

демократичної правової держави: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (23 квітня 2010 року, м. Одеса). – Одеса: ОДУВС, 2010. – С. 283-284.

4. Плиско В.И. Формирование у сотрудников устойчивого психо-

моторного состояния к внешним проявлениям опасности /Валерий Иванович Плиско. – Киев: Рио МВД Украины, 1991. – 128 с.

5. Варій М.Й. Психологія : навч. пос. [для студ. вищ. навч. закл.] / М.Й. Варій. – [2-е вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.

УДК 37.015.31:379.83

Вайда Т. С., Топал В. В.

ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ДО ЕФЕКТИВНИХ ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

У роботі проаналізовано особистісні та поведінкові реакції поліцейських, що виникають як відображення організму на вплив негативних зовнішніх факторів під час виконання правоохоронцями своїх службових обов'язків в екстремальних умовах. Обґрунтовано необхідність діагностики спеціальної фізичної готовності працівників поліції та розглянуто можливості щодо визначення диференційованої придатності поліцейських до ефективних дій в різних за складністю ситуаціях шляхом прояву ними відповідних фахово важливих особистісних якостей у професійній підготовці. Уточнено принципи, котрих мають дотримуватися викладачі у ставленні до курсантів та працівників поліції, які проходять вищезазначене тестування – 1) гуманність; 2) попередня мотивація діагностики необхідних визначених особистісних якостей; 3) безпека при моделюванні стресогенних умов при виконанні тестових вправ. Проаналізовано потенційні можливості традиційної службової (фізичної, тактичної, психологічної) підготовки правоохоронців, визначено її недоліки в частині формування готовності поліцейських до дій в екстремальних ситуаціях. Уточнено критерії високої підготовленості працівників правоохоронних органів до належного несення служби із забезпечення публічної безпеки та правопорядку в ускладнених умовах. Розглянуто комплекс вправ для оцінки у правоохоронців загальних рухових здібностей з характерними психологічними ознаками: 1) завдання для визначення мінімального рівня фізичної підготовленості працівника поліції; 2) тестові вправи для діагностики готовності поліцейського щодо його ефективних дій в екстремальних умовах несення служби; 3) встановлення рівня рухової здатності правоохоронця для комплексного забезпечення ним заходів колективної безпеки підрозділу. **Ключові слова:** поліцейські, проблеми фахової підготовки, екстремальні умови, фізична підготовка, формування готовності, система професійного навчання правоохоронців.

Вайда Т. С., Топал В. В. К вопросу физической готовности работников Национальной полиции Украины к эффективным действиям в экстремальных условиях. В работе проанализированы личностные и поведенческие реакции полицейских, которые возникают как отображение организма на влияние негативных внешних факторов во время выполнения правоохранителями своих служебных обязанностей в экстремальных условиях. Обоснована необходимость диагностики специальной физической готовности работников полиции и рассмотрены возможности определения дифференцированной пригодности полицейских к эффективным действиям в разных за сложностью ситуациях путём проявления ими соответствующих профессионально важных личностных качеств в профессиональной подготовке. Уточнены принципы, которых должны придерживаться преподаватели в отношении к курсантам и работникам полиции, проходящих вышеупомянутое тестирование – 1) гуманность; 2) предварительная мотивация диагностики необходимых определённых личностных качеств; 3) безопасность при моделировании стрессогенных условий во время выполнения тестовых упражнений. Проанализированы потенциальные возможности традиционной служебной (физической, тактической, психологической) подготовки правоохранителей, определены её недостатки в части формирования готовности полицейских к действиям в экстремальных ситуациях. Уточнены критерии высокой подготовленности работников правоохранительных органов к надлежащему несению службы по обеспечению публичной безопасности и правопорядка в усложнённых условиях. Рассмотрен комплекс упражнений для оценки у правоохранителей общих двигательных способностей с характерными психологическими признаками: 1) задания для определения минимального уровня физической подготовленности работника полиции; 2) тестовые упражнения для диагностики готовности полицейского относительно эффективности его действий в экстремальных условиях несения службы; 3) определение уровня двигательной способности правоохранителя для комплексного обеспечения им мер коллективной безопасности подразделения. **Ключевые слова:** полицейские, проблемы профессиональной подготовки, экстремальные условия, физическая подготовка, формирование готовности, система профессионального обучения правоохранителей.

