

холодної і охолощеної зброї, пристроїв вітчизняного виробництва для відстрілу патронів, споряджених гумовими чи аналогічними за своїми властивостями металевими снарядами несмертельної дії, та патронів до них, а також боєприпасів до зброї, основних частин зброї та вибухових матеріалів : Наказ МВС України від 21.08.1998 № 622. Офіційний вісник України. 1998. № 42. Ст. 1574.

3. Про продовження строку дії дозволів у сфері обігу зброї, пристроїв та вибухових матеріалів під час дії воєнного стану в Україні: Наказ МВС України від 18.03.2022 № 195. Офіційний вісник України. 2022. № 22. Ст. 1197.

**МЕРДОВ Станіслав** – старший викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ

## **БІГ У СИСТЕМІ ТРЕНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Сучасні програми фізичної підготовки поліцейських базуються на декількох ключових аспектах, за якими відбуваються тренування: розвитку фізичної витривалості, гнучкості, проведення силових тренувань, бойовій підготовці, бігу та інших швидкісних тренуваннях.

Враховуючи важливість розвитку у поліцейських здатності до швидкого реагування і пересування, важливою частиною їх підготовки є саме біг та інші швидкісні тренування, що пояснюється такими причинами:

1. Поліцейські можуть зіткнутися з ситуаціями, які вимагають тривалої фізичної активності, такої як переслідування злочинців або відповідь на виклики, в свою чергу біг допомагає покращити загальну фізичну витривалість, збільшити витрату кисню та сприяє збереженню енергії під час тривалих зусиль.

2. Біг допомагає розвивати швидкість та реакційну спроможність.

3. Біг вимагає зусиль від м'язів нижніх кінцівок, зокрема стегон, ікр і гомілок, розвиток м'язів яких допомагає поліцейським підтримувати стійкість та збільшує їхню здатність до фізичних дій, таких як стрибки і долаття перешкод.

4. Біг є відмінним кардіоваскулярним тренуванням, яке допомагає зміцнити серце та легені, покращити кровообіг і знизити ризик серцево-судинних захворювань.

5. Тривалі тренування з бігу можуть допомогти поліцейським краще реагувати на стресові ситуації, оскільки здатність керувати своїм диханням під час бігу може бути використана й при стресі під час фізичних зусиль в реальних ситуаціях оперативно-службової діяльності.

6. Регулярні тренування з бігу вимагають самодисципліни та волі.

З огляду на це, вправи з бігу на 100 метрів, 1000 метрів, 3000 метрів, човниковий біг 10x10 включено до системи фізичної підготовки поліцейських в межах їх службової підготовки [1].

Крім того, обов'язковою умовою вступу кандидатів на службу в Національну поліцію є перевірка рівня їх фізичної підготовленості, яка визначається за результатами виконання таких контрольних вправ: комплексна силова вправа; біг на 100 метрів; біг на 1000 метрів, а для кандидатів на службу до підрозділів поліції особливого призначення незалежно від статі – підтягування на перекладині, комплексна силова вправа, біг на 100 метрів, біг на 3000 метрів [2].

Саме тому, у спеціалізованих дослідженнях наголошується на тому, що бігові тренування є ефективним та доступним засобом, який впливає на вдосконалення фізичної витривалості, забезпечує рівномірний розвиток м'язів, покращує обмін речовин, здійснює загартовування організму, що є актуальним в підготовці поліцейських, яким у зв'язку із своєю службовою діяльністю необхідно постійно підтримувати свої фізичні якості на високому рівні для ефективного виконання службових обов'язків [3, с. 22].

На сьогоднішній день існує низка збалансованих бігових тренувань для поліцейських, вибір яких залежить від індивідуальних можливостей та потреб осіб, які тренуються. Розглянемо деякі з них.

Довгий витривалий біг (Long Slow Distance - LSD) передбачає біг від 30 хвилин до години або більше на середній та низькій інтенсивності, що допомагає покращити загальну витривалість та підготувати організм до тривалих фізичних зусиль.

Інтервальний біг передбачає біг на короткі відстані (наприклад, 50-100 метрів) з максимальною швидкістю, а потім активне відновлення (спокійний біг або ходьба) на подвійну тривалість бігу, із повторенням циклів бігу і відновлення протягом 10-15 хвилин.

Схожим з інтервальним тренуванням є фартлек-тренування. У перекладі зі шведської, це слово означає —гра з темпом і суть його полягає саме в цьому. На відміну від темпового або інтервального тренування, фартлек бігають без правил, чергуючи середню і важку інтенсивність з легкою відновною. При проведенні таких тренувань після розігріву, поступово збільшують інтенсивність і знижують час основної активності з кожним підходом [4].

Спринт на велику відстань передбачає біг на максимально можливій швидкості дистанцією від 400 до 800 метрів з відпочинком протягом 2-3 хвилин і подальшим повторенням циклу 2-4 рази.

Швидкісні стрибки на скакалці передбачають виконання стрибків із збільшеною швидкістю протягом 30 секунд з подальшою короткою паузою протягом 15 секунд і повторенням циклу 5-7 разів.

Реакційні тренування, які формують здатність швидко та ефективно змінювати напрямок руху та адаптуватися до змін в середовищі для чого використовують конуси, маркери або інші об'єкти, щоб створити трасу з різними напрямками. Вправи можуть включати біг, зміни напрямку, відштовхування від землі та інші рухи для розвитку реакції.

Комбіноване тренування поєднують у собі швидкісні вправи, такі як біг, стрибки, стрибання на скакалці тощо. Наприклад, під час тренування може здійснюватися біг на 100 метрів на максимальній швидкості, потім виконання 20 швидких присідань, і потім на протязі 30 секунд стрибання на скакалці.

Для зміни навантаження на м'язи та сприяння розвитку силової витривалості рекомендується проводити бігові тренування на піску чи м'якому ґрунті, а також включати в трасу бігу різноманітні перешкоди, такі як лежачі дерева, пневматичні подушки, платформи, що вимагають стрибка тощо.

Підсумовуючи зазначимо, що використання бігових тренувань у системі фізичної підготовки поліцейських забезпечує необхідний рівень функціональної готовності (професійних компетентностей) до виконання професійних завдань поліцейської діяльності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26 січня 2016 року №50. *Офіційний вісник України*. 2016. №22. Ст. 861 (із змінами та доповненнями станом на 16.08.2022).

2. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: наказ МВС України від 09 лютого 2016 року №90. *Офіційний вісник України*. 2016. №22. Ст. 864 (із змінами та доповненнями станом на 01.12.2021).

3. Боровик М.О. Легка атлетика як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2018. Вип. 6. С. 21-24.

4. Види бігових тренувань: інтервали, фартлек, темпові, відновлювальні, тривалі, біг в гору. URL: <https://mondayrun.com.ua/uk/types-of-running/> (дата звернення 16.08.2023)

**МЕРДОВА Ольга** – завідувач кафедри адміністративно-правових дисциплін факультету №2 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, професор

### **ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ ПРЕВЕНТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

Не дивлячись на численні позитивні зміни в діяльності як Національної поліції України в цілому, так і підрозділів превентивної діяльності, зокрема, аналіз чинного законодавства, що визначає поліцейську діяльність, практика його застосування дозволяє стверджувати про наявність актуальних питань в