

Юридичні науки

УДК 796.011.3

Кириченко Андрій Володимирович

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

Kyrychenko Andrii

*Teacher of the Department of Special Physical Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ І ГОЛОВНІ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ
ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ**

**MODERN PROBLEMS AND MAIN TASKS OF PHYSICAL TRAINING
IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF POLICE
OFFICERS**

***Анотація.** Стаття присвячена актуальним питанням фізичної підготовки працівників поліції під час професійного вдосконалення. У зв'язку зі зростанням кількості злочинів та терористичних актів, важливість фізичної підготовки поліцейських стає все більш актуальною. Стаття аналізує проблеми, з якими стикаються працівники поліції, такі як недостатня фізична підготовка, висока тривожність та стрес, недостатній контроль над здоров'ям та дієвістю роботи. Автор статті розглядає головні завдання фізичної підготовки поліцейських, зокрема, збільшення міцності, витривалості та координації рухів, покращення швидкості та реакції, а також зменшення ризиків поранень. Стаття також описує методи фізичної підготовки, такі як кардіотренування, силові вправи, тренування на збільшення витривалості та гнучкості, а також техніки релаксації та контролю стресу.*

Ключові слова: фізична підготовка, професійне вдосконалення, працівники поліції, службові обов'язки, методи фізичної підготовки.

Summary. *The article is devoted to the topical issues of physical training of police officers during professional development. Due to the growing number of crimes and terrorist acts, the importance of physical training of police officers is becoming increasingly important. The article analyses the problems faced by police officers, such as insufficient physical fitness, high anxiety and stress, insufficient control over health and performance. The author of the article examines the main objectives of police physical training, including increasing strength, endurance and coordination, improving speed and reaction, and reducing the risk of injury. The article also describes physical training methods, such as cardio, strength training, endurance and flexibility training, as well as relaxation and stress management techniques.*

Key words: *physical training, professional development, police officers, official duties, methods of physical training.*

Національна поліція є новим суб'єктом забезпечення громадської безпеки в Україні. На неї покладається широке коло завдань і надаються відповідні повноваження, реалізація яких повинна сприяти забезпеченню громадської безпеки та порядку, охороні прав і свобод людини, держави й суспільства та створенню відповідних умов у межах наданих цим суб'єктам повноважень. В сучасних умовах фізична підготовка є однією з ключових складових професійного вдосконалення працівників поліції. Однак, існують ряд проблем, що ускладнюють цей процес. Специфіка діяльності працівників органів внутрішніх справ обумовлюється наявністю явної небезпеки та потребою вирішення стресових ситуацій. Ця небезпека постійно присутня, хоча іноді може бути незамітною, а в інших випадках раптово з'являється.

Майже завжди існує ризик нападу на працівника органу внутрішніх справ, незалежно від того, чи він здійснює чергування, патрулює вулиці або просто переміщується в межах міста зі зброєю чи без неї. З ростом кримінальної активності особиста безпека поліцейських стала однією з найголовніших проблем правоохоронних органів. Багато випадків нападів на життя та здоров'я поліцейських, які виконують свої службові обов'язки, вимагають серйозного дослідження з метою розробки ефективних стратегій боротьби з цими негативними явищами.

Для забезпечення особистої безпеки співробітників органів внутрішніх справ необхідна проведення професійної та психологічної підготовки, що допомагає налаштуватися на ефективні та рішучі дії в умовах складної та небезпечної обстановки, де існує загроза життю та здоров'ю. Забезпечення особистої безпеки працівників правоохоронних органів є комплексною системою заходів, яка спрямована на мінімізацію професійних ризиків та гарантує безпеку життя, здоров'я, нормальний психічний стан та дієздатність співробітників поліції в умовах виконання службових завдань. Для досягнення цієї мети необхідно розвивати службові, бойові та психологічні навички співробітників, а також покращувати матеріальну базу органів внутрішніх справ за допомогою сучасного озброєння та технічних засобів .

Однією з найбільших проблем є недостатня увага до фізичної підготовки в системі професійного вдосконалення поліцейських. Це пов'язано з тим, що інші аспекти професійної діяльності, такі як правові та технічні аспекти, частіше є пріоритетними в плануванні курсів підвищення кваліфікації. Це може призвести до недостатньої підготовки поліцейських до фізичних завдань, з якими вони можуть стикнутися в ході виконання своїх обов'язків .

