

СУЧАСНІ СПОСОБИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ В УКРАЇНІ

Біла В. М., Мох Т. П., Коломієць Ю. М.

Стаття присвячена проблемі фізичної підготовки як однієї зі складових частин системи підготовки поліцейських. У закладах вищої освіти системи МВС України здійснюється підготовка курсантів та курсанток, які в майбутньому будуть призначені на посади в підрозділи Національної поліції України. Таким чином, підготовка курсантів та курсанток – у майбутньому офіцерів поліції – передбачає необхідність належної фізичної підготовки. У системі фізичної підготовки поліцейських виділяють: загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. Загальна підготовка включає у себе: гімнастику, легку атлетику, марш-кидки, плавання та ігрові види спорту тощо. До спеціальної фізичної підготовки належить: оволодіння прийомками фізичного впливу, навичками подолання штучних та природних перешкод, прикладного плавання та виконання спеціальних вправ.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, загартовування організму, здатності до перенесення великих фізичних навантажень, виховання звички до регулярних занять фізичними вправами, усунення недоліків у фізичній підготовленості та цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей, корекцію особливостей будови тіла: ваги тіла, осанки.

На сьогодні працівники поліції разом з військовими несуть службу в зонах ведення активних бойових дій, виконуючи розосереджені по місцевості, незалежні один від одного підрозділи, які діють далеко від дружніх медичних закладів, а транспортування поранених тривале, досить часто відбувається із запізненнями. Саме в таких умовах важливим є стан фізичної підготовки поліцейських, оскільки від уміння та здібності працівників залежить життя не лише правоохоронців, а й населення загалом.

Таким чином, питання спеціальної фізичної підготовки набуває все більшої актуальності. Отже, виникає необхідність у застосуванні працівниками НПУ: спеціальних знань, вмінь та навичок, заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту, рукопашного бою, обеззброєння та затримання осіб, забезпечення особистої безпеки працівників Національної поліції під час виконання службових обов'язків; виконання спеціальних вправ; вдосконалення фізичних якостей:

– витривалості, швидкості реагування, спритності, формування психічних якостей. Наприклад:

психічної стійкості, концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності ймовірного прогнозування тощо;

– забезпечення працездатності та надійності організму через досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження під час службової діяльності;

– здійснення низки заходів для підвищення витривалості організму у несприятливих умовах професійної діяльності. Наприклад: в умовах високої чи низької температури зовнішнього середовища, високого тиску, під час тривалого перебування у приміщенні, автомобілі, літаку, засобах індивідуального захисту, в умовах служби в нічний час, роботи з представниками специфічного середовища – правопорушниками, формування професійних рис характеру: сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, навички та уміння, що є важливими у підготовці майбутніх поліцейських, загальна фізична підготовка, удосконалення вивчення дисципліни, спеціальна фізична підготовка.

Byla V. M., Moh T. P., Kolomiets Yu. M. Modern methods of improvement of physical preparation of future law enforcement officers in Ukraine

The article is devoted to the problem of physical training, as one of the components of the police training system. Since the higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine train male and female cadets who will later be appointed to positions in units of the National Police of Ukraine. Thus, the training of male and female cadets in the future as police officers requires proper physical training. In the system of physical training of police officers, the following are distinguished: general physical training and special physical training. General training includes: gymnastics, athletics, marching throws, swimming, and game sports, etc. Special physical training includes: mastering techniques of physical impact, skills for overcoming artificial and natural obstacles, applied swimming, and performing special exercises.

Special physical training is aimed at preserving and strengthening health, hardening the body, the ability

to bear heavy physical loads, instilling the habit of regular physical exercises, eliminating deficiencies in physical fitness and purposeful development of individual physical qualities, correcting body structure features: body weight, posture.

Today, police officers, together with the military, are serving in active combat zones, performing geographically dispersed, independent units that operate far from friendly medical facilities, and the transportation of the wounded is long, quite often with delays. It is in such conditions that the state of physical training of police officers is important, since the life of not only law enforcement officers, but also the population as a whole depends on the skills and abilities of employees.

