

**УДК2.613.72**

**О.И. Камаев**

доктор наук з фізичної культури та спорту, професор

**А.В. Забора**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент  
кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2  
Харківського національного університету внутрішніх справ

**В.В. Колесников**

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету  
№ 2 Харківського національного університету внутрішніх справ

## **ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

**Анотація:** У даній роботі визначені шляхи підвищення психофізичної готовності майбутніх офіцерів Національної поліції України для виконання завдань в екстремальних умовах професійної діяльності.

**Ключові слова:** психофізична готовність, екстремальні умови, тактика дій, професійна придатність, психологічні та фізичні якості.

**Актуальність.** В умовах нестабільних соціально-економічних та морально-психологічних обставин у сучасному українському суспільстві значно зростає функціональне навантаження на працівників Національної поліції України. Ефективність виконання загальнодержавних завдань по забезпеченню публічної безпеки і порядку, охорони прав і свобод людини, інтересів суспільства і держави, протидії злочинності, надання в межах визначених законом послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують її, залежить від рівня професійної підготовленості працівника поліції [1]. Наочним показником його професійної придатності до виконання оперативно-службових обов'язків є наявність у нього високого рівня розвитку психологічних та фізичних якостей.

Основою професійної діяльності працівників поліції є виконання оперативно-службової діяльності в різних умовах, в тому числі стандартних та, в більшості випадків, в екстремальних ситуаціях. При цьому важливо враховувати, що підвищена складність завдань, раптово виникаючі умови підвищеного ризику для особового складу поліції на перший план серед інших висувають проблему психофізичної готовності до прийняття термінових та разом з тим ефективних рішень. Виникаючі екстремальні умови характеризуються великим різноманіттям та значною кількістю

стресових факторів, що негативно впливають на працівника поліції та детермінують його адекватну або неадекватну поведінку. За даними соціально-психологічних досліджень, суттєва більшість рішень приймається в умовах реального виконання оперативно-службових завдань, при цьому частка екстремальних, критичних для життя та здоров'я поліцейських ситуацій, коливається від 80 до 85% від їх загальної кількості [4,5].

В вищих закладах освіти системи МВС України на заняттях із фізичної підготовки велика увага приділяється розвитку фізичних якостей курсантів, правильності виконання технічних елементів різних прийомів застосування заходів поліцейського примусу (фізичного впливу), але недостатньо уваги приділяється підвищенню психофізичних здібностей та можливостей в ускладнених та екстремальних умовах [2]. В результаті в практичній професійній діяльності офіцер поліції, потрапляючи в екстремальні умови, переживає сильний стрес. Це призводить до формування комплексу негативних станів, таких як неувважність, порушення сенсорних, вегетативних, моторних процесів, а також погіршення здатності до концентрації уваги та продуктивності мислення.

**Ціль дослідження.** Вдосконалення методики підвищення психофізичної готовності до виконання професійно-службових обов'язків майбутніх офіцерів поліції в екстремальних умовах. **Об'єкт дослідження.** Психофізична підготовка майбутніх офіцерів поліції. **Предмет дослідження.** Психофізична готовність працівників поліції до дій в екстремальних умовах.

**Організація та методи дослідження.** Експериментальне дослідження було проведено з курсантами 2 курсу ХНУВС протягом навчального року. В дослідженні взяли участь дві навчальні групи - експериментальна (ЕГ) та контрольна група (КГ) кількістю в 25 чоловік кожна. Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, психомоторне тестування, математична статистика.

