

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-27>

CARDIORESPIRATORY ENDURANCE OF FUTURE POLICEMEN

КАРДІОРЕСПІРАТОРНА ВИТРИВАЛІСТЬ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Румык V. R.

*Postgraduate Student at the Department
of Sports and Pedagogical Disciplines
Vasyl Stefanyk Precarpathian
National University
Ivano-Frankivsk, Ukraine*

Римик В. Р.

*аспірант кафедри спортивно-
педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний
університет
імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ, Україна*

З досвіду правоохоронної роботи очевидно, що недооцінка фізичної підготовки працівників часто веде до травм, поранень та навіть смерті правоохоронців, коли вони виконують свої службові обов'язки [1].

Сучасні поліцейські повинні гарантувати безпеку громадян, застосовуючи адекватні методи вжиття сили у випадках, коли це необхідно. Вони повинні вміти розпізнавати небезпечні ситуації, керуватися етичними нормами та діяти об'єктивно в будь-яких обставинах [2].

Для визначення кардіореспіраторної витривалості ($VO_2 \max$) ми використали «beer test». Для розрахунків ми використовували формулу кардіореспіраторних показників з урахуванням швидкості виконаної в тесті (St. Clair Gibson A., Broomhead S., Lambert M.I. та Hawley J.A., 1998) [3].

«Beer test» включає в себе безперервний біг (вперед і назад) між двома паралельними лініями, розташовані на відстані 20 метрів один від одного, синхронізуючи темп рух з аудіо записом, який видає звукові сигнали через рівні інтервали часу [3].

Враховуючи відсутність в більшості поліцейських академій необхідного обладнання для таких вимірювань, оптимальним варіантом стане використання тесту «beer», який спрощує процес оцінки $VO_2 \max$ і забезпечує зручність при проведенні таких вимірювань.

Ця форма тестування наразі використовується військовими державами-членами НАТО, такими як США, Канада та Франція, Велика Британія, Норвегія, Данія.

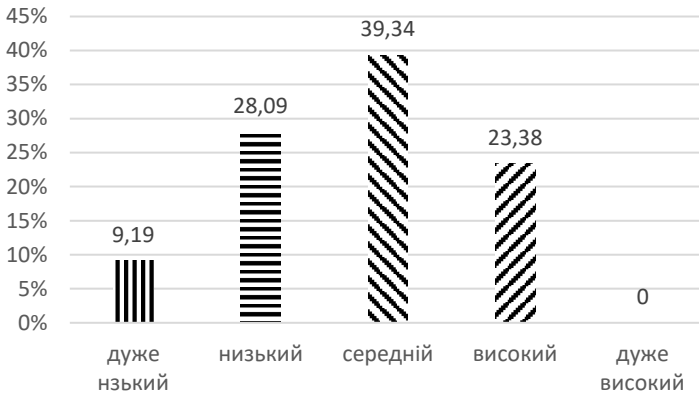


Рис. 1. Загальний рівень VO₂max(v) майбутніх поліцейських, % (n=191)

Дослідження проводили на базі Прикарпатського факультету Національної Академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська під час навчання.

В дослідженні взяли участь курсанти 1–3 курсу. Загальна кількість курсантів становить 191 особа.

За результатами наших досліджень із випробуваннями «beep test» з визначення аеробної витривалості не було виявлено жодного курсанта (рис. 1) який би мав дуже високий рівень. 23,38% (44 особи) з усіх обстежених курсантів показали високий рівень аеробної витривалості, 39,34% (75 осіб) – середній, 28,09% (54 особи) – низький і 9,19% (18 осіб) – дуже низький рівень аеробної витривалості.

Література:

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

2. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. *Порівняльно-аналітичне право*. 2018. № 4. С. 338–340. http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf

3. Heyward V. H. The physical fitness specialist certification manual / V. H. Heyward. – Dallas, TX : The Cooper Institute for Aerobics Research, 1998. – P. 48.