Thus, the issue of special physical training is becoming more and more relevant. Since there is a need for NPU employees to apply:

– special knowledge, skills and abilities, physical impact measures, self-defense techniques, hand to hand combat, disarmament and detention of persons, ensuring the personal safety of National Police employees during the performance of official duties; performance of special exercises;

– improvement of physical qualities: endurance, speed of reaction, dexterity, formation of mental qualities. For example: mental stability, concentration and switching of attention, speed of operational thinking, accuracy of probable forecasting, etc.;

– ensuring the efficiency and reliability of the organism through the achievement of a high level of functioning of systems and organs that receive the greatest load during official activities, implementation of a number of measures to increase the endurance of the body in adverse conditions of professional activity. For example: in conditions of high or low temperature of the external environment, high mountains, during a long stay indoors, in a car, in an airplane, in personal protective equipment, in conditions of service at night, working with representatives of a specific environment – criminals, formation of professional character traits: courage, determination, endurance, self-confidence.

Key words: *special physical training, skills and abilities that are important in the training of future police officers, general physical training, improving the study of the discipline, special physical training.*

Актуальність теми роботи полягає в тому, що значну увагу видатні науковці приділяють проблемі набуття курсантами вищих закладів освіти системи МВС відповідного рівня фізичної підготовки, а саме загальної і спеціальної, також здобуття навичок з тактики та вогневої підготовки в університеті. Особливо у сучасних реаліях, внаслідок яких виникли складні умови професійної діяльності, що просто зобов'язують майбутніх офіцерів поліції мати відмінне здоров'я, володіти витривалістю, силою, спритністю, швидкістю реакції, ідеальною коорди-

нацією рухів, витривалістю, самоконтролем – важливими психофізіологічними якостями не лише під час занять в університеті, а й у майбутньому під час службової діяльності.

Нині практично всі сучасні науки керуються системним підходом, важливим аспектом якого є розробка нового принципу використання – створення унікального і більш оптимального підходу до його пізнання і застосування в будь-якому дослідницькому процесі, гарантія повної і цілісної інформації та розуміння тих процесів, які ми безпосередньо виконуємо.

Так, безпосередня ефективність системи вищої освіти залежить не тільки від її внутрішніх ресурсів, але і від зовнішнього впливу низки об'єктивних і суб'єктивних факторів, що створюють прямий або непрямий, стимулюючий чи гнітючий вплив на систему, її роботу загалом або її окремих компонентів, що вказує на наявність організаційної функції системи. Наприклад: ступінь організації освітнього процесу в ЗВО; реальний час, що відведений дисципліні «Спеціальна фізична підготовка»; наявність і рівень підготовки педагогів. Таким чином, завдання, що на сьогодні стоять перед кафедрами фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, визначають необхідність постійного пошуку шляхів оптимізації навчального процесу з фізичної підготовки в закладах вищої освіти з метою досягнення якісного результату. Це теж означає, що варто розглянути питання про посилення фізичної підготовки і у вищій школі через необхідність адаптації наявної системи до актуальних вимог та впровадження навчання відповідно до європейських зразків. Отже, саме завдяки фізичній підготовці майбутні офіцери зможуть виконувати свої професійні обов'язки у сучасних умовах повною мірою.

Сучасні дослідники фізичного виховання поліцейських, зокрема В.С. Селюков, Р.О. Кушніренко, Д.В. Константинов, розуміють фізичне виховання як один із напрямів підготовки майбутніх поліцейських. Вони зазначають, що розвиток фізичної культури та спорту в поліцейських є досить актуальним питанням, особливо під час їхньої підготовки.

Метою дослідження є детальне вивчення та аналіз наукових праць на тему спеціальна фізична підготовка; акцентування уваги на важливості такої підготовки саме в умовах воєнного стану, оскільки така тема ще не була досить досліджена; розроблення пропозицій, а також різноманітного роду вказівок для покращення інформування населення про необхідність здобуття відповідних навичок; окреслення необхідності створення спеціалізованого курсу занять з фізичної підготовки в умовах воєнного стану як для мирного населення, так і для військовослуж-

бовців, оскільки кожен має бути досить обізнаний у цій сфері, позаяк наше життя та здоров'я залежить лише від нас, а у разі постійної небезпеки та загрози необхідність лише підвищується.

