

для моніторингу здоров'я студентської молоді. База даних, яка формується за результатами обстеження, містить наступну інформацію: прізвище та ім'я студента; дата тестування; вік, група здоров'я та дані медичного, морфологічного та психологічного контролю на момент тестування; результати тестів (показники фізичного розвитку, функціональних можливостей, рухових здібностей (якостей), фізичної підготовленості, рухової активності; порівняльна оцінка в балах; рекомендації щодо подальших занять фізичним вихованням та ін.

Моніторинг здійснюється за півріччя та рік (поточний та етапний контроль) згідно отриманих показників за підсумками роботи, що дає можливість оперативного втручання у процес фізичного виховання і довгострокового планування занять зі студентами у групах, як сформованих відповідно стану здоров'я, так і індивідуально. Можливість подальшого внесення в неї додаткових доповнень та змін забезпечує безперервний процес моніторингу здоров'я студентів ДЮІ, дає змогу здійснювати контроль за рівнем фізичної підготовленості кожного та вносити необхідні корективи для подальшого ефективного розвитку на протязі всього періоду навчання з фізичного виховання.

Таким чином, використання комп'ютерної програми «Фізкультурний паспорт студента» надає можливості більш ефективно управляти процесом фізичного виховання студентської молоді ДЮІ, здійснюючи не тільки оперативний контроль за станом їх фізичного здоров'я, але й окреслює можливості перспективного планування роботи з фізичного виховання з кожним індивідуально.

#### Список бібліографічних посилань

1. Аксьонова О. П. Комп'ютер на уроці фізичної культури. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2011. № 7. С. 30–33.
2. Духовный Л. Ф. Автоматизация оценивания физических достижений учащихся по двенадцати бальной системе. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 22. С. 138–143.
3. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2018. Вип. 2. С. 43–48.
4. Петренко Г. В. Застосування комп'ютерних технологій у здоров'я орієнтованому фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Наука і освіта*. 2014. № 4. С. 126–128.
5. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Вісник Запорізького національного університету*. Серія: *Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 1 (7). С. 104–111.

Надійшла до редколегії 19.04.2019


---

УДК 351.74(477).796

**В. О. НАЙДА,**

курсант факультету № 1

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0003-3072-7326>

**Науковий керівник:**

**М. Г. Калюжний,** викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки

факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ

## РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ХОДІ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

*Запропоновано комплекс ізометричних (статичних), динамічних фізичних вправ швидкісно-силової спрямованості, проаналізовано ефективність такого комплексу вправ при завершенні тренувального заняття*

**Ключові слова:** м'язові групи, швидкісно-силові якості, комплекс вправ.

Служба в поліції є державною службою особливого характеру, яка є професійною діяльністю поліцейських з виконання покладених на поліцію повноважень [4 с. 40].

Враховуючи ті завдання, які щоденно виконує працівник поліції в умовах постійних фізичних навантажень, ми пропонуємо приділити окрему увагу розвитку саме швидкісно-силових якостей.

Проблемами формування та вдосконалення швидкісно-силових якостей займались такі вчені, як В. М. Платонов, Л. П. Матвеев, В. Б. Добровольский, Г. О. Заярін, С. М. Решко, О. М. Несін, О. І. Камаев та ін. У працях цих авторів з педагогічної та фізіологічної точки зору виділено, проаналізовано та сформовано ключові положення розвитку швидкісно-силових якостей у підготовці поліцейських.

Зазначимо, що не буває легкоатлетичних, гімнастичних та координаційних вправ, спрямованих на розвиток виключно витривалості, гнучкості, сили, спритності, швидкості, а проявляються вони у комплексі [3, с. 3], звідси і з'явився термін швидкісно-силові якості.

Які ж м'язові групи найбільш важливі і необхідні при здійсненні поліцейським діяльності з протидії злочинності? До числа «найбільш важливих» і найбільш функціонально задіяних слід віднести наступні п'ять м'язових груп людини:

- розгиначі хребетного стовпа;
- згиначі хребетного стовпа і тазостегнових суглобів;
- розгиначі ніг;
- розгиначі рук;
- великий грудний м'яз.

