

**SECTION 2. HUMAN HEALTH, FITNESS
AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION
OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION,
PHYSICAL REHABILITATION**

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-660-7-2>

**PHYSICAL EDUCATION IN THE TRAINING OF FUTURE LAW
ENFORCEMENT OFFICERS IS A KEY FACTOR
IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ
ПРАВООХОРОНЦІВ – КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК У ФОРМУВАННІ
ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

Antipova Zh. I.

*Senior Lecturer, Department of Military
and Physical Training
National University "Odesa Law
Academy"
Odessa, Ukraine*

Антипова Ж. І.

*старший викладач кафедри
військової та фізичної підготовки
Національний університет «Одеська
юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Barsukova T. O.

*Responsible for the sports direction
of the Department of Military
and Physical Training
National University "Odesa Law
Academy"
Odessa, Ukraine*

Барсукова Т. О.

*відповідальна за спортивний
напрямок роботи кафедри військової
та фізичної підготовки
Національний університет
«Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

У даний час для майбутніх спеціалістів правоохоронних органів фізичне виховання є важливою складовою формування професійної майстерності, що забезпечує успішне виконання службових обов'язків у непростих обставинах. Враховуючи високу інтенсивність професійної діяльності, належна фізична підготовленість є безумовною вимогою та має першорядне значення. Зміст та порядок проведення занять з фізичного виховання для особового складу правоохоронних органів регулюється чинним нормативно-правовим актом – наказом Міністерства внутрішніх справ України від 26.01.2016 № 50, яким

затверджено Положення про організацію службової підготовки персоналу Національної поліції України [1].

Загалом, підготовка майбутніх правоохоронців має на меті розвиток різноманітних потрібних якостей: моральних, професійних, психологічних, інтелектуальних, а також фізичних [2, с. 98]. Ці якості формуються завдяки спрямованому навчанню, регулярним практичним вправам та особистому самовдосконаленню.

Моральна підготовка має велике значення для тих, хто обирає професію правоохоронця, оскільки вона зміцнює їхню психологічну витривалість, почуття обов'язку та фахову майстерність. Психологічна стійкість дозволяє зберігати ясний розум, самовладання та рішучість у складних ситуаціях, а також забезпечує здатність діяти спокійно та впевнено в екстремальних умовах. Відповідальність сприяє розвитку внутрішньої організованості, готовності проявляти ініціативу та діяти самостійно під час виконання службових завдань. Вона також підвищує довіру суспільства до працівника, забезпечує обґрунтованість його вчинків та допомагає покращити навички спілкування. Така підготовка має значну практичну цінність, адже дає змогу приймати етично правильні рішення, що знижує ймовірність помилок та їхніх потенційно негативних наслідків. Таким чином, моральна підготовка є не просто додатковим аспектом, а базовою частиною навчання працівників правоохоронних органів, що безпосередньо впливає на якість їхньої служби та ефективність усєї системи.

Професійна підготовка відіграє ключову роль для правоохоронців, оскільки надає їм необхідні знання, навички та психологічну стійкість для ефективного виконання професійних обов'язків. Вона забезпечує законність, ефективність та безпеку їхніх дій у складних ситуаціях, від боротьби зі злочинністю до спілкування з населенням, забезпечуючи захист прав громадян та підвищуючи довіру до правоохоронної системи. Постійна та якісна професійна підготовка є фундаментом для формування висококласних фахівців, здатних ефективно реагувати на актуальні виклики, забезпечуючи правопорядок та стабільність у суспільстві.

Психологічна підготовка є надзвичайно важливою для правоохоронців, оскільки вона сприяє формуванню емоційної стійкості, опірності до стресу та готовності реагувати у складних і непередбачуваних ситуаціях. Це дозволяє їм якісно виконувати службові завдання, оперативно ухвалювати рішення, ефективно взаємодіяти з людьми та зменшувати негативний вплив роботи на психіку. Така підготовка розвиває ключові навички, такі як увага, пам'ять, мислення, а також вольові якості, і допомагає запобігти професійному вигоранню,

забезпечуючи високий рівень успішності та безпеки як для самих працівників, так і для громади.

Якісна інтелектуальна підготовка є основою професіоналізму працівника правоохоронних органів, адже сучасна злочинність постійно ускладнюється та стає все більш технологічною.

Фізичне виховання має на меті досягнення освітніх цілей у сфері фізичної готовності. Це включає ефективне набуття та вдосконалення основних рухових навичок до високого рівня, а також навчання їх застосуванню у повсякденному житті задля особистісного розвитку.

Для працівників правоохоронних органів високий рівень фізичної підготовленості є обов'язковою умовою для ефективного виконання службових обов'язків. Він також слугує запорукою їхньої особистої безпеки та виживання у небезпечних ситуаціях. Для майбутніх працівників правоохоронної сфери фізична готовність має значне значення для їхнього повноцінного фізичного розвитку, що є обов'язковою складовою їхньої професійної відповідності. Надзвичайно важливо формувати та підтримувати у цих фахівців необхідні фізичні якості, зокрема: силу, витривалість, швидкість, спритність, координацію рухів та гнучкість [3, с. 219].

