

Фізичні навантаження – один з аспектів продуктивної роботи поліцейських

Ми розуміємо, що найголовніша мета спеціальної фізичної підготовки – забезпечення підготовки фахівців Національної поліції України з високим рівнем усебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно, з максимальною безпекою для власного життя і здоров'я здійснювати силове затримання правопорушника у випадках, коли той чинить фізичний опір, або коли виникають правові підстави для негайного припинення правопорушення із застосуванням заходів фізичного впливу (сили), а також стійко переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності[3]. Загальним завданням виступає зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної працездатності особового складу, розвиток і вдосконалення фізичних якостей, а вже спеціальні завдання являють собою формування спеціальних знань, умінь і навичок самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільно небезпечних осіб у випадках виникнення для цього правових підстав[2].

Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров'я, особливо для працівників Національної поліції. Вправи та регулярна фізична активність допомагає багатьом системам та органам людського тіла працювати краще і дуже сильно зменшує ризик виникнення багатьох захворювань, та багато інших властивостей, такі як: підвищує шанси прожити довше і здоровіше життя, допомагає захистити від розвитку хвороб серця та судин, високого кров'яного тиску і високого рівня холестерину, від певних форм раку, в тому числі прямої кишки і раку молочної

залози, запобігти діабету 2 типу, а також його ускладнень (судин, очей і тд.) допомагає запобігти підступним втратам кісткової тканини – остеопорозу[1].

Тож, фізичне навантаження в наш час є одним із компонентів продуктивності в роботі поліцейських, не тільки тому, що допомагає підтримувати форму та зовнішні показники, а й тому, що зміцнює здоров'я та покращує раз за разом результати, які у майбутньому можуть знадобитись працівникам поліції під час роботи з правопорушниками та громадянами.

Список літератури:

1. Адирхаєва Л. В., Адирхаєв С. Г., Корнійко У. В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протиборства із супротивником, озброєним ножом. Юридична психологія та педагогіка. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
3. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с