Vaida T. S., Topal V.V. To the question of physical readiness of workers of the National police of Ukraine to the effective actions in extreme terms. The personal and behavioral reactions of police officers which appear as a reflection of organism on influence of negative external factors during implementation of the official duties by policemen in extreme terms are analysed in the article. The necessity of diagnostics of the special physical readiness of workers of police is reasonable and possibilities of determination of the differentiated suitability of policemen for the effective actions in different situations by a display of certain professional important personal qualities in professional preparation by them are considered. Principles which must be observed by the teachers in a relation to the students and workers of police, who pass the above-mentioned testing are specified: 1) humanity; 2) previous motivation of diagnostics of necessary certain personal qualities; 3) safety in the designed stressor terms when doing test exercises. Potential possibilities of traditional official (physical, tactical, psychological) preparation of policemen are analysed, its defects in part of forming of readiness of police officers to the actions in extreme situations are certain. The criteria of high preparedness of workers of law enforcement authorities to the proper execution of service on providing of public safety and order in the complicated terms are specified. The complex of exercises for an estimation of general motive capabilities of policemen with characteristic psychological signs is considered: 1) tasks for determination of minimum level of physical preparedness of a policeman; 2) test exercises for diagnostics of readiness of a police officer for actions in the extreme terms of execution of service; 3) establishments of level of motive ability of a policeman for the complex providing of collective safety of subdivision measures. **Keywords:** police officers, problems of professional preparation, extreme terms, physical preparation, forming of readiness, system of professional teaching of police officers.

Актуальність проблеми. В екстремальних умовах службової діяльності вплив зовнішніх факторів

потенційно може викликати у працівника поліції різні рефлекторні особистісні та поведінкові реакції

(наприклад, почуття страху, розгубленість, погіршення координації рухів, загальмованість мислення та дій тощо), які послаблюють його адаптацію до оперативної обстановки. Разом з тим, від його здатності стійко та адекватно сприймати небезпеку, вміння й розсудливо використовувати тактичні прийоми залежать наслідки оперативного вирішення проблеми (порушення охорони громадського порядку чи вчинення злочину). Тому навчальний процес з викладання низки дисциплін (спеціальної фізичної підготовки, оперативно-розшукової діяльності, вогневої підготовки та тактико-спеціальної підготовки тощо) у ВНЗ МВС України, а також заняття в системі профпідготовки працівників Національної поліції МВС України (далі – НП) необхідно організувати таким чином, щоб пізнавальну та практичну діяльність курсантів (правоохоронців) щодо забезпечення охорони громадського порядку (далі – ОГП) максимально наблизити до реальних умов. Не викликає сумніву, що результати такої фахової підготовки поліцейських позитивно впливатимуть у подальшому на ефективність несення служби у підрозділах НП на місцях [1, с. 63-64].

Навчання працівників НП безпечним діям в умовах екстремальної ситуації відрізняється від теоретичної (аудиторної) підготовки і ускладнюється перш за все тим, що цей процес неможливо точно спроектувати (скопіювати) на мінливу життєву реальність. Якщо у спортивній практиці рухові вміння спортсмена, що виконуються (відпрацьовуються) ним на тренуваннях, практично ідентичні діям на змаганнях, то завчені правоохоронцем на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки (тактико-спеціальної, оперативно-розшукової чи вогневої підготовки) дії можуть значно видозмінюватися у складній ситуації під час безпосереднього несення служби з ОГП чи в боротьбі із злочинністю.

В той же час існують алгоритми та характеристики поведінки поліцейського, які є загальними для будь-якої його діяльності у критичній ситуації затримання правопорушника – це своєчасні випереджаючі дії, точне визначення дистанції до злочинця, несподіваність (раптовість) і точність рухів. Варто також врахувати, що реалізація правоохоронцем задуманих тактичних прийомів в екстремальній ситуації службової діяльності нерозривно пов'язана із потенційною різноманітністю його рухових дій, які зазвичай мають напружений характер (дії в умовах обмеженого часу, події в незнайомій місцевості, необхідність протистояти правопорушникам з невідомими фізичними та психологічними характеристиками тощо).

