

УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

IMPROVEMENT OF PSYCHO-PHYSICAL TRAINING OF FUTURE NATIONAL POLICE OFFICERS

Актуальність проблеми удосконалення психо-фізичної підготовки поліцейських визначається кількома ключовими аспектами: постійним ускладненням умов оперативної роботи, зростаючими вимогами до професійної компетентності, необхідністю врахування міжнародного досвіду та запровадження інноваційних підходів до підготовки кадрів. Розв'язання цієї проблеми вимагає системного підходу, який передбачає інтеграцію нових методів навчання, модернізацію освітніх програм і впровадження сучасних технологій психо-фізичного тренування. У різних країнах світу існують різні підходи до організації підготовки поліцейських, однак більшість з них визнає важливість інтеграції фізичних тренувань із програмами розвитку психологічної стійкості. Наприклад, у США та країнах ЄС поліцейські академії використовують стрес-менеджмент, симуляційні тренування з підвищеним навантаженням та спеціальні психологічні техніки для формування навичок роботи в екстремальних умовах. В Україні ця практика впроваджується частково, що створює потребу у подальшому вдосконаленні навчальних програм та інтеграції сучасних методик. Метою цієї статті є аналіз сучасних проблем у підготовці майбутніх працівників Національної поліції та визначення шляхів їх вирішення шляхом вдосконалення взаємозв'язку між фізичною та психологічною підготовкою.

Інтеграція фізичної та психологічної підготовки є важливим аспектом підготовки майбутніх працівників Національної поліції, оскільки успішне виконання службових обов'язків на забезпечення публічної безпеки вимагає не тільки високої фізичної готовності, а й здатності до ефективного реагування на стресові ситуації. Фізична підготовка сама по собі не є достатньою для того, щоб поліцейський зміг адекватно справлятися з усіма труднощами та викликами, які постають перед ним у процесі роботи. Психологічна стійкість, здатність до самоконтролю, високий рівень концентрації та ефективність у прийнятті рішень є необхідними навичками, без яких неможливо ефективно працювати в складних і непередбачуваних ситуаціях.

Ключові слова: комплексна підготовка, психологічна стійкість, стрес-менеджмент,

інтеграція тренувань, підготовка поліцейських.

The relevance of the problem of improving the psycho-physical training of police officers is determined by several key aspects: the constant complication of operational work conditions, growing requirements for professional competence, the need to take into account international experience and introduce innovative approaches to personnel training. Solving this problem requires a systemic approach, which involves the integration of new teaching methods, modernization of educational programs and the introduction of modern technologies of psycho-physical training. In different countries of the world, there are different approaches to organizing police training, but most of them recognize the importance of integrating physical training with programs for the development of psychological resilience. For example, in the USA and EU countries, police academies use stress management, simulation training with increased workload and special psychological techniques to form skills for working in extreme conditions. In Ukraine, this practice is being partially implemented, which creates a need for further improvement of training programs and integration of modern methods.

The purpose of this article is to analyze current problems in the training of future employees of the National Police and identify ways to solve them by improving the relationship between physical and psychological training.

Integration of physical and psychological training is an important aspect of the training of future employees of the National Police, since the successful performance of official duties to ensure public safety requires not only high physical fitness, but also the ability to effectively respond to stressful situations. Physical training in itself is not enough for a police officer to be able to adequately cope with all the difficulties and challenges that arise in the process of work. Psychological stability, the ability to self-control, a high level of concentration and efficiency in decision-making are necessary skills, without which it is impossible to work effectively in complex and unpredictable situations.

Key words: comprehensive training, psychological stability, stress management, integration of training, police training.

