



Маргарита ЧОБОТЬКО

старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

<https://orcid.org/0000-0002-4641-6592>

МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Фізична підготовленість поліцейських є надзвичайно важливим фактором для успішного виконання службових завдань, особливо враховуючи зростаючу складність і ризику, пов'язані з правоохоронною діяльністю. Комплекс фізичної підготовки включає розвиток силових, витривалих, швидкісних, координаційних та спеціальних якостей, які необхідні для роботи в умовах підвищеного стресу, фізичних навантажень та потенційної загрози життю. Нормативно-правові засади підготовки поліцейських в Україні закріплені у низці законодавчих та нормативних документів, серед яких основними є Закон України «Про Національну поліцію», а також підзаконні акти, що регламентують стандарти фізичної підготовки та вимоги до тренувань правоохоронців [1].

Згідно зі ст. 53 Закону України «Про Національну поліцію» поліцейські зобов'язані підтримувати необхідний рівень фізичної готовності для виконання своїх обов'язків. У зв'язку з цим Міністерство внутрішніх справ України розробило нормативно-правову базу, яка регулює процес фізичної підготовки. Ця база містить накази, інструкції та рекомендації, що визначають порядок фізичних тренувань та тестування співробітників поліції.

Серед ключових документів варто виділити наказ МВС України № 90 від 09.02.2016 «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України» [2]. У цьому наказі зазначено вимоги до рівня фізичної готовності поліцейських, які включають нормативи з бігу на 100 і 1000 метрів, підтягування на перекладині для чоловіків, віджимання від підлоги для жінок, а також інші вправи, що перевіряють витривалість і координацію. Поліцейські мають складати ці нормативи під час регулярних тестувань, які проводяться щонайменше раз на рік.

У системі фізичної підготовки Національної поліції України використовуються такі основні методи тренувань, які охоплюють різні аспекти фізичної готовності та специфіку поліцейської діяльності:

1. Комплексні фізичні тренування, які спрямовані на розвиток витривалості, сили, швидкості та гнучкості. До таких тренувань входять: силові вправи (підтягування, віджимання, вправи з власною вагою або обтяженнями), кардіонавантаження (біг на різні дистанції, вправи на витривалість, велоспорт, плавання), а також швидкісно-силові вправи (спринт, вправи з перешкодами для розвитку реакції та маневреності);

2. Тактико-спеціальні тренування, що моделюють реальні умови виконання службових завдань та охоплюють роботу в команді, елементи самооборони та відпрацювання інших практичних навичок;

3. Тренування в умовах стресу, які допомагають підготувати поліцейських до роботи в екстремальних ситуаціях. До таких тренувань належать вправи, що виконуються під час фізичної втоми (імітація тривалих переслідувань або виконання завдань після інтенсивних навантажень), а також стресові симуляції (тренування під умовними атаками, що розвивають як фізичну, так і психологічну стійкість).

Регулярне тестування є важливим елементом підвищення фізичної готовності поліцейських. Відповідно до згаданого наказу МВС України № 90 оцінювання фізичної підготовленості має проводитися щорічно для своєчасної корекції тренувальних програм та оцінки готовності поліцейських до виконання службових завдань.

Корисним для України є досвід США, де підвищення ефективності тренувань передбачає проведення щорічних тактичних навчань для поліцейських, які проходять підготовку в академії поліції. Такі навчання включають відпрацювання дій у надзвичайних ситуаціях (annual tactical training), поєднуючи вогневу, тактичну,

психологічну та фізичну підготовку, що сприяє успішному практичному застосуванню отриманих знань і навичок [3, 4].

Підвищення фізичної готовності поліцейських є ключовим елементом їхньої професійної підготовки. Закон України «Про Національну поліцію» та відповідні нормативні акти МВС України визначають основні вимоги до фізичної підготовленості правоохоронців. Ефективна система підготовки включає комплексні фізичні тренування, тактико-спеціальні заняття, вогневу підготовку, функціональні тренування в умовах стресу та вивчення іноземного досвіду. Усе це сприяє підвищенню ефективності правоохоронної діяльності та загального рівня безпеки в суспільстві.

1. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Підвищення гендерної свідомості суспільства – шлях до рівності в сфері оборони та безпеки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 79 (3). С. 148–162.

2. Чоботько І. І., Чоботько М. А. Парадигма жінок-охоронців у професійній діяльності. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 11 трав. 2022 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 201–203.

3. Чоботько М. А. Жінки як військовослужбовці в Україні під час воєнного стану: їх значення та гендерна рівність. *Сектор безпеки і оборони України на захисті національних інтересів: актуальні проблеми та завдання в умовах воєнного стану* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 24 лист. 2022 р.). Хмельницький, 2022. С. 865–866.

4. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : зб. наук. праць IV Всеукр. Інтернет-конф. «Color of science» (м. Вінниця, 29 січ. 2021 р.). Вінниця, 2021. Вип. 4. С. 413–417.

Анна ЖЕЛІЗНЯК

ад'юнкт кафедри
адміністративного права і процесу
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

<https://orcid.org/0009-0003-6586-6550>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА І ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: НАЦІОНАЛЬНИЙ ТА МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Однією із головних складових забезпечення правопорядку, стабільності та безпеки в Україні є правоохоронна функція Національної поліції України. Вона передбачає, зокрема, такі функції, як:

- забезпечення безпеки і правопорядку задля дотримання законності, захисту прав, свобод громадян та забезпечення внутрішньої безпеки держави в цілому;
- захист прав і свобод громадян від злочинних посягань, охорона їхніх майнових, особистих і соціальних прав;
- розслідування і розкриття злочинів, притягнення винних до відповідальності, що, в свою чергу, формує довіру громадян до правової системи;
- дотримання громадського порядку;
- проведення запобіжних заходів, направлених на профілактику майбутніх правопорушень, робота з уразливими групами населення;
- боротьба з корупцією і організованою злочинністю, що загрожують національній безпеці країни;
- міжнародне співробітництво, що являє собою співпрацю на міжнародному рівні з правоохоронними органами інших держав;
- підвищення рівня довіри суспільства до діяльності Національної поліції України і правоохоронних органів в цілому.

Виконання вищезазначених функцій є важливою умовою забезпечення стабільного розвитку країни, підтримки громадянського миру та забезпечення захисту прав і свобод