

Список використаних джерел

1. Про запобігання та протидію домашньому насильству : закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19> (дата звернення: 12.11.2018).

2. Кримінальний кодекс України : зі змін. та допов. станом на 2 серп. 2018 року : офіц. текст. Київ : Паливода А. В., 2018. 264 с. (Сер.: Кодекси України).

3. Сімейний кодекс України : закон України від 10.01.1992 № 2947-III // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14> (дата звернення: 12.11.2018).

4. З початку року зареєстровано близько 60 тисяч заяв про домашнє насильство. *Цензор.НЕТ*. 07.08.2017. URL: https://ua.censor.net.ua/news/450735/z_pochatku_roku_zareystrovano_blyzko_60_tysyach_zayav_pro_domashnye_nasystvo_natspolitsiya (дата звернення: 12.11.2018).

Одержано 24.11.2018



УДК 796.012.1:351.74(477)

Вікторія Олександрівна ГЛУХЕНЬКА,

курсант 2 курсу факультету № 2

Харківського національного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Олег Артурович ЯРЕЩЕНКО,

доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат наук фізичного виховання

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ «СИЛА» СЕРЕД КУРСАНТІВ

Головною складовою нашого життя є фізичний розвиток. Як зазначає М. М. Фонфара, фізичний розвиток – процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням [1]. Показниками фізичного розвитку є:

- антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;
- розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);
- рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.) [2]. Фізичний розвиток включає в себе комплекс розвитку фізичних якостей.

Фізичні якості –розвинуті у процесі виховання рухові здібності людини, що дають змогу виконувати фізичні вправи.

Фізичні якості включають в себе такі складові, як:

1. гнучкість;
2. спритність;
3. витривалість;
4. швидкість;
5. сила.

Кожна з цих якостей є однаково важливою для курсантів, адже кожна з них дає змогу майбутньому працівнику поліції вчасно та швидко запобігати правопорушенням. Зупинимось на кожній з них.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах за можливо більшої амплітуди. Розвиток гнучкості пов'язано із підвищенням еластичності м'язів, м'язових суглобів і зв'язок, із удосконаленням координації роботи м'язів-антагоністів і при багаторічних заняттях – із зміною форми з'єднуючих кісткових поверхнею.

Спритність – це здатність людини виконувати складні за координацією рухи, в ситуації що виникла.

Витривалість – це здатність людини протягом тривалого часу виконувати фізичні вправи без зниження їх інтенсивності.

Швидкість – це здатність людини терміново реагувати на подразники та миттєво виконувати фізичні рухи.

Сила – це здатність людини протидіяти перешкодам за рахунок м'язової активності. При застосуванні сили, м'язи виконують наступну роботу:

- 1) утримуючу – виконується завдяки напруженню м'язів, при цьому не змінюючи їхньої довжини; застосовується для підймання штанги або гирі;

2) долаючи – виконується за рахунок скорочення (зменшення довжини) м'язів, застосовується для зрушення тіл;

3) поступливу – виконується за рахунок збільшення довжини м'язів. Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, бігу тощо. Зауважимо, що в цьому режимі м'язи можуть проявити на 50–100 % більшу силу, ніж у долаючому та утримуючому;

4) комбіновану – яка складається з почергової зміни названих вище режимів.

Розрізняють основні види сили: максимальну силу, вибухову силу й силову витривалість. Під максимальною силою розуміють найвищі можливості, які людина може виявити при максимальній м'язовій напрузі.

Під вибуховою силою розуміється здатність людини виконати максимальні зусилля в короткий строк, наприклад, при метанні гранати на дальність, при стрибках у довжину.

Під силовою витривалістю розуміється здатність тривалий час утримувати необхідну напругу.

При розвитку максимальної сили найбільш ефективними є вправи, які виконуються з більшою граничною і приграничною напругою м'язів (70–100 % від максимальної). Необхідно підкреслити, що значні обтяження сприяють поліпшенню внутрішньої м'язової координації й не роблять належного впливу на міжм'язову координацію. Для вдосконалення міжм'язової координації необхідно підбирати вправи, які виконуються з неграничними силовими напруженнями. Що ж стосується ізометричних (статичних) вправ, то величина повинна бути в межах 80–100 % від максимально доступних. Новачкам і малопідготовленим особам, що займаються, застосування максимальних статичних напруг не рекомендується.

Для розвитку вибухової сили використовуються вправи з відносно більшим опором (в 70–90 % від максимального рівня), а при розвитку силовій витривалості величина зусиль не повинна перевищувати 40–60 % від максимальної для даної людини

Отже, можна зробити наступні висновки, сила являється однією зі складових здорового фізичного розвитку будь-якої людини. Сила поділяється на три основні класи: максимальну силу, вибухову силу й силову витривалість, кожен з яких потребує окремого розвитку.

Список бібліографічних посилань

1. Фонфара М. М. Визначення фізичного розвитку школярів // Publishing house Education and Science s.r.o. : портал. URL: http://www.rusnauka.com/12_KPSN_2012/Sport/3_108574.doc.htm (дата звернення: 11.09.2018)

2. Анохін Є. Формування мотивації курсантів військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою як невід'ємна передумова підвищення її ефективності // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали відкритої наук.-метод. конф. Київ : НУФСУ, 2003. С. 100–103.

Одержано 24.11.2018



УДК 342.922

Дарина Вікторівна ДЕМИДЕНКО,

курсант 2 курсу факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Вікторія Сергіївна МАКАРЕНКО,

*старший викладач кафедри адміністративної
діяльності поліції факультету № 3 Харківського
національного університету внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук*

**УЧАСТЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ У
ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПУБЛІЧНОЇ БЕЗПЕКИ
ТА ПОРЯДКУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ
НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ ФУТБОЛЬНИХ МАТЧІВ**

Щороку в Україні проводиться близько 200 футбольних матчів. За даними Асоціації Європейських футбольних ліг за сезон 2016/2017 року стадіони відвідали майже 850 тисяч чоловік, тобто, в середньому, близько 4500 осіб приходять на гру [1]. Наявність такої великої кількості осіб, що одночасно перебувають на обмеженій території, робить підтримання публічної безпеки і порядку під час проведення футбольних матчів одним із важливих завдань правоохоронних органів, оскільки надання поліцейських послуг у сфері забезпечення публічної безпеки і порядку віднесено до завдань Національної поліції на законодавчому рівні [2].