Для виконання такої мети поставлені такі завдання:

1) детальне вивчення наукових праць зі спеціальної фізичної підготовки;

2) розробка пропозицій, вказівок для інформування населення про необхідність вивчення та засвоєння навичок зі спеціальної фізичної підготовки;

3) визначення важливості спеціальної фізичної підготовки для курсантів та курсанток у закладах вищої освіти системи ЗВО МВС України в умовах воєнного стану.

Щоб адаптувати систему ФП до сучасних вимог тактики правоохоронних органів, науковці врахували основні засоби оптимізації навчального процесу, тобто дії викладача, які свідомо націлені на підвищення ефективності тренувань з часом і зусиллями.

Йдеться не про окремі засоби оптимізації, а про систему методів, що охоплює всі основні складники процесу навчання – його завдання, зміст, методи, інструменти, форми організації, аналіз результатів навчання і багато іншого. Якщо ми знайдемо найкращі варіанти поєднання для всіх цих компонентів, можна буде якісно оптимізувати систему фізичної підготовки майбутніх працівників системи МВС.

Тому програми професійного навчання мають ґрунтуватися на типових програмах з фізичної підготовки з обов'язковим відображенням вимог до конкретного майбутнього фахівця і побудованої поетапно взаємозалежності та мають крокувати в ногу з іншими фаховими дисциплінами. Це означає, що модель системи фізичної підготовки курсанта повинна бути насичена компонентами, які вирішать проблему надбання професійних навичок та умінь майбутнім поліцейським [1].

Спеціальна фізична підготовка для працівників правоохоронних органів є необхідною частиною професійної підготовки та науково обґрунтованою структурованою системою фахової підготовки. Одна з проблем, яка виникає, – це переоцінка можливості використання спеціальної спортивної підготовленості в фізичному протистоянні злочинним діям. Зрозуміло, що висококваліфікований спортсмен може мати перевагу перед правопорушником, але одночасно слід зважати і на негативні фактори:

– спорт виховує потребу в додержанні правил і гуманності поведінки;

– «заходи фізичного впливу» спортивних дисциплін обмежують пошкодження окремих суглобів, органів та частин тіла;

– деякі умови щодо використання спортивних прийомів можуть бути неприйнятними до умов самозахисту. Так, стереотипи поведінки та потенціал можливостей спортсмена в окремих випадках можуть зашкодити захисним діям. Наприклад, удар у пахову зону не допускається в підготовці, а його використання супротивником в умовах самозахисту може мати негативні наслідки як з причини неочікуваності, так і з причини непередбачуваності навичок захисту від нього [2, с. 138].

На сьогодні в закладах вищої освіти системи МВС України наявні такі нормативи, які допомагають викладачу якісно оцінити фізичні здібності курсантів. Ці нормативи постійно змінюються, регулюються Міністерством внутрішніх справ з метою покращення оцінки здобувачів освіти.

У перелік цих завдань входить комплекс з різних нормативів, до кожного з яких встановлено час та кількість підходів. Також кожний норматив має певні вимоги, які є обов'язковими до виконання (табл. 1).

На поточний момент у зміст спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ включено:

1) основи організації та методики фізичної підготовки (загальна характеристика; основні методичні принципи; структура та організація практичних занять; заходи безпеки на заняттях; загальні правила проведення самостійних занять; самоконтроль; гігієна занять; засоби відновлення тощо);

2) розвиток фізичних якостей;

3) заходи фізичного впливу (особливості використання; правомірність);

4) загальні основи методики вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу (правила страхівки партнера, стійки, удари, больові прийоми, задушливі прийоми, кидки, захисні дії від ударів ногами, звільнення від захоплень);

5) захисні дії проти озброєного правопорушника (захисні дії у разі загрози холодною зброєю; захисні дії у разі загрози вогнепальною зброєю; захисні дії у разі загрози підручними засобами; використання підручних засобів у фізичному протистоянні з правопорушником);

6) силове затримання правопорушника (правомірність дій; затримання за допомогою больових прийомів, задушливих прийомів, кидків, конвоювання, зовнішній огляд, надягання наручників) [3].

