендації для подолання ситуаційної смуги перешкод, які дозволяють поліпшити фізичну підготовленість студентів. Ці рекомендації отримали свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 118015 від 11.04.2023 [6, с. 15].

Інтеграція сценаріїв подолання смуги перешкод в навчальний процес дозволяє врахувати часові обмеження та підготовку до самозахисту, що сприяє розвитку вміння швидко і ефективно застосовувати фізичну силу та прийоми рукопашного бою. Цей підхід орієнтований на розвиток конкретних навичок, що дозволяють курсантам діяти швидко і правильно в умовах стресу [6, с. 15].

Перш ніж розпочати відпрацювання сценаріїв проходження смуги перешкод, студенти повинні ознайомитися з технікою подолання штучних і природних перешкод, а також навчитися основам самозахисту відповідно до чинного законодавства, зокрема Положення про організацію професійної підготовки працівників Національної поліції України № 50 від 26 січня 2016 р. та наказу МВС України «Про затвердження змін до Положення про організацію професійного навчання працівників Національної поліції України» № 51 від 21 січня 2020 р. [6, с. 15].

Зрештою, передбачається впровадження таких сценаріїв у навчальні програми закладів вищої освіти, які займаються підготовкою майбутніх поліцейських. Це дозволить запропонувати новий підхід до фізичної підготовки, орієнтуючи курсантів на дії у відповідь на виклики сучасної суспільно-політичної ситуації, зокрема в умовах збройної агресії та інших надзвичайних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т.П., 2018. 524 с.
2. Вобленко Є. О., Цуркан О. П. Модельовання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф.* Харків, 2018. С. 209–210.
3. Anisimov D., Petrushin D., Boguslavsky V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs // *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world : Scientific monograph.* Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2020. P. 1–20. DOI : <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>.
4. Петрушин Д., Анісімов Д., Пожидаєв М. Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з

використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 345–348.

5. Соловей О., Пожидаєв М., Анісімов Д. та ін. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами, при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 10. С. 47–54.

6. Анісімов Д. Використання ситуаційної смуги перешкод в навчальному процесі ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. № 8 (168), С. 13–16.

Людмила Балушка

доцент кафедри
спеціальної фізичної підготовки,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту

Оксана Чичкан

професор кафедри
спеціальної фізичної підготовки, ,
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Валерія Білоус

здобувач вищої освіти

*(Львівський державний
університет внутрішніх справ)*

ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Повномасштабне вторгнення росії в Україну, яке розпочалося у 2022 році, внесло суттєві корективи в усі аспекти життя, включно з освітою. В умовах війни навчальний процес перейшов у дистанційний формат, що поставило перед викладачами нові виклики, зокрема у сфері фізичного виховання. Через неможливість проводити заняття у спортивних залах чи на відкритих майданчиках виникла необхідність пошуку альтернатив для підтримки фізичної активності студентів. Самостійні заняття спортом вдома стали основною формою фізичної активності, і їх ефективна організація значною мірою залежала від цифрових технологій. Різноманітні мобільні додатки, відеоуроки та інтернет-ресурси стали потужним інструментом для залучення молоді до спорту навіть у найскладніших умовах.

Цифрові технології відкрили нові горизонти для фізичного виховання, особливо у дистанційному форматі. Мобільні додатки, такі як Nike Training Club, Adidas Running та MyFitnessPal, пропонують широкий вибір програм, які враховують фізичний рівень, цілі користувача та наявні ресурси. Такі