УДК 378:159.9.016.4:796.012
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/80.1.22>

Делігіоз А.Г.,
викладач кафедри професійних та спеціальних дисциплін
Одеського державного університету
внутрішніх справ

Головко В.М.,
викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки
Одеського державного університету
внутрішніх справ

Тришин К.О.,
викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки
Одеського державного університету
внутрішніх справ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасних умовах ефективна підготовка майбутніх поліцейських до забезпечення публічної безпеки передбачає вдосконалення фізичних та психологічних компетенцій, що дозволить правоохоронцям оперативно реагувати на виклики суспільства та діяти відповідно до принципів верховенства права.

Значною проблемою є те, що сучасний формат

підготовки майбутніх працівників Національної поліції не завжди враховує потребу гармонійного розвитку як фізичної витривалості, так і психологічної стійкості. Працівники поліції часто стикаються із ситуаціями підвищеного ризику, які вимагають не лише фізичної сили та швидкості реакції, а й здатності ефективно контролювати власні емоції, приймати оперативні рішення у стресових умовах і зберігати самоконтроль під тиском. З цієї точки зору, недостатній рівень психо-фізичної

підготовки може негативно позначитися на загальній ефективності роботи правоохоронців та їхній безпеці під час виконання службових обов'язків.

У різних країнах світу існують різні підходи до організації підготовки поліцейських, однак більшість з них визнає важливість інтеграції фізичних тренувань із програмами розвитку психологічної стійкості. Наприклад, у США та країнах ЄС поліцейські академії використовують стрес-менеджмент, симуляційні тренування з підвищеним навантаженням та спеціальні психологічні техніки для формування навичок роботи в екстремальних умовах. В Україні ця практика впроваджується частково, що створює потребу у подальшому вдосконаленні навчальних програм та інтеграції сучасних методик.

Ще однією важливою проблемою є необхідність вдосконалення механізмів оцінювання рівня психо-фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Традиційні тестування та нормативи фізичної витривалості не завжди враховують психологічний стан особи та її здатність до швидкого відновлення після стресу. У зв'язку з цим, важливо розробити комплексні підходи до оцінювання, що включатимуть психологічні тести, аналіз поведінкових реакцій у змодельованих стресових ситуаціях, а також оцінку готовності до взаємодії в кризових умовах.

Загалом, актуальність проблеми удосконалення психо-фізичної підготовки поліцейських визначається кількома ключовими аспектами: постійним ускладненням умов оперативної роботи, зростаючими вимогами до професійної компетентності, необхідністю врахування міжнародного досвіду та запровадження інноваційних підходів до підготовки кадрів. Розв'язання цієї проблеми вимагає системного підходу, який передбачає інтеграцію нових методів навчання, модернізацію освітніх програм і впровадження сучасних технологій психо-фізичного тренування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема психофізичної підготовки поліцейських є однією з ключових у забезпеченні ефективності діяльності правоохоронців. Вона охоплює не лише фізичну витривалість, але й психологічну стійкість, здатність до адаптації в умовах стресу та застосування новітніх методик у тренувальному процесі. Підготовка поліцейських має бути комплексною і включати як фізичні, так і психологічні елементи, що допомагають оптимально підготувати їх до виконання службових обов'язків [2].

Традиційно фізична підготовка поліцейських включає силові вправи, кардіонавантаження та тактичну підготовку. Однак, для ефективної підготовки до реальних ситуацій, цього недостатньо. Важливим аспектом є доповнення фізичних тренувань елементами психологічної адаптації, що дозволяє працівникам поліції ефективно діяти в умовах стресу. Важливою є практика проведення

тренувань, що імітують реальні ситуації, адже це дозволяє максимально наблизити тренування до умов роботи правоохоронців.

Психологічна підготовка займає не менш важливе місце в підготовці поліцейських. Вона включає розвиток навичок самоконтролю, стресостійкості та емоційної регуляції. Умови служби поліцейських часто пов'язані з високим рівнем стресу, тому здатність адекватно реагувати на складні ситуації, зберігаючи спокій і приймаючи правильні рішення, є критично важливою. Особливу роль у цьому відіграють методики когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають майбутнім поліцейським навчитися контролювати свої емоції та справлятися з стресовими ситуаціями [1].