Іншою проблемою є недостатня відповідність фізичної підготовки потребам різних підрозділів поліції. Наприклад, спеціальний підрозділ,

який займається діями в екстремальних умовах, потребує іншого рівня фізичної підготовки, ніж патрульний підрозділ. Тому важливо враховувати специфіку роботи кожного підрозділу і розробляти програми фізичної підготовки, які відповідають їхнім потребам [1].

Однак, головним завданням фізичної підготовки під час професійного вдосконалення працівників поліції є забезпечення готовності до виконання завдань в умовах високої фізичної та психологічної напруги. Це вимагає не лише відповідного рівня фізичної підготовки, але й навичок та стратегій контролю над емоціями та стресом під час виконання службових обов'язків. Для досягнення цієї мети необхідно поєднувати різноманітні види фізичних вправ та занять з психологічною підготовкою, що дозволяє підвищити ефективність тренувань та забезпечити належний рівень готовності до виконання завдань. Крім того, доцільно використовувати сучасні методики фізичної підготовки, такі як функціональний тренінг, кросфіт, TRX, аеробні та анаеробні навантаження, які дозволяють ефективно розвивати потрібні якості та навички. Окрім цього, важливим елементом є постійний моніторинг фізичного стану та результативності під час тренувань та виконання службових обов'язків, що дозволяє вчасно коригувати підхід до фізичної підготовки та забезпечити належний рівень готовності до виконання завдань у будь-яких умовах [1].

Іншою проблемою є питання мотивації до фізичної підготовки. Більшість поліцейських займаються фізичними вправами тільки під час офіційних тренувань, а поза цими заняттями не проявляють достатньої активності. Тому важливо розробляти програми мотивації до регулярної фізичної активності, зокрема застосовувати систему поощрень та навчати поліцейських важливості підтримання фізичної форми для виконання своїх професійних обов'язків [1].

Головним завданням фізичної підготовки працівників поліції є забезпечення їхньої готовності до ефективної дії в умовах, що вимагають

високого рівня фізичної витривалості та сили. Для цього необхідно постійно вдосконалювати методи фізичної підготовки та вивчати нові можливості для забезпечення максимальної ефективності навчально-тренувального процесу.

Основні чинники, що впливають на ефективність освітнього процесу під час підготовки працівників МВС, включають поліпшення організації навчання, забезпечення належного навчально-методичного та кадрового потенціалу та достатню матеріально-технічну базу. Суб'єктами службової підготовки службовців є штатні працівники навчальних закладів, які безпосередньо керують процесом професійної підготовки, організовують та проводять заняття, а також поліцейські, державні службовці та працівники Національної поліції України, фахівці інших організацій, закладів, установ, які забезпечують проведення занять за окремими напрямками підготовки відповідно до чинного законодавства, а також слухачі [2].

Неможливо забезпечити ефективну підготовку працівників Національної поліції України без проведення спеціальних занять з фізичної підготовки. Учасники цих занять навчаються вдосконалювати свої професійні навички в різних групах - як великих, так і малих. Наприклад, виконуючи певні елементи з більш сильним супротивником, учасники занять навчаються новим навикам, набуваючи знань від більш досвідчених осіб. А при роботі з менш сильними партнерами, вони вчать їх своїм здобутим навичкам, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Під час таких занять покращуються показники індивідуальної психологічної готовності кожного учасника, що обумовлено якісним засвоєнням технік та методів підготовки, підвищенням мотивації до вивчення окремих тем і зміцненням мотивації до участі в курсі спеціальної фізичної підготовки взагалі [2; 3].

Так, фізична підготовка працівників поліції має велике значення для забезпечення безпеки громадян та виконання ними своїх професійних обов'язків. Проте, для досягнення максимальної ефективності необхідно

вирішувати сучасні проблеми, такі як нестача часу для фізичної підготовки, недостатня мотивація та використання застарілих методів навчання, і постійно вдосконалювати систему фізичної підготовки на основі нових наукових досліджень та технологій.

Таким чином, з метою розв'язання проблем фізичної підготовки працівників поліції і вдосконалення їх професійної діяльності, необхідно здійснювати системну роботу з підготовки, контролю та оцінки результатів. Головні завдання фізичної підготовки включають: формування рухових якостей та навичок, необхідних для повсякденної діяльності та у разі виникнення екстремальних ситуацій, розвиток витривалості, швидкісних і силових рис, навичок самоконтролю за фізичним станом та здоров'ям під час виконання фізичних вправ, розвиток навичок застосування прийомів самозахисту та особистої безпеки, а також знання тактичної медицини [2].

