

військово-прикладних видів спорту. Це не лише сприяє збереженню та підвищенню рівня фізичної підготовленості, але й дозволяє формувати необхідні навички та вміння для успішного виконання військових завдань у реальних умовах [2, с. 16].

У секторі безпеки і оборони, психологічна підготовка тісно пов'язана з фізичною, виконуючи важливу роль у формуванні військово-професійних компетентностей майбутніх фахівців. Визначені вченими й експертами [13, 18, 20] методи включення засобів військово-прикладних видів спорту в програми фізичної підготовки військовослужбовців підтверджують їх ефективність у підготовці до виконання військових завдань.

Необхідно зазначити, що на сьогоднішній день у науково-методичній літературі відсутні дослідження, що належним чином обґрунтовували б ефективність впровадження засобів спеціальної фізичної підготовки в освітні програми підготовки військових фахівців. Таке наукове обґрунтування має велике значення для розробки оптимальних програм та методик, які забезпечать формування не лише фізичних, але й психологічних та професійних компетентностей у майбутніх військових фахівців.

Отже, далі наукове дослідження та розробка методик у цьому напрямку відіграють важливу роль у забезпеченні якісної підготовки військових кадрів до виконання їхніх професійних обов'язків у сучасних умовах військової діяльності.

1. Кузнєцов М. В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій Збройних Сил України: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львів, 2017. 236 с.

2. Пилипчак І. В. Удосконалення фізичної підготовки курсантів військових закладів вищої освіти засобами кросфіту на етапі первинного навчання: дис. ... доктор філософії: 017. Львів, 2021. 250с.

3. Підлейчук Р. В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців: дис. ... доктор філософії: 017. Київ, 2021. 287 с.

4. Ягодзінський В. П. Методика розвитку фізичних якостей курсантів десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2020. 257 с.

5. Біліченко В.В. Поняття та форми правоохоронної діяльності Національної поліції щодо забезпечення публічної безпеки в державі. 2017. URL : scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=A1Kt2B8AAAAJ&citation_for_view=A1Kt2B8AAAAJ:7T2F9Uy0os0C.

УДК 355.085.5+159.98

DOI: 10.31733/15-03-2024/2/647-649

Богдан БОБОШКО

Курсант факультету підготовки фахівців для підрозділів превентивної діяльності

Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ

завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДТРИМЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, САМОКОНТРОЛЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

Мета фізичної підготовки поліцейських включає збереження здоров'я, розвиток творчої та працівничої активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей. Важливим елементом є також набуття теоретичних знань і формування спеціальних навичок, необхідних для ефективного виконання оперативно-службових завдань [3].

Загальні завдання фізичної підготовки полягають у формуванні гармонійно

розвиненої особистості, збереженні та зміцненні здоров'я, підвищенні загальної працездатності, оптимізації фізичного та психічного стану, а також вихованні звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень [1].

Спеціальні завдання передбачають формування спеціальних знань, вмінь і навичок, необхідних для застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою, а також забезпечення особистої безпеки під час виконання службових обов'язків.

У процесі тренування відбуваються значні зміни в організмі людини. Наприклад, м'язи стають більш еластичними, збільшується їх тонус і маса. Також під впливом регулярних фізичних вправ зміцнюється серцево-судинна система, що проявляється у збільшенні розмірів серця та покращенні кровопостачання його м'язових волокон. Важливою характеристикою стає зниження частоти серцевих скорочень у спокої, а також підвищення витривалості під час фізичних навантажень [4].

Фізична підготовка відіграє важливу роль у підтримці психологічного здоров'я поліцейських, сприяючи формуванню стійкості до стресу, самоконтролю та психологічної стійкості.

Спостереження за власним тілом та його фізичними можливостями під час тренувань сприяє покращенню свідомості про власні здібності та граничні можливості. Це відображається на підвищенні самооцінки та впевненості в собі, що є важливими факторами у підтримці психічного стану. Крім того, регулярна фізична активність сприяє виділенню ендорфінів – природних антидепресантів, які підвищують настрій та загальний рівень задоволення [5].

Одним з основних аспектів фізичної підготовки є розвиток стресостійкості. Під час тренувань поліцейські навчаються працювати зі стресом, вчитися контролювати свої емоції та реакції на негативні ситуації. Це допомагає їм ефективніше впоратися зі стресом під час виконання службових обов'язків та у повсякденному житті.

Фізична підготовка також сприяє розвитку самоконтролю. Під час тренувань поліцейські навчаються керувати своїми діями, дотримуватися строгих режимів та дисципліни. Це розвиває в них вміння управляти собою в стресових та екстремальних ситуаціях, що є критичним у професійній діяльності [2].

