пораненого, евакуація до безпечного місця, а також серцево-легенева реанімація. Згодом ці знання можливо ефективно застосувати на практиці безпосередньо в службовій діяльності. Підсумовуючи, можна сказати, що із розрахунком доставляння медичного обладнання та екіпіровки, залучення іноземних інструкторів до підготовки особового складу, більш швидкий перехід усієї галузі домедичної та медичної допомоги підрозділами Збройних Сил України та Міністерства внутрішніх справ до наближених до європейських стандартів буде вже у найближчий час.

Тобто йдеться про необхідність забезпечення якнайшвидшого початку надання домедичної допомоги безпосередньо на місці аварії, але дотримуючись всіх протоколів з надання домедичної допомоги потерпілому. Досвід найбільш розвинених країн світу свідчить про те, що для досягнення цього недостатньо сил і засобів державної системи охорони здоров'я. Для забезпечення своєчасності невідкладної домедичної допомоги в усіх цивілізованих країнах світу широкого застосування набула практика залучення до вирішення зазначеної проблеми окремих категорій немедичних працівників шляхом запровадження навчання навичкам надання домедичної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Конституція України. Прийнята на 5-й сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р.
2. Про Національну поліцію: Закон України від 02 липня 2015 р.
3. Про екстрену медичну допомогу: Закон України від 5 липня 2012 року.

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

ОСНОВНІ ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ СИЛ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

В сучасних умовах нестабільної ситуації в Україні досить актуальним постало питання підготовленості працівників поліції до ефективного виконання своїх службових обов'язків. Високий стан наукової розробленості даного питання сприяє підвищенню рівня протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки та правопорядку в Україні.

Несення служби в підрозділах Національної поліції України здійснюється в умовах підвищеної небезпеки, тому потребує високого рівня

не лише фізичної, а й психологічної, моральної та вогневої підготовки поліцейських.

Погоджуюсь з думкою І. І. Чоботько, що основоположним елементом підготовки майбутніх офіцерів поліції постає забезпечення розвитку фізичних можливостей та навчання їх доцільного використання у професійній діяльності. На сьогодні фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка курсантів у ЗВО МВС України є обов'язковою частиною підготовки майбутніх офіцерів поліції, але є необхідність у її подальшому удосконаленні [1].

У процесі фізичної підготовки кадрів сил безпеки і оборони України формується почуття відповідальності за власні дії та бажання постійно самовдосконалюватись у професійній майстерності, проте варто враховувати специфіку діяльності в певних підрозділах, а також протидії виникнення можливих загроз, що обумовлені режиму воєнного стану.

На думку Д. Г. Тініна, за основу беруть визначення принципів організації та функціонування системи тактико-спеціальної та фізичної підготовки співробітників поліції. Основним з яких є завдання регулярного доведення до належного рівня кваліфікацію працівника, а також забезпечувати порядок формування високого рівня професіоналізму у службових питаннях [2].

Варто зазначити, що вирішення питання покращення фізичної підготовки працівників правоохоронних органів в цілому та поліцейських зокрема, не повинно відбуватись за рахунок постійного збільшення об'єму та інтенсивності тренування, навіть за умов використання новітніх методик розвитку фізичних якостей. На думку М. О. Боровика, це може призвести до погіршення стану здоров'я, а також показників рівня фізичної підготовленості [3].

Ефективне підвищення рівня фізичної підготовки здійснюється лише за умови, що витрати енергії від фізичного навантаження будуть компенсуватися в процесі відновлення. Не варто вважати, що процес відновлення після фізичного навантаження тотожний процесу відновлення після захворювань, травм чи перетренуванням.

Однією з головних ознак відновлення після фізичного навантаження є компенсації, які, в свою чергу, ґрунтуються на базових законах функціонування живої клітини. Тобто коли під час фізичного навантаження клітина втрачає певний запас енергії, то з часом вона його відновлює в повному обсязі. Вчені стверджують, що чим вищий рівень фізичної підготовленості організму, тим більший має бути обсяг навантаження, що включає в себе мету найшвидшого виникнення такої компенсації.

Слід зазначити, що окрему увагу поліцейському задля пришвидшення процесу відновлення варто приділити харчуванню, адже під час підвищеного нервово-емоційного стану та при тривалих фізичних навантаженнях виникає нагальна підвищена потреба у білках, вітамінах та корисних речовинах [3].

Тож дотримання вищезазначених засобів відновлення фізичної працездатності дозволить підвищити рівень розвитку фізичної витривалості поліцейського, що в подальшому буде сприяти більш ефективному виконанню ним професійних обов'язків. Ми вважаємо, що фізична підготовленість кадрів сил безпеки та оборони України виступає базовою якістю, що проявляється у високому рівні професіоналізму, здібності до виконання покладених завдань і обов'язків щодо протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки, а також наближення нашої перемоги.

Список використаної літератури:

1. Чоботько І. І. «Удосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів». *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди* (2023): 268.

2. Тінін Дмитро Геннадійович. «Шляхи удосконалення рівня підготовки кадрів сил безпеки і оборони України в умовах воєнного стану». «*Collection of scientific papers «ΛΌГОΣ»* July 8, 2022; Paris, France (2022): 101-103.

3. Боровик Микола Олександрович. «Шляхи покращення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів Національної поліції України». (2018).

Росохатий М.
президент Всеукраїнської федерації фрі-файту, контактних єдиноборств і змішаних бойових мистецтв

РОЛЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФРІ-ФАЙТУ ЯК УКРАЇНСЬКОГО ВИДУ ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПРАЦІВНИКІВ СИЛ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ

Впровадження фрі-файту, як українського виду змішаних бойових мистецтв, у спеціальну фізичну підготовку працівників сил сектору безпеки має ключове значення для підвищення їхньої ефективності та готовності до виконання обов'язків. Фрі-файт, як сучасна та універсальна система бойових мистецтв, пропонує цілий ряд переваг та перспектив, які варто розглянути.

По-перше, фрі-файт надає комплексні навички, які охоплюють багато аспектів бойових мистецтв, таких як стійкість, техніки боротьби на різних дистанціях та стратегічне мислення. Це дозволяє працівникам сектору безпеки бути готовими до різних сценаріїв конфліктних ситуацій, включаючи самозахист та захист громадян.

По-друге, фрі-файт сприяє підвищенню загального рівня фізичної підготовки працівників сил безпеки. Тренування у цьому виді бойових мистецтв вимагає від них високої сили, витривалості та гнучкості. Це не