

м'язи, хоча й це немало, вони самі по собі є найсильнішим дисциплінуючим чинником. [4, с.].

Висновки. Отже, курсант, що в достатній мірі володіє фізичної підготовкою, куди менш схильний до впливу зовнішніх факторів навколишнього середовища, впливу поганих звичок, негативних впливів стресових ситуацій, які заважають жити, вчитися і виконувати службові обов'язки. На цій підставі концепція здоров'я і оптимальної працездатності людини, а особливо студентської молоді, куди входять і курсанти, повинна будуватися на формуванні, розвитку і вдосконаленні фізичних якостей і рухових здібностей, соціально-психологічних факторів способу життя молоді людини за допомогою фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. К.: «Освіта України», 2008. 256 с.
2. Бондаренко В. В., Магльований А. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»)
3. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. лит., 2003. 422 с

Шульга Андрій Олександрович – доцент кафедри державно-правових дисциплін та публічного управління факультету №4 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В СПЕЦИФІЧНИХ УМОВАХ НЕСЕННЯ СЛУЖБИ ПІД ЧАС ВЕННОГО СТАНУ

На сьогодні в умовах військової агресії Російської Федерації проти України і у зв'язку із цим наявністю психологічного, психічного та емоційного перевантаження працівників органів внутрішніх справ, досить актуальним постає питання підтримання фізичної форми поліцейських.

Велика емоційна навантаженість поліцейських викликана ненормованим графіком несення служби, таким чином вимагає від працівника органу внутрішніх справ не тільки фізичної мобілізації, але й емоційної, що інколи стає таким собі ступором до підтримання доброї належної форми, отже і ефективного виконання покладених службових обов'язків. Фахова підготовленість працівників є вирішальним чинником якості правоохоронної діяльності щодо забезпечення законності при охороні правопорядку та боротьбі зі злочинністю [1, с. 3].

Зокрема слід зауважити, що підтримання належної фізичної форми особливо у часи воєнного стану є не тільки суто професійною необхідністю, але й психологічною, адже відомо, що фізичні вправи нормалізують емоційний стан людини та стимулюють до ефективності виконання поставлених завдань з охорони громадського порядку, протидії збройній агресії ворога. Крім того, гарна фізична форма підвищує шанси збереження життя і здоров'я співробітників органів внутрішніх справ.

У тезах обґрунтовується комплекс фізичних вправ, які не потребують відвідування спортивних залів, великого простору для їх виконання, якихось значних витрат, наявності традиційних спортивних снарядів тощо. Нами пропонується комплекс фізичних вправ, які можна виконувати будь-де, будь-коли і будь-ким (мається на увазі вік особи, яка виконує вправи). Вправи розраховані на роботу із власним тілом та підручними матеріалами. Зазначимо, що запропоноване базується на особистому досвіді доповідача і перевірено роками щоденних вправ.

Де ж брати час на тренування? Запитаєте ви. Відповідь буде така: «у часу і беріть...» Час можна знайти протягом 24 годин кожної доби. Формула наступна: «не можете зранку – робіть по обідні, не можете по обіді – робіть увечері, не можете увечері – робіть уночі, але робіть». До того ж, у даному випадку не потрібно відразу понад міру навантажувати своє тіло півтора годинами фізичної екзекуції, почніть хоча б з 10-15 хвилин тих вправ, які запропоновані нижче.

І так, переходимо до конкретних вправ.

1. Починаємо нашу фізкультуру з обертання шиї. Обертаємо шию вліво і вправо (я обертаю по 180 разів у обидва боки).

Що це дає? Оберти шиї, перш за все, забезпечують вільний кровообіг до судин головного мозку і розвивають хребетний стовп верхньої частини нашого тіла. А це сприяє тому, що у вас скінчаться мігрені, сонливість на роботі, перестане боліти шия та голова у потиличній частині. Ваші думки стануть більш ясними та швидкими, покращиться зір і загалом реакція. Поступово зійде друге підборіддя.

2. Махи руками. Це махи за типом того, як барабанщик б'є обома руками по черзі по барабану зверху вниз (180 ударів на дві руки загалом). Потім махи одночасно обома руками, так начебто ми робимо заплив (батерфляй), також 180 махів. Далі теж саме, але вже махи руками назад (батерфляй на спині) також 180 махів. Можна ще додати махи у вигляді розводу рук перед грудьми також 180 разів. Сюди можна також додати боксування з тінню, тобто боксування руками у повітря десь до 4-5 хвилин безперервно. Новачкам краще буде все це поділити десь на п'ять.

Що ж дають оберти руками? По-перше, це дуже ефективно розвиває плечові суглоби. По-друге, якщо у вас починався артроз плеча, то це поступово пройде. По-третє, це дуже позитивно впливає на загальний стан здоров'я верхньої частини вашого тулуба, розвиває правильний кровообіг та витривалість серцевого м'язу.

3. Оберти тулубом. Робимо 180 обертів тулубом по 90 в один бік і в інший. 180 обертів тазом по 90 в один бік і інший.

