

7. Коновал О. А. Формування soft skills підлітків засобами туристично-краєзнавчої діяльності в умовах цифровізації. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2023. № 86. С. 112–117.
8. Пеша І. В. Соціалізація особистості в умовах цифрових трансформацій: ризики та можливості. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2021. № 5 (343). С. 67–75.
9. Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon. NCB University Press, 2001. Vol. 9. No. 5.
10. Crawford T. The World Beyond Your Head: On Becoming an Individual in an Age of Distraction. Farrar, Straus and Giroux, 2015. 320 p.
11. Tapscott D. Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World. McGraw-Hill Education, 2008. 384 p.
12. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про позашкільну освіту» (зі змінами та доповненнями). URL: <https://www.google.com/search?q=https://zakon.rada.gov.ua/>.
13. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура). URL: <https://mon.gov.ua/>.

DOI 10.70286/ISU-14.01.2026.014

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ - ФУНДАМЕНТАЛЬНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ

Антіпова Жанна Ігорівна

ORCID: 0000-0002-3052-0862

старший викладач

Барсукова Тетяна Олександрівна

ORCID: 0000-0002-1370-4475

відповідальна за спортивний

напрямок роботи

Заверзасв Валерій Володимирович

старший викладач

Кафедра військової та фізичної підготовки

Національний університет

«Одеська юридична академія»

Україна

Для майбутніх працівників правоохоронних органів фізична підготовка є ключовим елементом професіоналізму, що гарантує успішне виконання службових обов'язків у складних обставинах. У зв'язку з підвищенням

інтенсивності професійних завдань, вимоги до фізичної підготовки залишаються вкрай важливими. Чинним нормативно-правовим актом, що регламентує зміст та порядок організації занять із фізичної підготовки для співробітників правоохоронних органів, є наказ Міністерства внутрішніх справ України від 26.01.2016 № 50, яким затверджено Положення про організацію службової підготовки персоналу Національної поліції України [1].

У цілому, навчання майбутніх фахівців правоохоронної діяльності спрямоване на формування широкого спектра необхідних якостей: моральних, професійних, психологічних, інтелектуальних та, беззаперечно, фізичних. Зазначені якості розвиваються шляхом цілеспрямованої освіти, систематичних практичних занять та особистісного самовдосконалення.

Моральна підготовка має першочергове значення для майбутніх правоохоронців, оскільки вона зміцнює їхню психологічну стійкість, почуття відповідальності та професійну компетентність. Психологічна витривалість дозволяє зберігати ясність мислення, самоконтроль та рішучість у кризових ситуаціях, а також забезпечує здатність діяти спокійно та чітко в екстремальних умовах. Відповідальність сприяє розвитку внутрішньої організованості, готовності проявляти ініціативу та діяти самостійно під час виконання професійних завдань. Вона також підвищує довіру суспільства до працівника, забезпечує обґрунтованість його вчинків та допомагає розвивати комунікаційні навички. Така підготовка має значну практичну користь, адже дає змогу ухвалювати етично виважені рішення, що знижує ймовірність помилкових дій та їхніх потенційно серйозних наслідків. Отже, моральна підготовка є не просто додатковим аспектом, а базовим компонентом навчання працівників правоохоронних органів, що безпосередньо впливає на якість їхньої роботи та ефективність усієї системи.

Професійна підготовка має особливу вагу для працівників правоохоронних органів, оскільки вона забезпечує їх необхідними знаннями, навичками та ментальною витривалістю для успішного виконання службових обов'язків. Це гарантує правомірність, ефективність та безпеку їхньої діяльності у складних ситуаціях, починаючи від протидії злочинності й закінчуючи взаємодією з громадянами, захищаючи їхні права та підвищуючи довіру до системи правопорядку. Безперервне та якісне професійне навчання є основою для формування висококваліфікованих спеціалістів, здатних ефективно відповідати на сучасні виклики, підтримуючи законність та громадський спокій.

Психологічна підготовка є вирішальною для працівників правоохоронних органів, оскільки вона сприяє розвитку емоційної стабільності, стресостійкості та готовності діяти у складних і непередбачуваних обставинах. Це дає змогу якісно виконувати службові обов'язки, оперативно приймати рішення, ефективно взаємодіяти з людьми та мінімізувати негативний вплив роботи на психіку. Така підготовка

формує ключові здібності, як увага, пам'ять, мислення, а також вольові риси, і допомагає уникнути професійної деформації, забезпечуючи високий рівень результативності та безпеки як для самих співробітників, так і для суспільства.

Відповідна інтелектуальна підготовка є фундаментом професійної майстерності співробітника правоохоронних органів, адже сучасні злочинні прояви безперервно ускладнюються та стають більш технологічними. Належна інтелектуальна підготовка становить основу професіоналізму співробітника правоохоронних органів, адже сучасні злочинні прояви постійно ускладнюються та набувають більш технологічного характеру.

Фізичне виховання ставить за мету досягнення освітніх завдань, а саме: ефективне формування та вдосконалення основних рухових знань, умінь і навичок до високого рівня, а також навчання їхньому застосуванню у повсякденному житті для особистісного розвитку. Добрий фізичний стан працівника правоохоронних органів є обов'язковим для ефективного виконання службових обов'язків, а також слугує основою для його особистої безпеки та виживання у небезпечних умовах [3]. Фізична підготовка для майбутніх правоохоронців є запорукою їхнього фізичного розвитку, що є невід'ємною частиною професійної придатності для цієї сфери. Надзвичайно важливо формувати та підтримувати у таких фахівців необхідні фізичні якості, зокрема: силу, витривалість, швидкість, спритність, координацію рухів та гнучкість.

