

завданнями, при виведення частин і підрозділів з бою на відпочинок; в резервних і навчальних частинах і підрозділах - повсякденно при проходженні на будь-які заняття і поверненні з них; на спеціальних заняттях по стрийовій і фізичній підготовці; на всіх заняттях з бойової підготовки, а також в години і дні масових спортивних заходів.

Основною метою спеціальної фізичної підготовки для ефективного виконання оперативно-службових завдань в військовий час є формування функціональних систем організму військовослужбовця, які забезпечують ефективну бойову діяльність, високий рівень розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості), надійне сформованя військово-прикладних навичок, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності і навколишнього середовища; уміння швидко переключатися з одного виду діяльності до іншого, виконувати службові завдання в умовах, пов'язаних із ризиком для життя, виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання; формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. Саме тому спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Служби безпеки України до дій у бойових умовах повинна мати військово-прикладну спрямованість.

Основними формами проведення занять з спеціальної фізичної підготовки є практичні заняття. Зміст спеціальної фізичної підготовки полягає у виконанні різних видів вправ який передбачає:

– кроси по пересіченій місцевості, марш-кидки, подолання різних видів перешкод, серії швидкісних перебіжок зі зміною напрямку руху в екіпіровці, переповзання, чергування пробіжок із переповзанням, перенесення партнера на відстань;

– чергування силових вправ з біговими (кросфіт)

– рукопашний бій із застосуванням холодної, вогнепальної зброї, та іншими підручними засобами, бої із двома та більше противниками в поєднанні з короткими швидкісними перебіжками та вправ для розвитку сили.

Отже, саме виконання таких вправ дозволить відновити психічну стійкість та підтримати на належному рівні фізичну підготовленість співробітників Служби безпеки України для ефективного виконання завдань із захисту національної державності в умовах воєнного стану.

#### Список використаних джерел:

1. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. М.: Радуга, 1982.
2. Бабкин В.Г. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО. Учебно-методическое пособие. СПб.: ВИФК, 1999. 179 с.
3. Гусак О.Д. Фізична підготовка у збройних силах провідних держав НАТО як засіб психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах (воєнних діях) / Гусак О.Д., Романчук С.В., Старчук О.О. URL: [www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-05/08sootmo.pdf](http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-05/08sootmo.pdf)

**Великий Юрій Миколайович**  
викладач кафедри  
тактико-спеціальної підготовки  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

### **АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ, ЯКІ НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА ВЛУЧНУ СТРІЛЬБУ**

Зважаючи на те, що на законодавчому рівні збільшено повноваження та відповідальність поліцейського під час застосування примусових заходів, набуті навички в поводженні, застосуванні, використанні вогнепальної зброї є вкрай необхідними та важливими для виконання посадових обов'язків.

За результатами спостереження та опитування курсантів ЗВО встановлено, що під час відпрацювання практичних вправ з вогнепальної зброї на рубежі відкриття вогню вони відчувають дискомфорт, хвилювання, збудження, тривогу, стрес. Через це, у курсантів виникають порушення координації, концентрації уваги, м'язові напруження, що негативно впливає на влучний постріл. Більшість курсантів не може самостійно справитися з цим станом і бажали б знизити їх негативний вплив.

Метою даної роботи є спроба описання та наукового пояснення психологічних станів «збудження», «тривога», «хвилювання», «стрес», які виникають у здобувачів ЗВО на практичних заняттях з вогневої підготовки.

В повсякденному житті, побуті, при виконанні посадових повноважень, на заняттях терміни «хвилювання», «тривога», «збудження», «стрес» багатьма науково-педагогічними працівниками, поліцейськими, здобувачами ЗВО використовуються як синоніми і взаємозамінні поняття. Однак, на думку

дослідників педагогічної психології, фахівців фізичної культури та спорту вважають, що це різні поняття (Kallus, 1995).

«Збудження» людини - це «загальна фізіологічна і психологічна активація людського організму, яка коливається в континуумі (від лат. *continuum* — безперервне, суцільне): від стану глибокого сну, до стану інтенсивного збудження» (Gould, Kape, 1992, с.120—121). Це поняття відноситься до вимірювань інтенсивності мотивації в певний момент, уздовж континууму. Інтенсивність може варіюватися від стану абсолютного спокою, до стану повного збудження збудження. Високо збуджені люди характеризуються розумовою діяльністю, підвищеним частотою серцевих скорочень, прискореним диханням і рясним потовиділенням. Збудження може бути викликано як приємними, так і неприємними подіями [1]. Наприклад, Ви можете бути дуже раді дізнатися, що виграли 10 мільйонів доларів, або дізнатися про смерть близької людини.