Також правоохоронці вивчають тактику взаємодії між співробітниками, освоюють уміння володіння зброєю, оволодівають знаннями основ долікарняної допомоги, криміналістики, кримінології та інших правових дисциплін. Проте в умовах воєнного стану потрібно, щоб усі ці аспекти були спрямовані на підготовку поліцейських до умов цього стану. Майбутні поліцейські повинні бути

Таблиця 1

№ з/п	№ нор-ву	Контрольні вправи, оцінювання	Нормативи та оцінки					
			чоловіки			жінки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	1.	Підтягування на перекладині (разів)	15	13	11			
2.	2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	55	50	40	25	20	15
3.	3.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв.)	60	55	50	40	35	30
4.	4.	Біг 100 м (с)	13,5	14,0	14,5	16,0	16,5	17,0
5.	5.	Біг 1000 м (хв. с)	3,30	3,45	4,00	4,10	4,30	4,50
6.	6.	Біг 2000 м (хв. с)	-	-	-	10,00	10,30	11,10
7.	7.	Біг 3000 м (хв. с)	12,30	13,00	13,30	-	-	-
8.	8.	Стрибок у довжину з місця (см)	245	235	220	190	180	170
9.	9.	Човниковий біг 10 x 10 метрів (с)	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0
10.	13.	Піднімання тулуба із положення лежачи (разів за 1 хв)	50	45	40	40	35	30
11.	14.	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (разів)	14	12	11	-	-	-

підготовлені до різних ситуацій, у тому числі до можливих бойових дій.

Для досягнення максимального ефекту від фізичного розвитку курсантів на заняттях доцільно було б:

По-перше, необхідно, щоб вступники пройшли окремий курс з вдосконалення навичок та умінь, які будуть необхідні для подальшого навчання та проходження служби. Оскільки фізична підготовка майбутніх курсантів є не менш важливим компонентом. На сьогодні, навіть незважаючи на складні умови, згідно з розпорядженням Кабінету Міністрів України від 23 грудня 2020 р. № 1669-р., було схвалено Концепцію Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021-2025 роки. Основною метою цієї соціальної програми є створення можливостей для самореалізації та розвитку потенціалу молоді в Україні, її участі та інтеграції у суспільне життя. Проте для досягнення мети програми серед інших варто збільшити рівень обізнаності молоді, у тому числі формування свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я та розвитку неформальних спортивних рухів, вуличних тренувань та фізичної культури. Саме завдяки цій програмі молодь, яка плануватиме вступати в заклади вищої освіти системи МВС, змогла б підготуватися до вступу. Отож, незважаючи на сучасні тяжкі воєнні умови розвитку українського суспільства, доцільність фізичного виховання молоді є значною. Так, відповідно до предмета цього повідомлення вважаємо за доцільне зазначити, що підготовка майбутніх поліцейських у закладах вищої освіти системи МВС передбачає необхідність сформування постійної готовності до виконання службових завдань в умовах різної складності, професійного ризику, фізичного чи психологічного перенавантаження.

По-друге, застосовувати диференційований підхід, який забезпечує оптимальне поєднання як

індивідуальних, так і колективних форм навчання для вдосконалення. Для покращення результатів необхідно, щоб більшу частину навчання проводили не у складі відділення чи підрозділу, а в підгрупах курсантів, рівень фізичної підготовки яких приблизно однаковий. Таким чином, ми зможемо врегулювати ту кількість фізичних навантажень, яка є достатньою для окремих груп курсантів та надалі збільшувати навантаження і постійно прагнути кращого. Використовуючи різного роду тренажери для окремих груп, можна було б впровадити програмні методи навчання, які забезпечили б точне дозування фізичних навантажень під час навчання і при цьому отримувати інформацію щодо точного визначення функціонального статусу залучених людей. Саме такий взаємопов'язаний комплекс методів призведе до оптимізації процесу навчання з дисципліни спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої системи МВС та дасть якісно нову систему методик для оптимізації навчального процесу з фізичної підготовки [4].