Особливу увагу при розгляді нашого питання з розвитку швидкісно-силових якостей слід приділити групі м'язів черевного преса і групі м'язів поперечної області людини. Це пов'язується з тим, що дані м'язи:

- беруть участь в здійсненні більшості дій;
- при наявності розвиненого м'язового корсету, який охоплює черевну порожнину, складаються умови для нормального функціонування внутрішніх органів і, отже, поліпшення здоров'я людини;
- при належній силі м'язів черевного преса складаються умови щодо попередження грижі;
- при належній силі м'язів поперекової області, створюються передумови щодо профілактики травматизму даної області, зважаючи на великі навантаження на неї при перенесенні важких предметів у ході службової діяльності.

Узагальнивши практичний досвід, а також позиції вищезазначених авторів та спираючись на сучасні уявлення про енергетику м'язового скорочення, морфо-функціональні властивості м'язів, внутрішню – та міжм'язову координацію, ми припускаємо, що розвиток швидкісно-силових якостей буде більш успішним, коли спеціальні та змагальні вправи з максимальною інтенсивністю і швидкістю виконання будуть даватись при завершенні тренувального заняття.

Попередньо нами було розроблено систему засобів швидкісно-силового характеру (спеціальні та змагальні вправи), які виконувались в кінці заняття, тобто на фоні певної втоми усіх систем організму.

Запропонований комплекс ізометричних (статичних), динамічних фізичних вправ швидкісно-силової спрямованості полягав у моделюванні колового тренування з періодичними зупинками (15 секунд біг/ 15 секунд вправа) для виконання вправ з:

- утримання тулубу в положенні упор лежачи на передпліччях («Планка»);;
- класичне згинання і розгинання рук в упорі лежачи,
- стрибки в повному присіді;
- класичне підймання тулуба з положення лежачи,

- відкидання ніг назад із положення упору присівши;
- випадки вперед з великою інтенсивністю.

Для практичного обґрунтування запропонованого нами комплексу вправ за підтримки та під керівництвом викладачів кафедри спеціальної фізичної підготовки Харківського національного університету внутрішніх справ з курсантами навчальної групи у кількості 25 осіб (з них 14 юнаків та 11 дівчат) під час проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки у кінці заняття виконувалися запропоновані нами вправи протягом 10 хвилин, заняття відбувалися 4 рази на тиждень, було проведено загалом 36 таких занять.

Для визначення ефективності такого комплексу фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей, з курсантами навчальної групи до і після виконання описаних вправ були здані нормативи з бігу на 1000 м і з бігу на 100 м, з комплексної силової вправи для юнаків і зі згинання та розгинання рук для дівчат.

Назва вправи	Оцінка		Прізвище та ініціали
	Контрольована (n=25)	Експертна (n=25)	
Біг на 100 метрів(сек.)	14,1	13,8	Бойко А.
Біг на 1000 метрів(хв.)	3,4	3,3	
Комплексна силова вправа	47	55	
Біг на 100 метрів(сек.)	15,1	14,5	Джафаров С.
Біг на 1000 метрів(хв.)	3,4	3,3	
Комплексна силова вправа	43	50	
Біг на 100 метрів(сек.)	16,1	15,8	Жданова І.
Біг на 1000 метрів(хв.)	4,3	4,1	
Згинання та розгинання рук	23	27	
Біг на 100 метрів(сек.)	18,2	17,5	Колос О.
Біг на 1000 метрів(хв.)	4,3	4,2	
Згинання та розгинання рук	24	26	
Біг на 100 метрів(сек.)	14,8	14,2	Моїсєєв Є.
Біг на 1000 метрів(хв.)	4	3,4	
Комплексна силова вправа	43	48	
Біг на 100 метрів(сек.)	16,8	16,1	Шестопалова А.
Біг на 1000 метрів(хв.)	4,1	4	
Згинання та розгинання рук	20	24	

При складанні нормативів зафіксоване загальне поліпшення результатів. У наведеній таблиці наведені показники поліпшення результатів деяких курсантів.