«Тривога» - це негативний емоційний стан, що характеризується відчуттям нервозності, збудження і тривоги, в поєднанні з активацією або збудженням організму. Отже, тривога включає в себе розумовий компонент (наприклад, хвилювання і тривогу), який називається когнітивною тривоگوю. Вона також включає в себе компонент соматичної тривоги, яка є ступенем сприйнятої фізичної активації. Стан тривоги є постійно мінливим компонентом настрою і визначається як емоційний стан, «характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями тривоги і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією, або збудженням вегетативної нервової системи» (Спілбергер, Spielberg, 1966, с. 17). Особиста тривога - це поведінкова (біхевіористська) тенденція сприймати об'єктивно небезпечні обставини, як загрозові і реагувати на них непропорційним станом тривоги [1]. Наприклад, два гравця однакової кваліфікації можуть опинитися в ідентичних умовах і при цьому мати абсолютно протилежні реакції стану тривоги. Це пов'язано з різними рівнями особистої тривоги людини. Один із гравців може зменшити особисту тривогу, не сприймаючи виконання удару, який може вирішити результат зустрічі, як надмірно загрозову ситуацію.

Фахівці в області психології спорту оцінюють ступінь хвилювання, особистої тривоги і тривожності різними фізіологічними способами, використовуючи психологічні показники. Для оцінки ступеня збудження звертають увагу на зміни наступних фізіологічних особливостей: частота серцевих скорочень, частота дихання, провідність шкіри. Крім того, вони враховують, як людина класифікує свій рівень збудження словесно (наприклад, «моє серце тріпоче», «я відчуваю себе таким енергійним» та ін.).

Існує прямий зв'язок між рівнем особистої тривоги і станом тривоги. Дослідження показують, що люди з високими показниками тривожності особистості відчувають більш значний стан тривоги в конкурентних, оціночних ситуаціях. Наприклад, людина з високими показниками особистої тривоги може мати великий досвід роботи в подібних ситуаціях і тому не відчувати значного стану тривоги. Або людина з високими показниками особистої тривоги може освоїти техніку зниження тривожності в оцінюваних ситуаціях. Виходячи з рівня особистої тривожності людини, можна судити про його реакції в конкурентних, оціночних і загрозових умовах. Люди з високим рівнем тривожності особистості мають більш високий рівень тривожності в конкурентних, оціночних ситуаціях, порівняно з людьми з низьким рівнем тривожності особистості [1].

Дослідник Нідеффер (1976) припустив, що підвищене збудження і тривоги впливають на спортивну активність, змінюючи увагу і концентрацію уваги. По-перше, підвищене збудження звужує поле уваги спортсмена (Landers, Wang, Courtet, 1985). Збудження і тривога також викликають зміни в концентрації уваги, впливаючи на стиль уваги (Nideffer, 1976). Хвилювання і тривога звужують поле уваги, ускладнюють «відстеження» навколишніх умов і змушують людину використовувати домінуючий стиль уваги, а також зосереджуватись на непотрібних предметах.

Найефективніший спосіб допомогти людям навчитися контролювати стрес і тривогу - це розвинути свою впевненість у собі. Дослідники Гулд, Таммен, Мерфі, Мей (1989) провели дослідження, яке показало, що тренери і спортсмени вважають дуже важливими наступні аспекти підготовки: тренування здатності розслаблятися; концентрації уваги; тренування, спрямоване на підвищення уваги; тренування здатності до усунення стресу. Через це, велике значення для спортсменів мають здатність справлятися з почуттями тривоги, втоми, стресу, підтримання високого рівня мотивації і концентрації уваги, підвищення впевненості [1].

«Стрес» - це процес, послідовність явищ, які призводять до певного результату (кінця). Він визначається як «значний дисбаланс між потребою (фізіологічною та/або психологічною) і здатністю реагувати в умовах, коли неможливість задоволення потреби має значні наслідки» (McGrath, 1970, с. 20). Згідно із спрощеною моделлю, запропонованою Макгратом, стрес включає чотири взаємопов'язані стадії: екологічні потреби, сприйняття потреб, стресові реакції та наслідки. Стрес виникає, коли існує значний дисбаланс між фізіологічними або психологічними потребами і здатністю людини реагувати в середовищі, де невиконання потреб має важливі наслідки [1].

