

Литвиненко М.

курсант 2 курсу ННІ права
та підготовки фахівців для
підрозділів Національної поліції

Анісімов Д.

викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки Дніпровського
державного університету
внутрішніх справ,
доктор філософії з права

ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Професія поліцейського є однією з найскладніших професій сучасного суспільства. Вона належить до професій підвищеного ризику і характеризується одним із найбільш високих рівнів екстремальності й професійного стресу, що зумовлено необхідністю протидіяти злочинності в різних її формах, тривалим впливом стресогенних факторів, наявністю постійної загрози для життя та здоров'я, високою ймовірністю загибелі та травмування персоналу. Ситуація ускладнюється суттєвим зростанням у сучасних умовах фізичних, моральних і психологічних навантажень на поліцейського, що вимагає високого рівня сформованості в офіцерів Національної поліції України професійної витривалості, психологічної стійкості та працездатності [1, с. 45].

Серед дослідників, які у своїх роботах розглядали питання фізичної витривалості, слід виокремити таких: Н. Ігнатенко, В. Ільїнич, С. Канішевський, Я. Крушельницька, Т. Круцевич, В. Платонов.

Зокрема, С. Присяжнюк та інші визначають витривалість як здатність виконувати роботу заданої інтенсивності протягом більш тривалого часу [1, с. 46].

Тобто, витривалість – це здатність протягом тривалого часу виконувати роботу, не знижуючи її якості. Для поліцейського витривалість є однією з найважливіших професійних якостей, без якої неможливо ефективно виконувати службові обов'язки через низку таких причин:

1. Робота поліцейського часто пов'язана з фізичними навантаженнями. Наприклад, переслідування злочинців та затримання правопорушників.

2. Поліцейські також стикаються з емоційними навантаженнями: стрес, небезпека, ризик для життя та здоров'я.

Витривалість допомагає поліцейським витримувати ці навантаження та ефективно виконувати свою роботу.

Аналізуючи праці вищевказаних вчених, можемо виокремити декілька видів витривалості [2, с. 78]:

1. Фізична витривалість – це здатність протягом тривалого часу виконувати фізичну роботу.

2. Емоційна витривалість – це здатність зберігати спокій та контроль над своїми емоціями в складних ситуаціях.

3. Психологічна витривалість – це здатність витримувати стрес та зберігати концентрацію уваги.

Рівень витривалості зумовлений комплексом різних факторів, наприклад:

1. Функціональними можливостями органів і систем (спадковими і набутими).

2. Досконалістю технічної майстерності.

3. Вольовими якостями.

4. Величиною енергетичних запасів в організмі.

До методів розвитку витривалості, аналізуючи наукову літературу, можемо віднести [3, с. 66]:

1. Метод суворо регламентованих вправ зі стандартним безупинним навантаженням.

2. Метод суворо регламентованої вправи з інтервальним навантаженням.

3. Змагальний метод.

Розвитку такої професійно значущої якості, як витривалість, виразником якої виступає здатність тривалий час долати перешкоди, у підрозділах органів внутрішніх справ надається особливого значення. Так, в процесі фізичної підготовки співробітників для розвитку витривалості традиційно використовуються метод максимальних повторень та метод повторних зусиль, які покладено в основу методу кругового тренування. При цьому найбільшою популярністю користується кругове тренування як спосіб розвитку силової витривалості. Дана обставина обумовлена зростанням популярності тренажерних залів та підвищеною увагою до здорового способу життя [2, с. 79].

Тож аналізуючи вищезазначене, можемо дійти висновку, що в умовах зростаючих вимог до витривалості працівників поліції потрібно її постійне вдосконалення. Про це свідчать умови несення служби співробітниками Національної поліції України, характерними з них є тривале перебування на місцях несення служби, коли відбуваються зіткнення з правопорушниками, чії дії вимагають силового запобіжного заходу.

Список використаних джерел:

1. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Одеса : Наука і техніка, 2010. 380 с.

2. Марков Р. Важливість розвитку витривалості для працівників поліції. Р. Марков. Організаційно-правове забезпечення функціонування підрозділів превентивної діяльності Національної поліції України в умовах воєнного стану : матеріали Всеукр. кругл. столу (м. Дніпро, 3 черв. 2022 р.). Дніпро : ДДУВС, 2022. С. 78-80.

3. Поливанюк В. Д. Сучасні питання фізичної підготовки фахівців Національної поліції України. В. Д. Поливанюк, Д. О. Ніколайчук. Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану : матеріали Регіон. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 30 черв. 2022 р.). – Дніпро : ДДУВС, 2022. – С. 66-67.

Литвиненко М.

курсант 2 курсу ННП права
та підготовки фахівців для
підрозділів Національної поліції

Анісімов Д.

викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки Дніпровського
державного університету
внутрішніх справ,
доктор філософії з права

НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ

Фізична підготовка у діяльності поліцейського – важлива складова, яка має значний вплив на формування професійних компетенцій майбутніх фахівців.

Анісімов Д. О. зазначає, що належна фізична підготовленість є важливою передумовою якісної професійної підготовки випускників закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання до практичної діяльності. Проте проблема підвищення якості фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання, незважаючи на значну кількість наукових розробок, залишається недостатньо вивченою [1, с. 9].

Так, наприклад, серед основних проблем можемо виокремити такі:

1. Недостатня матеріально-технічна база вищого навчального закладу.
2. Зростання кількості молоді з ослабленим здоров'ям.
3. Зниження рівня фізичної активності населення.
4. Недосконалість методичного забезпечення фізичного виховання.
5. Відсутність мотивації у курсантів до занять фізичною культурою.

Як вказує Анісімов Д. О., загалом цілеспрямована система фізичної підготовки в університетах МВС України сприяє розвитку комплексу