Однак, важливо також звернути увагу на індивідуальні особливості кожного працівника поліції та враховувати їх при складанні індивідуальних програм підготовки. Для досягнення максимального результату необхідно також використовувати сучасні методики підвищення фізичної підготовки, такі як тренування з використанням вагових категорій, різноманітні комплексні вправи та ігри.

Ще однією важливою проблемою є забезпечення стандартів фізичної підготовки в поліції на високому рівні, з урахуванням індивідуальних особливостей кожного працівника. Це включає в себе розробку програм тренувань, які враховують особливості професійної діяльності поліцейських та можуть бути адаптовані до різних вікових та фізичних категорій. На сьогоднішній день, розробка технологій та методик тренувань з урахуванням специфіки поліцейської діяльності є однією з перспективних галузей вивчення фізичної підготовки [2; 3].

Одним з головних завдань фізичної підготовки працівників поліції є розвиток їхньої ментальної стійкості та витривалості. У сучасних умовах,

коли поліцейські змушені працювати в умовах постійного напруження та стресу, ментальна стійкість стає ключовою рисою успішної професійної діяльності. Для досягнення цієї мети важливо забезпечити не лише фізичну, але й психологічну підготовку поліцейських, яка включає в себе тренування з використанням різних технік саморегуляції та релаксації [1].

Наступним завданням фізичної підготовки поліцейських є розвиток та вдосконалення техніки та тактики застосування фізичних прийомів, що є необхідним для ефективного затримання правопорушників. Також важливо забезпечити правильну координацію рухів та розвиток швидкості, витривалості та сили, що необхідно для виконання завдань на вулицях та в умовах ризику [2; 3].

Однією з основних проблем фізичної підготовки поліцейських є відсутність стандартів та єдиних вимог до рівня фізичної підготовки працівників поліції. Також серед проблем можна виділити відсутність відповідної інфраструктури та обладнання для фізичної підготовки, нестачу фінансування на розвиток цієї галузі та нестачу спеціалізованих інструкторів.

Основним завданням професійної фізичної підготовки працівників поліції є забезпечення їх готовності до ефективного застосування фізичної сили та тактики в екстремальних ситуаціях, а також підвищення загального рівня здоров'я та фізичної готовності. Для досягнення цього важливо розробити єдині стандарти та вимоги до фізичної підготовки працівників поліції, забезпечити необхідну інфраструктуру та обладнання для тренувань та спеціалізованих інструкторів [3].

Отже, системна робота з фізичної підготовки працівників поліції має на меті не тільки підвищення фізичної підготовки, а й розвиток загальної професійної компетентності та підвищення рівня безпеки виконання службових обов'язків. Для досягнення цих цілей необхідно залучати до роботи фахівців з фізичної підготовки та використовувати сучасні методики

підвищення фізичної підготовки, які сприяють розвитку фізичних якостей, координації рухів та збільшенню стійкості до стресових ситуацій. Крім того, важливим елементом є індивідуальний підхід до кожного працівника, який враховує його фізичні можливості та потреби. Також, варто звернути увагу на питання безпеки під час фізичної підготовки та врахувати можливі ризики для здоров'я працівників. Усі ці аспекти дозволять забезпечити ефективну та безпечну фізичну підготовку працівників поліції, що є важливим елементом їх професійної діяльності та забезпечення національної безпеки.

Література

1. Мурзо Є. О. Забезпечення особистої безпеки працівників поліції під час виконання оперативно-службових завдань. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/3395/1/%D0%9C%D1%83%D1%80%D0%B7%D0%BE%20%D0%84.%D0%9E..pdf>.
2. Тьорло О. І. Деякі питання вдосконалення методики викладання спеціальної фізичної підготовки в аспекті реформування правоохоронної системи в Україні. 2019. С. 194.
3. Єрьоменко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України» (14-15 липня 2020 року, м. Ірпінь). 2020. С. 415-427.
4. Кириченко А. В., Марков Р. А., Попко С. В. Забезпечення громадської безпеки Національною поліцією. Журнал The XI International Science Conference «Implementation of modern science in practice», November 29–December 01, San Francisco, USA. 504 p. P. 217-218. URL: <https://eu-conf.com/wp->

content/uploads/2021/11/IMPLEMENTATION%20OF%20MODERN%20
SCIENCE%20IN%20PRACTICE.pdf#page=217