На наш погляд, тільки завдяки одному (навіть високому) рівню психологічної підготовки і сформованості професійної свідомості поліцейського вирішити поставлене завдання не завжди уявляється можливим. Для належного виконання поставлених завдань правоохоронцеві потрібний комплекс добре розвинених вольових якостей особистості та психомоторних параметрів його дій – швидкості, витривалості, сили тощо [1, с. 63-64; 2; 3]. Вищевказані якості працівника поліції повинні підкріплюватися належним рівнем його рухової здатності.

На нашу думку, розкрити наявні потенційні здібності правоохоронців і разом з цим сформувати у працівників НП стійкий психомоторний механізм поведінки в умовах екстремальної обстановки можна за допомогою спеціальних вправ-тестів, спрямованих на діагностику та розвиток емоційно-рухових реакцій.

Психологічні тести активно практикуються при прийомі кандидатів на службу у правоохоронні органи. Проте їх призначення має специфічну спрямованість (на професійний відбір для подальшого проходження служби) і не пов'язано із визначенням рівня здібностей (спроможності) працівника поліції долати специфічні небезпеки чи попереднім діагностуванням адекватності рухових реакцій і т.д.

У зв'язку з цим доцільним було б ввести у практику діяльності військово-лікарської комісії принцип відбору осіб для служби в органах внутрішніх справ за допомогою спеціально організованих вправ-тестів (перш за все у підрозділи оперативного реагування, патрульну службу поліції тощо). Ці тести (завдання фізичної спрямованості) можна використовувати і для формування спеціальних якостей у працівників правоохоронних органів інших підрозділів.

Аналіз публікацій з проблеми. При дослідженні проблеми нами опрацьовано ряд наукових робіт вчених і фахівців-практиків в галузі тактико-спеціальної, спеціальної фізичної та вогневої підготовки: В.І. Плиска щодо основних засад правильної (безпечної) організації поединку із правопорушником; С.Є. Бутова, С.М. Решка щодо фізичної підготовки та методики навчання працівників НП прийомам захисту від зброї; В.Я. Горбачевського, А.Г. Сачави стосовно вибору тактика дій працівників НП в екстремальних ситуаціях та правових основ застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї; М. Костя, М. Алембеця в частині психологічної підготовки курсантів ВНЗ МВС під час занять з вогневої підготовки до застосування ними зброї в екстремальних умовах; Т. Вайди, С. Максимова та О. Запорожанова щодо підготовки до дій в екстремальних ситуаціях засобами спеціальної фізичної підготовки та ін.

За результатами узагальнення основних положень вказаних робіт для успішного формування особистості сучасного професіонала НП необхідно формувати, на нашу думку, перш за все психомоторну стійкість правоохоронця (курсанта ВНЗ МВС України) до дій в екстремальних ситуаціях за рахунок розвитку низки спеціальних фізичних та особистісних якостей, які комплексно взаємопов'язані між собою.

Мета та завдання роботи – визначення можливостей діагностування спеціальної фізичної готовності працівника поліції з метою уточнення придатності правоохоронця до прояву ним належних фахових якостей та навичок тактичної поведінки в екстремальних ситуаціях під час несення служби, надання пропозицій щодо удосконалення професійної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців в контексті піднятої проблеми.

Результати дослідження та їх інтерпретація. При проведенні діагностування фізичної готовності працівника НП до дій в екстремальних умовах доцільно