Фізична підготовка майбутніх працівників правоохоронних органів будеється на комплексному принципі [4, с. 98]. Цей вид підготовки реалізується через розгорнуту навчальну програму, яка об'єднує: Загальну фізичну підготовку (ЗФП), Спеціальну фізичну підготовку (СФП), Тактико-спеціальні заняття (ТСЗ) та Вогневу підготовку з фізичним навантаженням (ВПФН). ЗФП зосереджена на розвитку базових фізичних якостей, таких як сила, швидкість і гнучкість. Особливий акцент робиться на бігових вправах на середні та довгі дистанції для підвищення серцево-судинної витривалості. СФП включає освоєння рукопашного бою, вивчення методів затримання та конвоювання порушників порядку, а також розвиток вмінь самооборони. ТСЗ охоплюють подолання смуг перешкод у повному службовому спорядженні, що моделює реальні сценарії переслідування або затримання в міських умовах. ВПФН передбачає відпрацювання влучності стрільби в умовах підвищеного серцебиття (після фізичних вправ). Це має ключове значення для успішного виконання завдань у складних або критичних обставинах.

Освітній процес у вищих навчальних закладах юридичного профілю за спеціальністю "Правоохоронна діяльність" включає як загальну, так і спеціальну фізичну підготовку. Шляхом використання сучасних методів, індивідуального підходу та комплексного навчання, результати сприяють всебічному розвитку особистості кожного студента, а також формуванню необхідних професійних знань та умінь для

досягнення високого рівня готовності. Лише таке поєднання забезпечує міцну базу для фізичного розвитку та формування специфічних навичок, що є ключовим для досягнення бажаних результатів навчання та якісної підготовки майбутніх професіоналів.

Належно організоване фізичне виховання створює всі передумови для фізичного розвитку студентів. Воно є не просто допоміжним елементом, а ключовою складовою професіоналізму, основоположним фундаментом, на якому базуються професійні якості, правомірність дій та авторитет працівника правоохоронних органів. Це включає гарантування особистої безпеки та ефективності діяльності; психологічну стійкість; підтримання доброго стану здоров'я; комплексність навчання; відповідність актуальним вимогам і стандартам.

Висновки. Отже, фізичне виховання та спортивні заняття для майбутніх працівників правоохоронних органів є не лише засобом збереження здоров'я, але й вирішальним фактором для підтримання громадського порядку. За відсутності належного фізичного стану навіть інші критично важливі навички – юридична компетентність, тактична підготовка та психологічна стійкість – можуть виявитися недостатньо дієвими в екстремальних обставинах.

Постійному вдосконаленню фізичних якостей – зокрема зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню силових показників і витривалості, забезпеченню надійної роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також удосконаленню швидкості, координації й гнучкості – слід надавати обов'язкового першорядного значення для кожного претендента на службу в правоохоронних структурах. Саме це забезпечує їхню спроможність ефективно виконувати службові обов'язки; отже, фізична підготовка входить до числа ключових елементів підготовки правоохоронців.

Література:

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16>

2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник. К. : Київ. Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с. <https://elar.navs.edu.ua/jspui/handle/123456789/14518>

3. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки : дис. канд. пед. наук: 13.00.02.

Чернівів, 2012. 219 с. <https://elar.navs.edu.ua/items/3df158c5-52d2-44c2-83d7-272de4ba4468>

4. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник. К. : Київ. нац. акад. внутр. Справ ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с. https://www.navs.edu.ua/files/kafedru/sfp/2021/np_sfp_p2_060521.pdf

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-660-7-3>

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PRESERVING AND STRENGTHENING YOUTH HEALTH

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Voloshchuk K. V.

*Doctor of Philosophy, Senior Lecturer
at the Department of Physical Culture,
Sports and Teaching Methodology
Berdiansk State Pedagogical University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Волощук К. В.

*доктор філософії, старший викладач
кафедри фізичної культури, спорту
та методики викладання
Бердянський державний педагогічний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні соціальні та освітні трансформації, зумовлені цифровізацією, дистанційними формами навчання й зростанням інтелектуального навантаження, призводять до істотного зниження рівня рухової активності молоді. Обмеження рухового режиму, тривале перебування в статичних положеннях, нерегулярні заняття фізичними вправами сприяють розвитку гіподинамії, зниженню функціональних можливостей організму та погіршенню психофізичного здоров'я студентської молоді [1, с. 47; 10].

У цьому контексті фізкультурно-оздоровчі технології розглядаються як ефективний інструмент профілактики негативних наслідків малорухомого способу життя та засіб формування стійкої мотивації до рухової активності. Вони являють собою системно організований комплекс засобів, методів і форм рухової діяльності, спрямованих на зміцнення фізичного здоров'я, розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності та стабілізацію психоемоційного стану молоді [2, с. 19].