Фізична сила – це можливість переборювати фізичні перешкоди, застосовувати спеціальні пристосування та виконувати силові дії. Вона необхідна для затримання правопорушників, подолання протидії, порятунку постраждалих або подолання значних перешкод. Для її розвитку застосовуються такі методи: тренування з вільними вагами (наприклад, штанги та гантелі), гімнастичні вправи на перекладині та брусах, а також комплексні функціональні тренування (кросфіт). Основний акцент робиться на розвитку міцності м'язів корпусу, верхніх та нижніх кінцівок.

Витривалість — це здатність зберігати фізичну працездатність протягом значного періоду, а також успішно переносити інтенсивні короткотривалі зусилля. Вона дає організму змогу тривалий час ефективно протистояти втомі. Ця якість має вирішальне значення під час виконання тривалих завдань, як-от довготривалі обходи або переслідування. Для розвитку витривалості застосовують такі види фізичної активності: біг на різні дистанції (середні та довгі), плавання та їзда на велосипеді. Рекомендується дотримуватися тренувальних програм, розроблених для бігунів, для послідовного збільшення подоланої відстані.

Швидкість – це властивість організму оперативно реагувати, здійснювати прискорення та виконувати рухи або дії. Важливе значення також має швидко-силова витривалість, що дозволяє миттєво реагувати на непередбачені обставини та виконувати короткочасні інтенсивні прискорення (спринти). Методи вдосконалення цих якостей включають: інтервальний біг, човниковий біг (наприклад, дистанція 10x10 метрів), а також тренування, що розвивають реакцію на аудіальні та візуальні стимули.

Спритність та координація – це комплексні фізичні здібності, що передбачають вміння оперативно і контрольоване змінювати рухи тіла, ефективно виконувати різноманітні рухові завдання та вправно маневрувати в обмеженому просторі. Ці навички дозволяють швидко коригувати положення тіла в просторі, що є вкрай важливим у динамічних умовах, таких як інтенсивна фізична активність або переміщення у тісному оточенні.

Для розвитку спритності та координації рекомендуються такі методи: проходження смуги перешкод, заняття єдиноборствами (наприклад, дзюдо, самбо, джиу-джитсу), а також участь у командних видах спорту (як-от баскетбол, футбол).

Гнучкість, або рухливість суглобів, є важливою якістю, яка сприяє зниженню ймовірності травм. Вона допомагає запобігти ушкодженням, зокрема розтягненням м'язів та зв'язок, що можуть виникнути під час різких рухів, падінь або фізичних зіткнень. Для розвитку гнучкості рекомендуються такі методи, як стретчинг, йога, а також виконання розтягувальних вправ після кожного силового тренування.

Фізична підготовка майбутніх правоохоронців ґрунтується на комплексному підході [4]. Ця підготовка досягається за допомогою всебічної програми навчання, що включає: ЗПФ (Загальну фізичну підготовку), СПФ (Спеціальну фізичну підготовку), ТСП (Тактико-спеціальні тренування), ВПФН Вогнева підготовка з фізичним навантаженням): ЗФП - включає розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості та гнучкості. Значна увага приділяється біговим навантаженням на середні та тривалі дистанції для покращення серцево-судинної витривалості. СФП - опанування техніки рукопашного бою, вивчення прийомів затримання та супроводу правопорушників, а також формування навичок самозахисту. ТСП - проходження смуг перешкод із повним екіпіруванням, що імітує реалістичні ситуації переслідування або затримання в умовах міста. ВПФН - тренування зі стрільби під фізичним навантаженням: Вдосконалення точності стрільби при підвищеному пульсі (після фізичної активності), що має велике значення для ефективних дій у складних або надзвичайних ситуаціях.

Освітній процес - поєднання загальної та спеціалізованої фізичної підготовки. Завдяки використанню сучасних методик та комплексного підходу це сприяє всебічному розвитку особистості та формуванню необхідних професійних навичок для досягнення високих показників. Таке об'єднання створює міцну базу для фізичного розвитку, одночасно розвиваючи специфічні здібності, що є вирішальним для досягнення значних успіхів та якісної підготовки майбутніх фахівців.

Фізична підготовка є не просто додатковим елементом, а фундаментальною складовою професійної компетенції, головною опорою, на якій формуються професіоналізм, правомірність дій та авторитет працівника правоохоронних органів. Її значення полягає у забезпеченні:

- особистої безпеки та ефективності;

- психологічної стійкості;
- підтримці професійного стану здоров'я;
- комплексному характері підготовки;
- відповідності сучасним вимогам і стандартам.

Висновки: Таким чином, фізична підготовка та спорт для співробітників правоохоронних органів є не лише методом підтримання здоров'я, а й визначальним чинником у забезпеченні громадського порядку. Без належного рівня фізичної готовності всі інші важливі навички (юридичні знання, тактичні вміння, психологічна стійкість) можуть бути недостатньо ефективними у критичних ситуаціях. Безперервний розвиток фізичних якостей, що включає зміцнення опорно-рухового апарату, формування основного запасу сили та витривалості, досягнення високої функціональної стабільності серцево-судинної та дихальної систем, а також розвиток швидкості, координації та гнучкості, є невід'ємним обов'язком кожного працівника та здобувача вищої освіти, що навчається за відповідною спеціальністю. Це гарантує його готовність до захисту населення та державних інтересів.

Список використаних джерел

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. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков. Київ : 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. Чернігів, 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 : навч. посіб. 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