По-третє, у зв'язку з введенням в Україні воєнного стану просто необхідно організувати додаткові заняття поліцейським, позаяк у цей час працівникам системи МВС варто бути максимально готовими до різних ситуацій. А курсантів у закладах освіти зі специфічними умовами навчання до війни, звісно, не готували. Тому зараз важливо надати їм максимальної професійної підготовки, а саме: тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної. Особливо важливо на сьогодні удосконалити рівень фізичної підготовки поліцейського.

По-четверте, одним із важливих аспектів, який також впливає на рівень забезпечення особистої безпеки поліцейським, є його фізична, тактична та вогнева підготовка. Досить часто трапляється неправомірне застосування вогнепальної зброї через недостатній рівень володіння навичками поведінки зі спеціальними засобами, фізичної сили та прийомів. Саме тактичні помилки, яких

припускаються поліцейські під час типових та екстремальних ситуацій, і є причинами та наслідками травмування, а також загибелі співробітників поліції. Тому завдяки пристосуванню програм службової підготовки поліцейських до умов воєнного стану, формування ефективних методик здобуття теоретичних і практичних навичок застосування примусових поліцейських заходів впливу, матеріального забезпечення органів (підрозділів) Національної поліції України сучасними спеціальними засобами можна досягти вирішення вищезазначених проблем. Це має сприяти запобіганню тяжких наслідків під час виконання службових завдань співробітниками органів внутрішніх справ [5].

Висновки. Отже, для сучасного поліцейського у сучасних умовах воєнного стану важливим аспектом є удосконалення своїх професійних навичок, а саме знань з тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки.

Тому формування здорового способу життя для здобувача вищої освіти системи МВС є особливо важливим. І можна досягнути цього саме завдяки засобам фізичної культури та спорту для такої категорії молоді, курсантів вищого закладу освіти Міністерства внутрішніх справ, оскільки сучасна службова діяльність підрозділів Національної поліції має відрізнятися не лише високим рівнем професійної підготовки, а й міцним здоров'ям. Умови навчання у вищому закладі освіти мають бути сприятливим та достатнім за тривалістю періодом для формування у курсантів сталої мотивації на довге та здорове життя. Це вимагає від поліцейських наявності відмінної фізичної підготовленості, яка багато в чому залежить від рівня здоров'я.

Для працівника поліції завжди важлива фізична підготовка. В умовах воєнного стану звичайних ситуацій, до яких готують курсантів чи осіб, які проходять первинну професійну підготовку, не вистачить.

Було б доцільним на період воєнного стану додати до звичайної підготовки поліцейських деякі елементи підготовки військових. Наприклад: майбутнім поліцейським можуть знадобитись навички з орієнтування на місцевості, кидання гранат, подолання перешкод.

Література

1. Братель С.Г. Шляхи реформування правоохоронної системи України. URL: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/8302/1/%D0%A0%D0%9E%D0%9B%D0%AC%20%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%9E%D0%9E%D0%A5%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%9D%D0%9D%D0%98%D0%A7%201_p058-060.pdf.

2. Єрьоменко Е.А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників

правохоронних органів України : монографія. Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. Київ : ГС «НФБХУ», 2020. 138 с.

3. Римик В., Вербовий В. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Випуск 34. 2019. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8958/1/1952%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-4099-1-10-20200204.pdf>.

4. Гарбузюк К.Г., Кушніренко Р.О. Модель розвитку й удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів ХНУВС. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2021. URL: http://dSPACE.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10632/Model%20rozvytku_Harbuziuk_Kushnirenko_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

5. Моргунов О.А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2020. URL: http://dSPACE.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9380/Fizyczna%20pidhotovka%20kursantiv%20zakladiv%20vyshchoi%20osvity%20zi%20spetsyfic%20hnymy%20umovamy_Morghunov_Yareshchenko_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Біла В. М.,
курсантка 309 взводу
факультету підготовки фахівців
для органів досудового розслідування
Одеського державного університету
внутрішніх справ

Мох Т. П.,
викладач кафедри тактико-спеціальної,
вогневої та фізичної підготовки
Одеського державного університету
внутрішніх справ
ORCID: 0000-0003-1187-5518

Коломієць Ю. М.,
старший викладач кафедри
тактико-спеціальної, вогневої
та фізичної підготовки
Одеського державного університету
внутрішніх справ
ORCID: 0000-0002-8355-2358