уточнити принципи, на котрих повинні базуватися ставлення викладачів (тренерів, інспекторів відділів профпідготовки) до осіб, які тестуються. *Перший* – це гуманність тренера-викладача ВНЗ МВС України чи інспектора відділу профпідготовки ГУ НП, дотримання норм етики поведінки в ході виконання курсантом (працівником поліції) запропонованого завдання, усвідомлення керівником заняття своєї моральної та юридичної відповідальності за збереження здоров'я та життя працівника поліції. *Другий* – забезпечення організаційної структури тестування. Модель психологічної дії має бути не тільки доступно обгрунтованою та викладеною інспектором (викладачем), але й адекватно зрозумілою особою, яка проходить тестування. Рекомендується при виконанні вправ присутність фахівців різних напрямів (вогневої, тактико-спеціальної підготовки, включаючи психолога); повторне проведення тестування здійснюється із фіксацією (записами) їх результатів. *Третій* – це безпека моделювання стресогенних умов. При цьому для особи, яка виконує вправи тестування, повинні цілеспрямовано створюватися такі складні чинники, як небезпека, болючість, несподіванка, емоційність і т.п. Разом з тим, ризик для курсанта (працівника підрозділу швидкого реагування) повинен відповідати рівню небезпеки, при якому особа, яка виконує завдання тестування, не виявиться в умовах наддопустимої екстремальної дії.

Фіксація (відмітки) результатів тестування психомоторних здібностей може відображатися у спеціальних картках при прийомі на роботу і в період проходження подальшої служби в підрозділах НП МВС України. Згодом (коли працівник поліції пройшов оперативну практику ОГП чи боротьби із злочинністю і набув відповідні навички зі спеціальної фізичної й тактичної підготовки) доцільно враховувати та відзначати можливі зміни (позитивні чи негативні) у рівні його адаптації до екстремальних умов.

Необхідно зауважити, що для працівників правоохоронних органів розроблено службово-спортивний комплекс нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки, який відіграє істотну роль у вирішенні рухових завдань поліцейського для забезпечення виконання ним завдань службової діяльності [4]. Перше його призначення полягає у сприянні зміцненню здоров'я працівників поліції за допомогою регулярних занять фізичною підготовкою (чотири години на тиждень). Друге – підтримання фахової готовності правоохоронців до виконання ними різних за складністю службових завдань. Проте можуть траплятися екстремальні ситуації при наявності цілого комплексу небезпечних факторів, тому завдяки тільки загальній профільній підготовці поліцейського вирішення ним поставленого завдання (припинення правопорушення, затримання злочинця, захист громадянина тощо) не завжди можливо здійснити чи виконати його в повному обсязі. Звідси виникає необхідність у своєчасному виявленні окремих спеціальних рухових та психологічних якостей й умінь працівників НП, враховуючи при цьому певні часові і просторові характеристики їх прояву.

Як показує практика, не кожен поліцейський здатний

зберегти руховий режим так, щоб не порушити плану узгоджених тактичних дій. Тим паче, що для локалізації небезпечної ситуації залучаються працівники НП, які мають різний рівень підготовленості (фізичної, психологічної, моральної тощо). Для реалізації заздалегідь задуманих тактичних заходів (прийомів) спецоперації працівники поліції повинні уміти зіставляти рівень своїх (інтелектуальних, фізичних тощо) здібностей та стан існуючої небезпеки, що створилася в даний момент часу.

Для досягнення вищезазначеної мети, опираючись на розробки В.І. Плиско, рекомендуємо здійснювати контроль фізичного стану правоохоронців періодичним виміром їх окремих рухових якостей: з допомогою тестових завдань можливо визначати рівень здібностей поліцейського до виконання різних за складністю завдань (тобто за допомогою методів комплексного тестування, котрі засновані на спеціальних вправах, що вживаються для підвищення рівня загальної і спеціальної тренуваності) [3, с. 54-69]. Під *руховим тестом розуміємо* метод виконання конкретного руху, який оцінюється за кількісними чи якісними показниками.

Оцінка загальних рухових здібностей працівника поліції передбачає визначення його фізичної (м'язової) сили; загальної витривалості; швидкості реакцій; спритності; координаційної здатності; точності дій, здатності зберігати рівновагу тощо. Спеціальні вправи, що використовуються як тестові, відображують рівень не абсолютної сили, швидкості і т.д. правоохоронця, а його здатність до прояву м'язової сили і швидкості.