Проаналізувавши особливості професійної діяльності працівників поліції нами було визначено, що плідно, ефективно та із високою самовідданістю здатні працювати в системі МВС лише ті офіцери, які мають наступні психологічні якості:

- сміливість і хоробрість – здатність до активних дій в складній і небезпечній обстановці, коли доводиться виконувати завдання, пов'язані з ризиком для життя та здоров'я;

- стійкість – здатність тривалий час переносити високу моральну і фізичну напругу, успішно виконуючи при цьому свої професійно-службові обов'язки;

- рішучість – вміння швидко оцінити обстановку, прийняти обґрунтоване рішення, твердо і наполегливо впроваджувати його в життя;

- ініціативність – здатність виступати з почином, виявляти винахідливість з тим, щоб швидко знайти найдоцільніші засоби виконання завдань у складній обстановці;

- енергійність, активність та оперативність у професійній діяльності. У зв'язку з цим нами було вирішено, що заняття з фізичної підготовки необхідно проводити не тільки для розвитку фізичних та функціональних здібностей, але й широко використовувати спеціальні комплексні заняття з використання спеціальних вправ, спрямованих на формування необхідних психологічних та фізичних якостей.

Під час дослідження курсанти контрольної групи займалися за традиційною програмою спеціальної фізичної підготовки. Курсанти експериментальної групи займалися за спеціально розробленою програмою, до якої входив спеціальний комплекс вправ (СКВ) з модулюванням екстремальних умов професійної діяльності. До експериментальної програми входили: заняття з подолання єдиної смуги перешкод, окремих елементів спеціальною смуги перешкод в поєднанні з виконанням прийомів рукопашного бою, спарингах після інтенсивних фізичних навантажень, на фоні функціонального недовідновлення: скорочення часу відпочинку між спарингами; спаринги з курсантами різного зросту, ваги, статі, в обмеженому просторі, із застосуванням світло-шумових ефектів (дії після різних звукових сигналів), в темну пору доби, штучне створення під час занять різноманітних перешкод, ускладнення завдань, відпрацювання узгодженості дій з напарником та у складі групи.

В якості моделі поведінкової діяльності в умовах підвищеного ризику використовувалися змагання з рукопашного бою. Під час змагань враховувалися швидкість та правильність тактичних дій, якість виконання прийомів та затрати часу на виконання завдань.

**Результати дослідження.** Проведені авторами на початку педагогічного експерименту виміри показали, що існуючі між курсантами ЕГ та КГ відмінності психофізичних даних незначні і тому суттєвого значення для результатів дослідження мати не можуть.

Результати педагогічного експерименту засвідчили, що розроблена нами експериментальна програма із включенням до неї СКВ дозволила істотно покращити психофізичну готовність курсантів які входили до складу ЕГ. Зокрема, здатність орієнтуватися в просторі (бали) в досліджуваній групі (ЕГ) досягла показника  $9,36 \pm 0,16$ , тоді як в КГ - лише  $7,9 \pm 0,21$  ( $t: 3,38; P < 0,01$ ). Що до швидкості рухової реакції (сек.) курсантів КГ, то вона склала  $13,7 \pm 1,4$ , тоді як у курсантів ЕГ:  $8,6 \pm 0,81$  ( $t: 2,74; P < 0,05$ ), тобто була суттєво вищою у курсантів ЕГ. Відтворення заданих параметрів 5-секундного відрізка часу за встановленим нормативним показником у курсантів ЕГ було кращим від курсантів КГ:  $11,2 \pm 0,41$  проти  $14,1 \pm 0,86$  ( $t: 3,43; P < 0,01$ ). Виконання психологічного тесту показало, що здатність до концентрації уваги у курсантів ЕГ вище ніж у курсантів КГ.  $31,26 \pm 1,46$  проти  $38,44 \pm 1,78$  ( $t: 2,81; P < 0,05$ ).

Аналіз показників часу виконання прийомів фізичного впливу за методикою Чуносова М.А. (2003), дозволив встановити факт того, що часові нормативи виконання прийомів рукопашного бою (затримання умовних правопорушників) на навчальних заняттях із спеціальної фізичної підготовки покращилися – у курсантів ЕГ від 2,6 до 2,1 сек., (поліпшення склало 23,8%), а в курсантів КГ: від 2,6 до 2,4 сек., (поліпшення склало 8,3%).