Однак дослідження показують, що для досягнення максимального ефекту необхідно забезпечити комплексний підхід до підготовки, який включає як фізичні вправи, так і психологічні тренінги. Регулярні фізичні навантаження мають позитивний вплив на емоційний стан, знижують рівень тривожності та підвищують загальну впевненість у своїх силах. Однак важливо враховувати, що недостатня увага до психологічної підготовки може значно знизити ефективність фізичних тренувань і не дозволити повною мірою реалізувати потенціал поліцейських у стресових ситуаціях [3].

У міжнародній практиці для підготовки поліцейських активно використовуються тренування, що поєднують фізичні навантаження, психологічні тренінги та моделювання кризових ситуацій. Такий комплексний підхід дозволяє підготувати поліцейських до роботи в екстремальних умовах, коли необхідно швидко приймати рішення в умовах обмеженого часу або нестабільної ситуації. Імітація кризових ситуацій дає можливість поліцейським не лише перевірити свою фізичну підготовленість, але й розвивати навички ефективного прийняття рішень та управління емоціями в умовах стресу [2].

До новітніх методик навчання відноситься також використання віртуальної реальності (VR), що дозволяє створювати реалістичні сценарії для відпрацювання навичок ухвалення рішень у складних ситуаціях. Віртуальна реальність дозволяє максимально точно відтворити різноманітні ситуації, що дозволяє поліцейським тренуватися в умовах, які близькі до реальних, без ризику для життя та здоров'я. Такі методи вже успішно використовуються в багатьох країнах світу, де вони довели свою ефективність у підготовці поліцейських до роботи в складних і непередбачуваних ситуаціях.

Комплексний підхід до підготовки поліцейських, який поєднує фізичні навантаження, психологічні тренування та моделювання реальних ситуацій, є надзвичайно важливим для забезпечення високого рівня професіоналізму та ефективності роботи працівників поліції. Це дозволяє

підготувати поліцейських до будь-яких викликів, які можуть виникнути в процесі їхньої служби, і забезпечити їхню здатність діяти в умовах високого стресу та непередбачуваності [2].

Таким чином, аналіз наукових джерел підтверджує важливість комплексного підходу до психо-фізичної підготовки поліцейських, інтеграцію фізичних та психологічних тренувань, використання сучасних технологій та впровадження новітніх методик адаптації до екстремальних умов служби.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значні досягнення у сфері психо-фізичної підготовки поліцейських, існують аспекти, які потребують подальшого вивчення та вдосконалення. Однією з головних проблем є недостатня інтеграція фізичної та психологічної підготовки у єдину систему навчання. Існуючі програми підготовки часто розглядають ці аспекти окремо, що знижує їхню ефективність у реальних умовах служби.

Також не достатньо розроблені методи оцінювання психологічної готовності до екстремальних ситуацій, що є критично важливим для професійної діяльності поліцейських. Брак симуляційних тренувань, які дозволяють апробувати навички роботи в стресових умовах, є ще одним викликом у процесі підготовки кадрів.

Окрім цього, сучасні підходи до стрес-менеджменту та когнітивно-поведінкових методик ще не достатньо впроваджені в систему поліцейської освіти, що потребує розробки нових навчальних модулів та програм. Таким чином, подальші дослідження повинні бути спрямовані на розробку комплексного підходу до психо-фізичної підготовки, який поєднує фізичну витривалість, психологічну стійкість та адаптацію до нестандартних ситуацій.

Метою цієї статті є аналіз сучасних проблем у підготовці майбутніх працівників Національної поліції та визначення шляхів їх вирішення шляхом вдосконалення взаємозв'язку між фізичною та психологічною підготовкою.

