

рми власності.

Прийняття вказаного законодавчого акту підвищить ефективність діяльності Національної поліції та дозволить оптимізувати і врегулювати питання діяльності Національної поліції в умовах правового режиму воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Про введення воєнного стану в Україні. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>. (дата звернення: 13.04.2024).

2. Про правовий режим воєнного стану. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>. (дата звернення: 13.04.2024).

3. Про внесення змін до законів України «Про Національну поліцію» та «Про Дисциплінарний статут Національної поліції України» з метою оптимізації діяльності поліції, у тому числі під час дії воєнного стану. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2123-20#Text>. (дата звернення: 13.04.2024).

4. Про Національну поліцію. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>. (дата звернення: 13.04.2024)

МЕРДОВ Станіслав,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету №3 Донецького державного університету внутрішніх справ (м. Кропивницький, Україна)

**ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ
У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Сучасні програми фізичної підготовки майбутніх поліцейських базуються на декількох ключових аспектах, за якими відбуваються тренування: розвитку фізичної витривалості, гнучкості, проведення силових тренувань, бойовій підготовці, бігу та інших швидкісних тренуваннях. Фізичні якості майбутніх поліцейських можуть розвиватися в процесі опанування відповідних освітніх компонентів, як приклад, навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», також у процесі занять у відповідних спортивних секціях закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, де здійснюють підготовку поліцейських, у ході реалізації заходів спортивно-масової роботи, а також здобувачами вищої освіти самостійно. Слід зазначити, що, у порівнянні з іншими заходами розвитку фізичних якостей майбутніх поліцейських, самостійні заняття не мають відповідного супроводження досвідченими науково-педагогічними працівниками, тренерами, а в здобувачів вищої освіти відсутні компетентності у виборі засобів та методів тренування фізичних якостей. У зв'язку з чим актуалізуються питання використання наявних відкритих джерел, які можуть використовуватися під час самостійного тренування фізичних якостей майбутніх поліцейських, серед яких, на нашу думку, важливого значення набувають спеціальні мобільні додатки спортивної спрямованості, представлені в мережі інтернет та на платформах AppStore та PlayMarket.

Про актуальність запровадження спеціальних мобільних додатків до процесу фізичної підготовки майбутніх поліцейських неодноразово наголошувалося в спеціалізованій літературі [1, с. 58-60; 2, с. 215-286]. Також колективом авторів було проведено емпіричне дослідження, яке підтвердило високу ефективність методики підтримання оптимального рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів Національної поліції України (з акцентованим використанням технічних засобів навчання): прикладних мобільних додатків; мультимедійних засобів мережі Інтернет [3, с. 92-98].

Проведений нами аналіз мобільних додатків спортивної спрямованості, представлених в AppStore та PlayMarket, дозволяє стверджувати, що їх умовно можна розподілити на дві групи:

- загальнофізичні, що містять навчально-методичні матеріали з розвитку загальних фізичних здібностей та підтримання належної фізичної форми;

- вузькоспеціальні, які стосуються конкретних видів спорту чи окремих видів рухової активності [4, с. 196].

Вибір конкретного мобільного додатка в процесі самостійного розвитку фізичних якостей може здійснюватися в залежності від його функціоналу, а саме:

- «- додатки для реєстрації рухової активності та бігу (відстеження часу руху, кілометраж, швидкість, темп, ЧСС, витрачені калорії та ін.);

- додатки для здійснення контролю фізичної підготовки (контроль за виконанням вправ та кількості повторень та ін.);

- додатки для оптимізації загальнофізичної підготовки та силового тренування (містять комплекси тренувань, опис вправ, відеодемонстрації, можливість занять із професійними фітнес-тренерами та ін.);

- додатки для правильного харчування та контролю за водним балансом організму (контроль харчування, підбір правильної дієти, продуктів, щоденник харчування, журнал тренувань, питний режим та ін.)» [5, с. 65].

Аналіз контенту існуючих мобільних додатків дозволяє нам виділити такі переваги їх застосування:

- вони можуть надавати доступ до різноманітних тренувальних програм, включаючи вправи для збільшення сили, витривалості, гнучкості тощо;

- дозволяють здійснювати моніторинг прогресу в тренуваннях із розвитку фізичних якостей;

- мобільні додатки можуть допомагати скласти графік тренувань з урахуванням персональних цілей та рівня фізичної підготовки;

- деякі додатки можуть включати можливість спілкування з тренером або розробником програми, які можуть надавати поради та підтримку в процесі тренувань.

Зазначимо, що нами було проведено анкетування 330 здобувачів вищої освіти Донецького державного університету внутрішніх справ, у ході якого встановле-

но, що лише 57 % респондентів знають про наявні спеціальні мобільні додатки для розвитку фізичних якостей, проте лише 34 % опитаних мають досвід їх використання в процесі самостійних занять із фізичної підготовки. Зазначені дані свідчать про необхідність і доцільність запровадження широкого інформування здобувачів вищої освіти про наявні мобільні додатки та їх можливості, що, на нашу думку, повинно здійснюватися шляхом їх зазначення в навчально-методичних матеріалах з освітньої компоненти «Спеціальна фізична підготовка».

Підсумовуючи, зазначимо про безсумнівні переваги використання мобільних додатків як додаткового засобу забезпечення високого рівня фізичної підготовки майбутніх
поліцейських.

Список використаних джерел:

1. Коробка О., Богуславський В. Шляхи покращення рівня фізичної працездатності майбутніх офіцерів національної поліції у вищій закладах зі специфічними умовами навчання. *Актуальні питання фізичної та тактико-спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти*: збірник тез доповідей учасників науково-практичного семінару (м. Львів, 17 листопада 2023 р.) Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 58-60.

2. Чичкан О. А., Костовський М. Г., Кмицяк М. В. Проблема мотивації курсантів закладів вищої освіти до власного фізичного вдосконалення в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану*: матеріали Регіональної науково-