Як свідчать показники у таблиці, виконання зазначених нами вправ у кінці заняття мало позитивний вплив на швидкісно-силові показники курсантів.

Внаслідок проведеного дослідження ми зробили висновок про значно удосконалену ефективність запропонованого комплексу вправ у ході розвитку швидкісно-силових якостей під час практичних занять та проведення самостійної підготовки з курсантами закладів вищої освіти системи МВС. Підтвердженням цього є підвищення спортивного результату у курсантів після застосування запропонованого комплексу вправ.

Зроблені нами оцінки в значній мірі носять якісний характер і дозволяють принципово правильно визначити стратегію та тактику швидкісно-силової підготовки поліцейських різної статі, віку та спеціалізації за допомогою запропонованого нами комплексу фізичних вправ при плануванні фізичних навантажень для працівників Національної поліції України.

#### Список бібліографічних посилань

1. Волков Н. И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. М. : Воен. акад. им. Ф. Э. Дзержинского, 1995. 196 с.

2. Гуревич И. А. 1500 упражнених для моделирования круговой тренировки. Минск : Высшая школа, 1980. 257 с.

3. Микіч М., Чорненька Г. Ефективність методики розвитку швидкісно-силових якостей студентів-легкоатлетів. *Українські технології*. 2004. № 2. С. 273–275.

4. Про Національну поліцію : закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 10.04.2019).

*Надійшла до редколегії 15.04.2019*

УДК 378.147/614.88

**Є. А. САВЕЛА,**

*курсант факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування  
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

**Науковий керівник:**

*С. А. Миронюк, кандидат юридичних наук, старший викладач  
кафедри тактико-спеціальної підготовки*

*Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

## **ОБОВ'ЯЗКОВЕ НАВЧАННЯ ДОМЕДИЧНІЙ ДОПОМОЗІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ**

*Розглядається сутність домедичної допомоги, яка є частиною професійної підготовки сучасних поліцейських, необхідної для врятування життя та/або здоров'я осіб, які постраждали внаслідок злочину або правопорушення, нещасних випадків, або перебувають у стані, небезпечному для їхнього життя чи здоров'я.*

**Ключові слова:** *домедична допомога, професійна підготовка, поліцейський, постраждалий, збереження життя.*

На сьогоднішній день рівень злочинності в Україні не стоїть на місці. Кількість вчинюваних злочинів зростає з року в рік. А враховуючи, що в нашій країні вже п'ять років існує збройне протистояння, та нажаль, з зони розмежування на мирну територію здійснюється контрабанда зброї військового зразка. Насамперед, якщо звернутись до статистики Генеральної прокуратури України, за останні 5 років кількість злочинів з використанням зброї, а також злочинів проти життя та здоров'я помітно збільшилась.

Зокрема, у січня 2014 року кількість злочинів з використанням вогнепальної зброї становила 83, а у лютому 2019 року – 153, що свідчить нам про зростання майже в 2 рази такого виду злочину. Що ж до злочинів проти життя та здоров'я, за січень 2014 року було нараховано 9996, а в лютому 2019 – 10208 [1].

Також, наразі в Україні дещо нестабільна політична ситуація, тривають значні зміни, які зачіпають всі сфери людського життя, збройний конфлікт на сході країни, що в сукупності своїй є потенційною загрозою для життя та здоров'я людей, навіть на території з порівняно спокійним рівнем життя.

На сьогоднішній день, одним із державних органів, покликаних захищати права та свободи людей, їх життя та здоров'я є поліція. Відповідно до ЗУ «Про Національну поліцію» поліцейський виконує обов'язки, покладені на нього законом, до яких відноситься і надання невідкладної, зокрема домедичної допомоги, особам які цього потребують [2].

Всі ці умови доводять нам актуальність даної теми. Тому, з огляду на вищевикладене, пропонуємо більш детально з'ясувати сутність домедичної допомоги.

Варто почати з того, що запорукою врятування життя пораненому є надання своєчасної та належного рівня, домедичної допомоги пораненому. Першими на місце події, частіш за