Виклад основного матеріалу. Покращення підготовки майбутніх поліцейських вимагає комплексного підходу, який включає:

- інтеграцію фізичної та психологічної підготовки, створення тренувальних програм, що поєднують фізичні вправи з психоемоційним навантаженням, моделювання стресових ситуацій у процесі тренувань;
- впровадження спеціальних програм з управління стресом, розвиток емоційного інтелекту та психологічна підтримка в процесі навчання;
- адаптацію тренувальних програм з урахуванням психологічних аспектів, розвиток витривалості, сили та швидкості реакції в умовах підвищеного психологічного навантаження;

- впровадження методик когнітивно-поведінкової терапії та тренінгів з адаптації до екстремальних умов;

- вивчення кращих практик поєднання фізичної та психологічної підготовки у поліцейських академіях провідних країн світу.

Інтеграція фізичної та психологічної підготовки є важливим аспектом підготовки майбутніх працівників Національної поліції, оскільки успішне виконання службових обов'язків на забезпечення публічної безпеки вимагає не тільки високої фізичної готовності, а й здатності до ефективного реагування на стресові ситуації. Фізична підготовка сама по собі не є достатньою для того, щоб поліцейський зміг адекватно справлятися з усіма труднощами та викликами, які постають перед ним у процесі роботи. Психологічна стійкість, здатність до самоконтролю, високий рівень концентрації та ефективність у прийнятті рішень є необхідними навичками, без яких неможливо ефективно працювати в складних і непередбачуваних ситуаціях.

У цьому контексті важливою складовою професійної підготовки є поєднання фізичних і психологічних аспектів тренувального процесу. Існують численні дослідження та методики, що підтверджують необхідність інтеграції цих двох компонентів у програмах підготовки. Досвід показує, що тренування, орієнтовані тільки на розвиток фізичних характеристик, можуть бути недостатніми для підготовки фахівців, які повинні діяти в умовах високого стресу. Тому поєднання фізичних навантажень з елементами психологічної адаптації дозволяє не тільки розвивати фізичну витривалість, але й підвищувати психоемоційну стійкість, що є критично важливим у професії поліцейського.

Одним із ключових елементів створення тренувальних програм, що поєднують фізичні вправи з психоемоційним навантаженням, є їх комплексний підхід. Така програма повинна бути спрямована не тільки на розвиток окремих фізичних якостей, але й на формування в учасників тренувань умінь та навичок, які дозволяють ефективно адаптуватися до стресових умов. Однією з основних цілей таких програм є формування комплексної стійкості, яка включає в себе не тільки фізичну витривалість, а й здатність зберігати спокій та ухвалювати раціональні рішення у критичних ситуаціях.

Для досягнення цієї мети тренування повинні включати не тільки традиційні фізичні вправи, але й елементи, що стимулюють розвиток психологічної стійкості. Фізичні вправи, як правило, включають різноманітні методики, такі як силові тренування, кардіонавантаження, вправи на гнучкість, координацію рухів. Всі ці елементи мають важливе значення для підвищення загальної фізичної підготовленості, що є основою для подальшого розвитку психологічної витривалості. Водночас,

наявність психологічних навантажень на кожному етапі тренування дозволяє учасникам адаптуватися до умов, коли фізична втома і стрес можуть призвести до зниження ефективності дій.

Один з найбільш ефективних способів поєднання фізичних і психологічних навантажень — це створення ситуацій, коли учасники тренувань мають одночасно виконувати фізичні завдання і вирішувати психологічні чи інтелектуальні завдання. Наприклад, вони можуть бути змушені виконувати фізичні вправи під час якого-небудь стресового сценарію, коли одночасно потрібно швидко реагувати на зміну обставин, приймати складні рішення або діяти в умовах невизначеності. Важливою складовою таких тренувань є наявність елементів стресу, коли учасники повинні працювати за обмеженого часу або з обмеженими ресурсами.

Інтеграція фізичних і психологічних аспектів тренувань дозволяє створити ефективну підготовку до тих умов, з якими працівники поліції можуть зіткнутися під час виконання своїх обов'язків. В таких умовах важливо не тільки мати високий рівень фізичної підготовленості, але й володіти навичками ефективної комунікації, здатністю до самоконтролю, управління емоціями та ухвалення швидких рішень в умовах, коли кожна хвилина може бути критично важливою.