При оцінці рухових здібностей працівника поліції необхідно враховувати психологічні чинники, які підвищують або знижують його фізичні досягнення (потенційні можливості організму). Вченими (В.І. Плиско, М.І. Ануфрієв, С.Є. Бутов, О.Ф. Гіда, С.М. Решко та ін.) встановлені наступні психологічні ознаки відмінності високої підготовленості працівників НП МВС:

- надзвичайно швидкий перебіг психічних процесів (швидка реакція, комплексне сприйняття обстановки, адекватне орієнтування на місцевості та оперативне ухвалення рішень);

- підвищена увага, тобто швидке переключення з одного предмета на інший;

- здатність повністю контролювати свої дії і управляти ними;

- впевненість у своїх силах та висока емоційність;

- воля до перемоги і цілеспрямованість; розвиток спеціальних почуттів (відчуття темпу, дистанції, небезпеки і т. д.) [3, с. 56-57; 5].

Вправи для оцінки загальних рухових здібностей з характерними психологічними ознаками (за методикою В.І. Плиско) включають:

- вступний тест-вправу, так званий «прохідний» тест, який показує доцільність підготовки конкретного працівника поліції (згідно з виявленими його загальними здібностями) до будь-якої за складністю рухової діяльності прикладної спрямованості;

- тест-вправа, що визначає готовність працівника НП до дій на рівні обмежених рухових процесів та який показує доцільність використання особи в нескладній небезпечній обстановці;

– тест-вправа для визначення рівня рухових здібностей працівника правоохоронних органів у різних складних ситуаціях, але з урахуванням колективних заходів взаємодії [3, с. 54-69].

Вказані види вправ дають можливість не лише оцінювати тренуваність правоохоронців, але і формувати у них здатність діяти самостійно, у рамках індивідуально визначених безпечних умов – в обстановці, не пов'язаній з небезпекою для життя, а також в ситуаціях, що відрізняються різним рівнем небезпеки. Розглянемо зміст кожного із видів тестових вправ.

1. *Завдання вступного тесту-вправи* дають змогу визначити мінімальний рівень фізичної готовності працівника поліції. Особи, які не в змозі виконати ці вимоги, вважаються небоєздатними (непридатними до виконання навіть нескладного завдання в екстремальних умовах). Як правило, такі поліцейські відрізняються емоційною нестійкістю. В обстановці, де їм необхідно буде застосовувати швидко і точно рухові дії, категорія таких правоохоронців є малопридатною. Можливо навіть, що їх присутність або діяльність може призвести до ускладнення вирішення питань локалізації криміногенної ситуації. Тому залучати їх до проведення таких заходів (можливо, й здійснювати набір для проходження служби в підрозділах НП МВС) недоцільно.

Тести-вправи включають загальнофізичні нормативи (підняття тулуба з положення лежачи, в тому числі на животі, наклони тулуба, проходження «гусячим кроком», виконання вправ на координацію).

2. *Працівники поліції, що виконують тестові вправи для визначення рівня їх готовності до дій в екстремальних обставинах несення служби з урахуванням обмежених можливостей професійної діяльності* (виключає проведення поєдинку із злочинцем – уточнено нами), здатні вирішувати завдання в різних складних ситуаціях, але тільки в умовах, котрі не пов'язані з несподівано виникаючими небезпеками. Таких правоохоронців доцільно використовувати у тих місцях проведення оперативних заходів спецоперації, де необхідно, наприклад, здійснювати охорону визначеної ділянки місцевості; перекрити шляхи відходів в період блокування місця злочину; здійснювати координацію в діях між поліцейськими або іншим способом (транспортування, матеріально-технічне забезпечення, підтримка зв'язку тощо) сприяти у припиненні злочину. Ефективність діяльності працівників НП з таким рівнем особистісної готовності буде вищою, якщо вони використовуватимуться на початкових етапах локалізації екстремальних ситуацій або неподалік від центру небезпечної події.

Тести-вправи передбачають виконання наступних нормативів – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, утримання прямого кута ногами, вправи з тенісним м'ячем на спритність, біг з подоланням перешкод, піднятися з положення лежачи за короткий проміжок часу без допомоги рук тощо.