Нарешті, фізична підготовка сприяє розвитку психологічної стійкості. Під час тренувань поліцейські навчаються працювати над собою, подоланню власних обмежень та подоланню труднощів. Це розвиває в них внутрішню силу та волю до перемоги, що стає важливим фактором у подоланні труднощів на службі та у житті [4].

Фізична підготовка відіграє значущу роль у забезпеченні психологічного здоров'я поліцейських, сприяючи розвитку їхньої стресостійкості, самоконтролю та психологічної стійкості [6].

Отже, У сучасному світі, де поліцейські зіштовхуються з різноманітними викликами та стресовими ситуаціями на щоденній основі, роль фізичної підготовки у підтримці психологічного здоров'я набуває надзвичайної важливості. Не лише спроможність до фізичного напруження, але й ментальна готовність до подолання стресів та негативних впливів стає ключовою для успішного виконання службових обов'язків та збереження загального благополуччя.

Поглиблене вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та психологічним станом показує, що регулярні фізичні вправи сприяють не лише покращенню функціональності організму, але й формуванню психологічних якостей, які є ключовими у сфері правоохоронної діяльності.

Стресостійкість, що є важливим фактором у роботі поліцейських, розвивається через подолання труднощів під час фізичних тренувань та впорядкування змішаних емоційних станів. Такий підхід допомагає зміцнити психологічний імунітет до стресу та підвищити рівень адаптації до негативних факторів оточуючого середовища.

Крім того, самоконтроль, що є необхідним елементом професійної діяльності, також формується під час систематичних фізичних занять. Поліцейські навчаються керувати своїми емоціями та діями, встановлюючи певний рівень самодисципліни та внутрішньої гармонії.

Не останню роль відіграє психологічна стійкість, яка є запорукою успіху у вирішенні критичних ситуацій та подоланні труднощів. Фізична підготовка допомагає сформувати у поліцейських внутрішню силу, витривалість та рішучість, що необхідні у професійній сфері.

1. Біліченко В. Основи підготовки поліцейських до дій в екстремальних ситуаціях. Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ № 6 2021р. 31-34с.
2. Боровик М. О. Удосконалення засобами фізичної підготовки стресостійкості поліцейських у службово-бойових завданнях у зоні проведення ООС. 2021р. 63-68с.
3. Доценко В. В. Складові підтримки психічного здоров'я поліцейських в умовах війни. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.). Вінниця: ХНУВС, 2023р. 214-216с.
4. Мітенко Т. М. Роль професійно-психологічної підготовки у збереженні психічного здоров'я. Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет Вченою радою Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ: 2021р. 229с.
5. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019р. 98 с.
6. Щур С. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої освіти системи МВС. Актуальні питання професійної підготовки майбутніх правоохоронців. 2023р. 123с.

УДК 351.74+159.98

DOI: 10.31733/15-03-2024/2/649-650

Вадим БРАЗЛУК

слухач магістратури ННП права
та підготовки фахівців
для підрозділів Національної поліції

Наталія КОМИХ

доцент кафедри гуманітарних
дисциплін та психології
поліцейської діяльності
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат соціологічних наук, доцент

**ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ З НАСЕЛЕННЯМ ПРАЦІВНИКІВ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Військовий стан, що було введено в Україні 24 лютого 2022 року, суттєво вплинув на роботу Національної поліції. З одного боку, поліцейські отримали нові повноваження, необхідні для забезпечення безпеки та правопорядку в умовах війни, а з іншого боку, їм доводиться працювати в надзвичайно складних і небезпечних умовах, ризикуючи своїм життям та здоров'ям.

Умови військового стану ставлять перед працівниками Національної поліції України низку особливих викликів та завдань, серед яких особливе значення має взаємодія з населенням. Військовий стан зумовлює підвищення рівня напруженості та неспокою серед громадян, що може призвести до виникнення конфліктних ситуацій. У таких умовах важливою є якісна та ефективна комунікація між працівниками поліції та громадянами.

Складні умови в країні ставлять перед поліцією ряд важливих завдань, серед яких особливе значення має збільшення обсягів роботи. Поліцейські, крім виконання своїх звичайних функцій, повинні реагувати на нові виклики, що пов'язані з війною. Це охорона громадського порядку, патрулювання вулиць, контроль за дотриманням комендантської години та реагування на повідомлення про можливі диверсійні групи. Крім того, поліцейські повинні надавати допомогу людям, які постраждали внаслідок бойових дій, що може включати медичну допомогу, евакуацію та забезпечення безпеки[1, с.113].

Умови військового конфлікту також вимагають від поліцейських високого рівня готовності до дій у будь-який час. Поліцейські повинні бути готові до швидкого реагування на будь-які події та забезпечення безпеки громадян. Вони також повинні мати відповідну підготовку та знання, щоб ефективно впоратися з будь-якими ситуаціями, що можуть