Щодо виконання прийомів захисту від ударів незброєного супротивника, то воно поліпшилося: у курсантів ЕГ – від 1,9 до 1,36 сек., тобто склало 32%, у курсантів КГ – від 1,8 до 1,7 сек., тобто склало 5,8%. Техніка захисту від ударів озброєного супротивника поліпшилася: у курсантів ЕГ - від 1,9 до 1,4 сек., (склало 32%), а у курсантів КГ - від 1,8 до 1,7 сек. (склало 5,8%). Техніка обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю поліпшилася – у курсантів ЕГ: від 2,4 до 1,8 сек. (склало 33%), а в курсантів КГ - від 2,3 до 2,0 сек. (склало 15%).

**Висновки.** Підтверджено, що психофізична готовність до дій у вказаних умовах є однією з важливих складових забезпечення успішності професійної діяльності працівників поліції. Використана авторами модель поведінкової діяльності в ускладнених умовах (участь в змаганнях з рукопашного бою) надала можливість об'єктивно оцінити результати навчання курсантів, які мали різний початковий рівень психофізичної підготовленості до дій в екстремальних умовах.

Отримані результати дослідження довели ефективність запропонованого СКВ, включеного до експериментальної програми з спеціальної фізичної підготовки та спрямованого на формування психофізичної готовності майбутніх офіцерів поліції до дій в екстремальних умовах. Запропонована та впроваджена в навчальний процес експериментальна методика навчання курсантів – майбутніх офіцерів поліції дозволяє істотно підвищити стійкість до психоемоційного навантаження та забезпечити психофізичну готовність до адекватної поведінкової діяльності в критичних для збереження життя та здоров'я ситуаціях.

Подальше дослідження вказаної тематики дозволить обґрунтувати необхідність вдосконалення навчальної програми із спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України в вищих закладах світи в системах МВС.

## СПИСОК БІБЛОГРАФІЧНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Закон України «Про національну поліцію» від 2 липня 2015 року №580-VIII. – Харків: ХНУВС, 2015. – 112с.

2. Артемьев В.А. Путиповышения эффективности психофизической подготовки будущих сотрудников правоохранительных структур: Сб. статей / В.А. Артемьев О.Н. Назаренко, О.А. Ярещенко; под. ред. Ермакова С.С. / Электронная научная конференция: Проблемы и перспективы развития спортивных игр и

єдиноборств в высшихучебныхзаведениях. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С.10-11

3. Оптимізація навчально-методичного забезпечення підготовки поліцейських: пропозиції та рек. за результатами проведення круглого столу (16 груд. 2016 р., м. Харків)/ МВС України, Харків. нац. ун-т внутр.. справ, Каф. спец. фіз.. підготовки. – Харків, 2017. -18 с.

4. Козяр, М.М. (2004) Екстримально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях: монографія, Львів; сполум, 376 с.

5. Тимме Е.А. (2007) О подходе к оценкеэкстремальнойдеятельности с точки зрения риска в сб. докладовIIIМеждународнойконференции. Экстримальнаядеятельностьчеловека. Проблемы и перспективы підготовки специалистов Москва: Вертикаль, сс. 248-251.

6. Чуносков, М.А. (2003) Специальнаяфизическаяподготовка. МерыфизическоговоздействияСимферополь: Таврия, 260 с.

## **КАМАЄВ О.І., ЗАБОРА А.В.КОЛЕСНИКОВ В.В. ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ДО ДІЙ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ**

У даній роботі визначено шляхи підвищення психофізичної готовності майбутніх офіцерів поліції для виконання завдань в екстремальних умовах професійної діяльності.

*Ключові слова:* психофізична готовність, екстремальні умови, тактика дій, професійна придатність, психологічні та фізичні якості.

## **KAMAEV O. I., ZABORA A.V. KOLESNIKOV V.V. FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL READINESS TO ACTION IN EXTREME TERMS OF FUTURE EMPLOYEES OF NATIONAL POLICE OF UKRAINE**

Thispaperidentifieswaystoimprovethepsychophysicalreadinessoffuturepolice officerstoperformtasksinextremeconditionsofprofessionalactivity.

*Keywords:* psychophysicalreadiness, extremesituation, tacticsofaction, psychologicalqualities.