3. *Працівник поліції, який виконує умови тестових вправ для визначення рівня рухової здатності в різних екстремальних ситуаціях з урахуванням заходів колективної взаємодії*, за допомогою розроблених

тактичних прийомів, а також при координації спільних дій з іншими партнерами в змозі ефективно їх застосовувати в будь-якій обстановці. Проте особисто вступити в поєдинок з агресивним супротивником такий поліцейський не готовий – залежно від рівня безпеки він може вирішити покладене на нього окреме рухове завдання. Якщо у деяких правоохоронців рівень підготовленості (за тестом) однаковий, вони можуть виконати будь-яке поставлене перед ними завдання, а також в залежності від надійності в діях між ними (тверда впевненість у товаришах по службі) виконати індивідуально конкретне складне рухове завдання.

Тести-вправи цього блоку включають виконання наступних нормативів – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, утримання прямого кута ногами, вправи з тенісним та набивним м'ячем на спритність, біг з подоланням перешкод, піднімання тіла з положення лежачи за короткий час без допомоги рук, біг з максимальною швидкістю та подолання перешкод (бар'єрів, ям, канав тощо), підстрибування у висоту.

Окрім перерахованих тестів-вправ доцільним вважається *тест на визначення у працівників поліції спеціальної готовності до самостійних дій в найскладніших ситуаціях (оцінка рівня підвищеної професійної готовності)*.

Перш ніж приступати до тестування працівників НП на визначення їх спеціальної рухової готовності з фрагментами психологічної напруженості, рекомендуємо викладачам спеціальної фізичної підготовки (інспекторам відділу профпідготовки органу чи підрозділу поліції) провести пробу на визначення функціонального стану організму курсанта чи поліцейського (проба по Квергу).

Комплексне навантаження може тривати до 5 хв. Спочатку у курсанта (поліцейського) вимірюється пульс у стані спокою у положенні сидючи. Вправи виконують одну за одною: 30 присідань за 30 сек; максимальний біг на місці – 30 сек; трьохвилинний біг на місці з частотою 150 кроків за хвилину і підстрибування із скакалкою – 1 хв. Відразу ж в положенні сидючи у курсанта (поліцейського) вимірюється пульс протягом 30 с (P_1), повторно – через 2 (P_2) і 4 (P_3) хвилини після закінчення вправ. Результат тесту (P) визначається за формулою:

$$P = \frac{\text{пульс після вправ (всек) - } (2)}{2 (P_1 + P_2 + P_3)} \quad [3, \text{ с. 54-69}].$$

Якщо отриманий результат складає більше 105 одиниць, то функціональний стан працівника поліції оцінюється «дуже добре»; 99-104 – «добре», 93-98 – «задовільно»; менше 92 одиниць – «незадовільно».

Пропонована проба (тест фізичних здібностей) надає цінність судженням викладача (інспектора відділу профпідготовки ГУ НП МВС) щодо оцінки функціонального стану організму поліцейських, їх тренуваності. Результат проби на визначення функціонального стану вказує на доцільність подальшого тестування рівня спеціальної рухової готовності правоохоронця. Низькі показники свідчать про те, що працівникові поліції складно досягти позитивного результату в спеціальній підготовці за короткий період часу (він може психологічно «зірватися» у будь-який момент).

Тест-вправа для визначення рівня підвищеної готовності складається з оцінних критеріїв швидкісної сили, силової витривалості, спринтерської швидкості, спритності і вправ прикладної спрямованості. Під швидкісною силою маємо на увазі здатність правоохоронця до виконання ним потужної «вибухової» короткочасної силової напруги:

- сила ніг (стрибок вгору двома ногами);
- сила рук (ривок штанги вгору над головою, згинання та розгинання рук в упорі лежачи за короткий період часу, підтягування на перекладині за 10 сек);
- сила черевного пресу і спини (утримання «мостика» впродовж 10 сек, підйом тулуба з положення лежачи на спині чи на животі).

При цьому здійснюється оцінка силової витривалості та швидкості, велику роль тут відіграє нервово-м'язова координація (вправи – згинання та розгинання рук з упору лежачи за 50 сек, підйом тулуба з положення лежачи за 50 сек, винесення випрямлених ніг в сторони протягом 50 сек, піднімання ніг та підйом тулуба в положенні лежачи на животі (по 50 сек на виконання кожної вправи), в положенні сидячи (руки в упорі позаду) виконати згинання та розгинання ніг у колінних суглобах протягом 50 сек).