Моделювання стресових ситуацій є важливою частиною такого підходу. Створення максимально реалістичних умов тренувань, які імітують реальні стресові ситуації, допомагає поліцейським розвивати важливі навички, такі як прийняття рішень у кризових умовах, управління емоціями, швидка оцінка ситуації, ефективне реагування на різноманітні загрози. Імітація реальних ситуацій дає можливість учасникам тренувань перевірити свої навички в умовах, наближених до реальних, що дозволяє виявити слабкі місця в їх підготовленості і усунути їх до початку роботи.

Моделювання стресових ситуацій може бути організовано в різних формах. Наприклад, можна використовувати тренажери, які імітують реальні сценарії, що вимагають від учасників швидкої реакції, прийняття рішень в умовах непередбачуваності, а також роботи в умовах фізичної втоми. Такі тренування можуть включати ситуації, коли необхідно діяти під час швидкого пересування, виконання завдань за обмежений час, одночасно враховуючи зміну зовнішніх обставин і наявність певних ризиків. Важливим елементом таких тренувань є симуляція ситуацій, коли учасники повинні вибирати між кількома варіантами дій, що мають різні наслідки.

Завдання, що включають мультитаскінг, коли учасники повинні одночасно виконувати фізичні

завдання і вирішувати складні проблеми, є ще одним потужним інструментом для розвитку комплексної підготовленості. Цей підхід дозволяє учасникам тренувань вчитися працювати в умовах високої навантаженості, коли потрібно зберігати концентрацію на декількох важливих аспектах одночасно. В таких умовах важливо не тільки фізично витримати навантаження, але й не втратити контроль над емоціями, що дозволяє зберігати ефективність і робити правильні вибори в найскладніших ситуаціях.

Тренування, що поєднують фізичну активність з елементами стресу, дозволяють формувати необхідні навички самоконтролю, дисципліни і стійкості до стресу. Вони також допомагають розвивати навички командної роботи, коли ефективна взаємодія між членами групи є ключем до успіху в умовах обмежених ресурсів або часу. Моделювання таких умов у тренуваннях дозволяє підвищити не тільки фізичну підготовленість, але й психологічну готовність до складних ситуацій.

Таким чином, інтеграція фізичної та психологічної підготовки є необхідним кроком для забезпечення високого рівня готовності майбутніх працівників Національної поліції до виконання їхніх службових обов'язків. Вона дозволяє створити систему підготовки, яка враховує всі аспекти діяльності поліцейського, включаючи фізичні, психологічні та емоційні чинники. Це є важливою частиною розвитку не лише фізичної витривалості, але й здатності ефективно працювати в умовах стресу, зберігаючи спокій та приймаючи правильні рішення в найскладніших ситуаціях.

Висновки. Ефективна підготовка майбутніх працівників Національної поліції є запорукою забезпечення громадського порядку та безпеки. Особливу увагу слід приділити інтеграції фізичної та психологічної підготовки, що дозволить значно підвищити професійний рівень поліцейських і їхню готовність до виконання службових обов'язків в умовах сучасних викликів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гурський В. Є. Професійна психологічна підготовка майбутніх поліцейських у закладах вищої освіти України зі специфічними умовами навчання. *Правовий часопис Донбасу*. № 3 (68). 2019. С. 167-173. DOI: <https://doi.org/10.32366/2523-4269-2019-68-3-167-173>
2. Колісніченко В. В., Боровик М. О. Досвід професійної підготовки майбутніх працівників поліції країн західної Європи. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2020. С. 70-72.
3. Рогальський В. І. Місце спеціальної фізичної підготовки в діяльності майбутніх поліцейських. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія педагогіка*. №6. 2024. DOI: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-6-02-01>