Дослідник Чміль М.А. (2004) переконливо підтвердив вагоме значення психологічної підготовки працівників правоохоронних органів до спроможності ефективно застосовувати вогнепальну зброю. Він вважає, що на успішність влучної стрільби правоохоронців впливає три взаємопов'язані компоненти: технічна (базова) підготовка – для швидкого та точного враження цілі; правова підготовка – для миттєвої оцінки ситуації та прийому рішення; психологічна підготовка – для психологічної стійкості та спроможності застосовувати

вогнепальну зброю [2].

Отже, описання, пояснення психологічних станів людини дозволить поліцейським та здобувачам ЗВО не тільки ефективно володіти вогнепальною зброєю, а і правильно розуміти стани, передбачити особисту поведінку та контролювати своє психічне здоров'я.

Аналіз психологічних станів людини переконливо доводить важливість психологічної підготовки для формування загальної та ключової компетентності поліцейського, направлені: для оволодіння основами ефективної комунікації; здатності до адаптивності та стресостійкості; спроможності діяти в нестандартних ситуаціях; запобігати конфліктним ситуаціям і знаходити шляхи їх розв'язання. Психологічну підготовку доцільно розглядати як підсистему загальної професійної підготовки поліцейських до майбутньої діяльності.

#### Список використаних джерел :

1. Уэнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. 320 с. URL: [https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/waynberg\\_gould.pdf](https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/waynberg_gould.pdf)
2. Чмил М.А. Особенности психологической подготовки работников ОВД к стрельбе в экстремальных условиях. Право і безпека. 2004/3'2. Стор. 215-218.

#### **Власенко Ігор Володимирович**

доцент кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат технічних наук, доцент

#### **Моргунов Олександр Анатолійович**

декан факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, доцент

### **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПРИБ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАДАЧ**

В статті 2 Закону України «Про національну поліцію» вказано, що протидія злочинності входить до основних завдань поліції. В той же час для ефективного виконання цього завдання необхідно вирішувати низку питань пов'язаних з ефективністю дій підрозділів правопорядку. Нажаль, наявні випадки службово-бойової діяльності правоохоронців вказують на присутність проблемних питань в цій сфері. Так, наприклад, вранці 2 жовтня 2019 року у селі Хотянівка Київської області під час затримання озброєного злочинця отримали поранення два працівники підрозділу КОРД. Випадки незадовільного виконання службово-бойових задач, отримання поранень, зрив виконання завдань, дружній вогонь у підрозділах Національної поліції зустрічаються і під час відбиття агресії РФ.

Бойова готовність – це здатність бійця або формування приступити до виконання бойових завдань у відповідності з їх призначенням в задані терміни.

Виконання службово-бойових задач при протидії злочинності передбачає комплекс основних заходів щодо підтримання високої бойової готовності підрозділів Національної поліції, до яких можна віднести:

- професійний добір;
- підготовку та підвищення кваліфікації;
- матеріально-технічне забезпечення;
- виховання морально-вольових якостей, самовдосконалення;
- підготовка, планування заходів та командування;
- організація несення служби з використанням спеціальних методик.

При наявності однаково підготовленого особового складу, біля 30% цього підрозділу до виконання конкретних службово-бойових задач не готові. З метою визначення рівня боєготовності і подальшого його покращення нами було проведено це дослідження.

Нами були проаналізовані методики професійного відбору кандидатів на службу у підрозділи Національної поліції та окремо у підрозділи спеціального призначення (КОРД, ТОР, ППОП). Перелік професійних якостей та навичок кандидатів на службу у підрозділи особливого призначення Національної поліції не уніфікований, перелік випробувань також має великі відмінності.

Нами були визначені енергетичні витрати при складанні іспитів з фізичної підготовки кандидатів на службу в ці підрозділи. Загальні енерговитрати кандидата за годину навантаження відрізняються в 2.73 рази, різниця між двома методиками разюча. Нами розглянута та апробована методика відбору кандидатів на службу у підрозділи спеціального призначення з фізичної підготовки з урахуванням визначених недоліків.