ЛИП'ЮК Анна,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
за спеціальністю «Правоохоронна діяльність»,
курсант 202 н.гр. ННІ № 3, капрал поліції.
Науковий керівник:
БИКОВА Ганна Володимирівна,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
підполковник поліції

ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Рівень фізичної підготовленості поліцейських в умовах воєнного стану є надзвичайно важливою та актуальною темою, оскільки вона безпосередньо впливає на їхню готовність та ефективність у виконанні завдань у складних умовах воєнного конфлікту. Підтримання рівня фізичної підготовленості на достатньому рівні дозволяє правоохоронцям ефективно діяти в умовах небезпеки та стресу, покращує їхні фізичні якості та фізичний стан, що є важливим для успішного виконання професійних обов'язків, особливо, у воєнний час [1].

До переваг високого рівня фізичної підготовленості фахівців сектору безпеки і оборони можна віднести:

збільшення загальної витривалості та відновлювальних здатностей організму, що дозволяє мати гарну фізичну форму протягом тривалого періоду виконання професійних обов'язків у непередбачуваних ситуаціях;

підвищення швидкості реакції та рухів, що допомагає швидко реагувати на небезпеку та виконувати завдання з високою точністю;

розвиток м'язової сили, що необхідно для виконання різноманітних фізичних дій, включаючи пересування важких вантажів та взаємодію з технікою;

покращення загального здоров'я та самопочуття, що є важливим для підтримання високої працездатності та стійкості до стресу [2].

Рівень фізичної підготовленості в контексті воєнного стану є ключовим елементом для забезпечення готовності поліцейських до виконання своїх службових обов'язків у надзвичайних ситуаціях.

Фізична підготовка правоохоронців включає в себе систематичні фізичні вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, тренування і спеціальні вправи, та є важливою складовою успішної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану. Тому

важливо приділяти цій складовій особливу увагу та ресурси для забезпечення оптимального рівня готовності до дій у надзвичайних ситуаціях.

Фізична підготовка в установах МВС України має на меті розвиток фізичних якостей та спеціальних навичок, сприяючи формуванню правоохоронців, здатних ефективно діяти в різних ситуаціях та умовах [4].

Фізичні якості грають ключову роль у підготовці поліцейських, оскільки вони є основною складовою рівня фізичної підготовленості, необхідної для служби у правоохоронних органах. Розвиток цих якостей впливає на успішність виконання службових завдань та ефективність у вирішенні різноманітних ситуацій. Достатній рівень фізичної підготовленості допомагає поліцейським ефективно виконувати фізичні завдання, що можуть виникнути у процесі службової діяльності. Фізичні якості, такі як витривалість, швидкість, сила, гнучкість та координаційні здібності, допомагають адаптуватися до різних видів фізичних навантажень, які можуть зустрічатися у військовій чи правоохоронній службі [6].

Фізично підготовлені поліцейські мають менше ймовірності отримати травми під час виконання службових обов'язків, оскільки мають підвищену міцність, стійкість та координацію рухів. Фізична підготовка часто сприяє формуванню командного духу, допомагає у зміцненні дисципліни та відданості спільній меті. Розвиток цих фізичних якостей забезпечує поліцейським необхідні засоби для виконання службових обов'язків у різних умовах, сприяючи їх успішній професійній діяльності та забезпеченню безпеки громадян. Тому фізична підготовка є важливою складовою навчально-тренувального процесу поліцейських [5].

Деякі з основних проблем фізичної підготовки поліцейських в умовах воєнного стану:

- обмежений доступ до спеціалізованих спортивних обладнань та тренувальних майданчиків, що ускладнює проведення повноцінних тренувань;
- підтримування високого рівня фізичної підготовленості може бути важко здійснити в умовах постійної напруги та обмежених можливостей;
- збільшується ризик отримання травм під час фізичних тренувань в зоні бойових дій, що може вплинути на готовність фахівців до виконання службових завдань;

- необхідність адаптації до незвичайних фізичних умов, таких як робота в умовах обмеженого простору, підвищеної вологості або температури [2].

Отже, для вдосконалення рівня фізичної підготовленості поліцейських в умовах воєнного стану, необхідно:

- розробити програми фізичної підготовки, які враховують специфіку умов воєнного стану та забезпечують комплексний підхід до збереження та підвищення рівня фізичної підготовленості правоохоронців;
- забезпечити доступ до необхідних ресурсів та обладнання для проведення повноцінних тренувань;
- враховувати психологічний аспект фізичної підготовки, оскільки стрес та психологічний тиск можуть впливати на результативність;
- підтримувати високий рівень фізичної підготовленості фахівців завдяки систематичним тренуванням та адаптацією до незвичайних умов;
- дотримуватися безпекових вимог під час тренувань, зважаючи на навколишню обстановку, щоб уникнути травмувань особового складу [3].

Таким чином, можна зробити висновок:

1. Важливість фізичної підготовки: умови воєнного стану вимагають від поліцейських високого рівня фізичної підготовленості для ефективного виконання завдань у надзвичайних ситуаціях.
2. Наслідки недостатньої фізичної підготовки: низький рівень фізичної підготовленості може призвести до нездатності поліцейських виконувати свої обов'язки належним чином, що підвищує ризик травм та загрозу для їхнього життя.
3. Заходи для покращення: для вдосконалення фізичної підготовленості поліцейських в умовах воєнного стану можуть бути впроваджені спеціальні тренувальні програми, обов'язкові заняття з фізичної підготовки та систематичні медичні огляди.

Список використаних джерел

1. Ротань, К. О. Сучасні питання вдосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки фахівців сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану / Ротань К. О., Лукін Б. П. // Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. [конф. (м. Харків, 26 трав. 2023 р.)] / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фіз. підгот. ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». – Вінниця : ХНУВС, 2023. – С. 127-129.

2. Актуальні питання фізичної та тактико-спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти: збірник тез доповідей учасників науково-практичного семінару (17 листопада 2023 р.) / за заг. ред. О. А. Чичкан. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 166 с.

3. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24 листопада 2023 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2023. 492 с.

4. Захаріна Є. А., Захаріна А. Г., Мартин П. М. Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Випуск 2 (146). С. 39–43.

5. Значення прикладного плавання в процесі підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права): матеріали міжнародної науково-практичної конференції. м. Одеса, 17 червня 2022 р. С. 924–927.

6. Зубченко Л. В. Оптимізація процесу фізичної підготовки курсантів через використання фітнес-програм силової спрямованості. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2020. №1 (332). С. 65–73.

МАЗУР Анна,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
за спеціальністю «Психологія»,
курсант 207 н.гр. ННІ № 3, рядовий поліції.
Науковий керівник:
БИКОВА Ганна Володимирівна,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
підполковник поліції

МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ, ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ МВС ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Фізична підготовка особового складу правоохоронних органів України – це педагогічно спрямований процес забезпечення