

**Анна ПРОКОПЕНКО**

курсант 204/22 КР-ПД-Б факультету №1  
Криворізького навчально-наукового  
інституту Донецького державного  
університету внутрішніх справ

*Науковий керівник:*

**Андрій КРАСНОЩОК**

доцент кафедри спеціальних дисциплін та  
професійної підготовки факультету №1  
Криворізького навчально-наукового  
інституту Донецького державного  
університету внутрішніх справ, кандидат  
педагогічних наук, доцент

## **ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

Фізична підготовка особового складу працівників Національної поліції в Україні – це важливий процес надання спеціалізованої фізичної підготовки до професійного несення служби зі специфічними умовами [3].

Педагогічна сторона фізичної підготовки в цілому повинна гарантувати збереження не тільки здоров'я, а й творчої й трудової активності. Крім того, належний розвиток фізичних якостей поліцейського впливає на його професійно важливі вміння й навички, необхідні для ефективного виконання службово-оперативних завдань [2]. Також дуже вагомим аспектом у цій сфері є доведення до належного рівня набутих знань та навичок для того, щоб навчити кожного майбутнього працівника Національної поліції застосовувати це в повсякденному житті, для подальшого самовдосконалення.

Поліцейські мають розвивати здатність переносити різноманітні фізичні навантаження так, щоб їх працездатність не знижувалася під час виконання службових задач, які постають перед органами (підрозділами) поліції. З цього можна зрозуміти, що для ефективного виконання професійних обов'язків працівнику поліції необхідно акцентувати увагу не тільки на відповідних

професійних та особистих якостях, а й на належному стані здоров'я взагалі та достатньому рівні фізичної підготовки [2].

Метою фізичної підготовки майбутніх поліцейських є збереження здоров'я, творчої та трудової активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Зміст фізичної підготовки здобувачів вищої освіти охоплює теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та способів допомоги. Основними засобами їхньої фізичної підготовки є фізичні вправи, виконання яких необхідно поєднувати з дотриманням гігієнічних вимог та заходів запобігання травматизму [3].

У зв'язку з вищезазначеним, одним з важливих аспектів є вибір фізичних вправ, важливо, щоб вони цілком сприяли реалізації принципу переносу тренувального ефекту від виконання цих вправ на майбутню професійну діяльність [1]. У такому випадку можна застосувати відомі ще з теорії та практики фізичної підготовки типи переносу ефекту вправ: односпрямований перенос якостей (наприклад, витривалості), які набуваються на заняттях з бігу, плавання та ін. та різнорідний перенос якостей (наприклад, сили та швидкості). Перенос набутих характеристик у загальному вигляді формує здатність застосовувати якості, сформовані за інших умов. Наприклад, навички подолання перешкод, ходіння по нестійкій опорі, які працівник набуває на заняттях з фізичної підготовки, застосовують у реальній ситуації під час затримання небезпечного злочинця [1, с. 77].

У закладах вищої освіти системи МВС зі специфічними умовами навчання розвиток фізичних якостей майбутніх правоохоронців здійснюється в таких форматах: ранкова фізична зарядка; навчальні практичні заняття; самостійна підготовка; навчально-тренувальні заняття; спортивно-масові заходи та ін.

Фізична підготовка як навчальна дисципліна є компонентом цілісного розвитку особистості. Це складова загальної культури та професійної підготовки поліцейських, невід'ємна частина освітнього процесу, значущість якої полягає в гармонізації духовних і фізичних сил, формуванні таких цінностей, як здоров'я, фізична розвиненість, досконалість і психічна стійкість. Зміст навчально-практичних занять передбачає проведення комплексних занять спрямованих на вдосконалення прийомів фізичного впливу й ознайомлення курсантів/курсанток зі спеціально-підготовчими вправами, методикою навчання та вдосконалення прийомів фізичного впливу, підготовку планів-конспектів та самостійне проведення курсантами/курсантками практичних занять та окремих його частин [3]. Застосування прийомів фізичного впливу завершується затриманням правопорушника, надяганням кайданків, проведенням поверхневої перевірки, конвоюванням затриманого до автотранспорту або до підрозділу поліції залежно від умов змодельованої ситуації. Важливо зазначити, що під впливом здійснення регулярних фізичних вправ зміцнюється та удосконалюється робота серцево-судинної системи [4].

Критеріями оцінки рівня фізичної підготовки майбутніх правоохоронців є рівень безпосередньої фізичної підготовленості, володіння технікою самозахисту й тактикою застосування заходів фізичного впливу згідно з Законом України «Про Національну поліцію» в штатних й екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності [1].

Таким чином, можна зробити висновок, що фізична підготовка є одним з провідних напрямків готовності до роботи майбутніх поліцейських. Одним із головних завдань фізичної підготовки є правильний вибір засобів як загальної фізичної підготовки, так і спеціальної.

Також встановлено, що метою фізичної підготовки майбутніх правоохоронців виступає збереження здоров'я та трудової активності на належному рівні, забезпечення фізичної готовності, усебічний розвиток фізичних якостей майбутніх поліцейських, набуття теоретичних та методичних знань,

формування професійно-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Кириченко В.Д. Фізичне виховання як провідний напрям професійної підготовки поліцейських. *Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських*. Одеса: ОДУВС, 2020. С. 76-79.
2. Козак А.С. Фізична підготовка як комплекс заходів спрямований на формування та вдосконалення умінь та навичок поліцейського. *Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських*. Одеса: ОДУВС, 2020. С. 80-83.
3. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Фізичне виховання і спорт»*. Луцьк, 2017, Вип. 25. С. 43-49.
4. Логвиненко М. Л. Фізичне виховання курсантів, що навчаються в університетах зі специфічними умовами навчання. *Інноваційний розвиток науки нового тисячоліття*. Ужгород, 2017. С. 101-104.