При тестуванні варто розрізняти спринтерську швидкість, швидкість руху і швидкість реакції. Спринтерська швидкість – це здатність людини просуватися вперед з максимальним вкладенням сили і з гранично високою швидкістю (наприклад, рухатися вперед між боксерськими мішками, які розкачують з боку в бік). Під швидкістю руху мається на увазі максимальна швидкість скорочення м'яза при одноразовому процесі руху. Швидкість реакції – це здатність в найкоротший строк відреагувати на подразнення (наприклад, спіймати випущений предмет; відведення своєї руки при нанесенні по ній удару рукою партнера тощо) [3, с. 54-69; 5].

Спеціальна спритність визначається за допомогою спеціальних вправ як здатність координувати свої рухи, раціонально вирішувати будь-які рухові завдання (подолання «змійки» із стійок способом перекаату, переміщення за допомогою канату, нирки в отвір (наприклад, всередину автомобільної шини) тощо).

До вправ прикладної спрямованості відносяться дії, подібні орієнтовно тим руховим процесам, які проявляються у різних екстремальних ситуаціях. Їх прояв може бути коротким за часом, деякі з них є підготовчими – з метою вироблення спеціальної координації рухів, формування стійкості і т.д. Прикладом таких вправ є виконання наступних завдань: пройти лінією з обертанням головою, кинути вгору по дузі та спіймати м'яч, вправи з набивним м'ячем, за 3 сек вихопити зброю з кобури і привести її в готовність, подолання перешкод, виконання прийомів рукопашного бою, удари по боксерському мішку, стрільба по рухомій мішені,

піднімання працівника між двома стінками, виконання перестановки цифр у грі «п'ятнашки» [3, с. 54-69].

Ми погоджуємося з точкою зору В.І. Плиско, що за допомогою вищенаведених вправ можливо не лише визначити рівень специфічної фізичної готовності працівників поліції, але й цілеспрямовано шляхом наполегливих тренувань наближувати правоохоронців до цих показників.

Виконується кожен із зазначених тестів за один підхід. Перерва між вправами – до 2-3 хв. Працівники поліції, які бездоганно виконали всі вимоги, здатні успішно самостійно вирішувати складні рухові завдання навіть в ситуаціях, що відрізняються психологічним напруженням. Тактичний прийом їм легше буде реалізувати, оскільки процес осмислення у них проходить одночасно з руховими діями.

Висновки. Розглянувши специфічні особливості фахової діяльності правоохоронця, ми вважаємо, що при створенні науково-педагогічним складом (працівниками профпідготовки практичних підрозділів ГУ НП МВС) у процесі навчання курсантів (на заняттях зі службової підготовки працівників поліції) відповідних педагогічних умов (діагностика психомоторних дій, цілеспрямоване тренування визначених фізичних якостей, наближення виконання вправ до реальних обставин життя та службової діяльності тощо) шляхом цілеспрямованого впливу на формування спеціальної фізичної підготовки поліцейських можна потенційно досягти та суттєво покращити такий комплекс їх професійно важливих якостей, як готовність до дій в екстремальних умовах. Таким чином, буде досягнута основна мета навчання правоохоронців у ВНЗ МВС України – сприяння підготовці та ефективному становленню особистості професіонала Національної поліції в сучасних умовах.

Список використаних джерел:

1. Вайда Т.С. Удосконалення готовності майбутніх працівників міліції до дій в екстремальних умовах (на прикладі спеціальної фізичної підготовки) / Вайда Т.С., Євсюков М.А. // Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Одеса, 18 лютого 2011 року). – Одеса: ОДУВС, 2011. – С. 63-64.
2. Про Національну поліцію : Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/580-19/conv/page1-4>.
3. Плиско В.И. Формирование у сотрудников устойчивого психомоторного состояния к внешним проявлениям опасности / Валерий Иванович Плиско. – Киев: Рио МВД Украины, 1991. – 128 с.
4. Про затвердження Положення з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України : наказ МВС України від 13.04.2012 № 318.
5. Ануфрієв М.І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників ОВС / Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М.: навч. посібник / заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М.Мойсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.