Що це дає? Розвиває ті ж корисні властивості вашого організму, що і вправа №1 з шиєю. Але тут ще підключається весь хребет, а особливо його нижня частина, що сприяє загоєнню старих хребтових гриж та різних уражень хребта, робить вашу осанку більш стрункою і пластичною. Окрім того, сприяє видаленню знизу живота вісцерального жиру. Оберти тазом дуже позитивно сприяють усуненню шкідливих симптомів різних артрозів тазостегнових суглобів.

4. Присідання. Присідаємо 300 разів (неважливо, як ви поставите ноги), присід повний, спина перпендикулярна полу і рівна. Увага: хто тільки починає присідати, не перевантажуйте ваш організм, почніть з менших навантажень, зазвичай це десь 30-40 разів. Потім по мірі зростання вашої тренуваності та витривалості можна добавляти до 3-5 присідань. Можна з двома баклажками води по 5-6 кг.

Що ж дає присідання? Цю вправу можна визначити як одну із головних, поряд з качанням пресу. Присідання є таким собі двигуном кров'яного насосу. Замінює біг. Коли ви присідаєте, то кров під тиском посилено починає курсувати вашими судинами, причому крізь, навіть в очному яблуці. Поступово кров, як природний компонент, вичищає весь холестерин, всі бляшки та все сміття, яке за роки життя накопичилося у ваших судинах і часто викликає у вас хвороби серця, головного мозку, навіть нервів. Той хто регулярно і правильно присідає, не має проблем з варикозом судин, у нього все добре у будь-якому віці. Ті хто регулярно присідають, мають більш спокійний характер та завжди виглядають здоровими. Увага !!! Присідання допомагають ефективно позбавитися від тривалої депресії.

5. Вправи для м'язів живота. Лягаємо на гімнастичний килимок. Можна на будь-яку чисту поверхню. За голову кладемо 6-літрову наповнену звичайною водою баклажку. Починаємо підіймати тулуб до зігнутих у колінах ніг 40 разів. Потім тут же без перерви перехоплюємо баклажку

наперед і, притиснувши її до грудей, продовжуємо підіймати тулуб до ніг ще 20 разів. Відкладаємо баклажку всторону – і далі ще 20 разів підіймаємо тулуб до ніг. Потім (все це без перерви), лежачи на килимку, починаємо робити «велосипед», тобто високо піднятими ногами робимо в повітрі рухи, наче крутимо педалі велосипеда, 100 разів. Потім, не відпочиваючи, тут же, лежачи на спині, починаємо по черзі підіймати ноги по 10 разів кожен вертикально. Потім, зігнувши ноги в колінах, лежачи на спині, підтягуємо їх 20 разів до тулуба.

Що дають вправи на м'язи живота?

По-перше, вони вбирають випуклий живіт, по-друге, йде непрямий масаж внутрішніх органів живота, що сприятиме активному їх насиченню кров'ю, отже, відбувається природний процес лікування різних захворювань внутрішніх органів людини. По-третє, дюдина стає більш мобільною, витривалою. Відомо, що живіт є такою собі «коробкою передач» руху людини.

Силовий блок вправ

6. Підіймання зв'язаних одна з одною баклажок з водою по 6 кг (12 кг), (можна стоячи, можна сидячи на твердій опорі) на розвивання біцепсу (молот), до 25 підйомів на кожен руку. Можна одночасно на дві руки, тоді це буде 24 кг.

7. Підтягування баклажок (12 кг) до грудей стоячи з витягнутими донизу руками до 140 разів по 70 разів на кожен руку.

8. Розтягування перед грудьми гумового експандера 120 разів.

9. Стоячи з витягнутими руками донизу і тримаючи у руках саморобну штангу вагою до 36 кг (держак від лопати, по обидві боки прив'язані по три баклажки з водою по 6 кг кожна), обома руками підтягуємо її 30 разів до підборіддя.

10. Віджимання від підлоги на руках (упор лежачи), коли ноги закинуті на табурет, а тулуб вниз – до 60 разів (хто скільки зможе).

11. Статична вправа: табурет у руках перед грудьми. Робимо зусилля і напружуємо до максимуму м'язи рук і тулубу, імітуючи розривання руками табурету навпіл – 70 секунд напруження. Або здавлюючи табурет, начебто намагаємось його розплющити.

Увага!!! Силовий блок, що вказаний вище, робиться від 1 до 4-х підходів, залежно від рівня тренуваності особи.

Що дають ці вправи? Гантелі дуже швидко допоможуть вам набрати м'язову масу, розвинути у вас витривалість та тренуваність верхніх м'язів тулуба і взагалі всієї кардіосистеми організму. Розвиватиметься сила рук та спини, отже, міцнішають кисті рук, хватка руки.

Висновки. Аналіз практичного досвіду з проблеми фізичної підготовленості курсантів показує позитивні результати використання в освітньому процесі новітніх методів та засобів. Вдосконалення методів та засобів приведе до покращення фізичного розвитку, підвищить здоров'язбереження співробітників органів внутрішніх справ.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників МВС. Київ : Нац. акад. МВС України, 2003. 338 с.