

Дані рекомендації можуть бути корисними для тренування персоналу з метою ефективного захисту від потенційних загроз.

Загалом, вирішення проблеми захисту від атакуючих дій озброєного правопорушника вимагає комплексного підходу, який враховує різноманітні аспекти цієї проблеми та використовує найефективніші стратегії та техніки захисту.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Укрінформ. Аналітика. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubricpresshall/3003658-osoblivosti-ta-riziki-dialnosti-policejskih-pid-cas-karantinuproblemi-ta-risenna.html> (дата звернення: 25.02.2024).
2. Ст. 45 Закону України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 № 580-VIII Kodeksy.com.ua. Законодавство України. URL: [https://kodeksy.com.ua/pro\\_natsional\\_nu\\_politsiyu/45.htm](https://kodeksy.com.ua/pro_natsional_nu_politsiyu/45.htm) (дата звернення: 01.03.2024).
3. Стаття 42. Закону України «Про Національну поліцію» Законодавство.com. Законодавство України. URL: [https://xn-80aagahqwyibe8an.com/zakon-ukrajiny/stattya-politseyski-zahodi-43387.html#google\\_vignette](https://xn-80aagahqwyibe8an.com/zakon-ukrajiny/stattya-politseyski-zahodi-43387.html#google_vignette) (дата звернення: 01.03.2024).
4. Osvita.ua. Новини. URL: [https://osvita.ua/news/90463/#google\\_vignette](https://osvita.ua/news/90463/#google_vignette) (дата оновлення: 01.03.2024).

Отримано 25.03.2024



**ЧИКІТ Кирило Русланович,**

курсант 2 курсу факультету № 2

Харківського національного університету внутрішніх справ;

**Науковий керівник:**

**НАДУТИЙ Андрій Валерійович,**

викладач кафедри тактичної

та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-0272-3005>

## **РОЗВИТОК І ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК, НЕОБХІДНИХ У СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ Й У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ**

Фізична підготовка у службовій діяльності, особливо у разі виникнення екстремальних ситуацій, є надзвичайно важливою. Вона допомагає зберегти життя та здоров'я не лише самому працівнику, а й тим, кому він надає допомогу чи захищає.[1]

Основні аспекти фізичної підготовки включають в себе регулярні тренування для зміцнення м'язів, покращення витривалості та розвитку координації рухів. Це може включати біг, плавання, вправи на витривалість, аеробні та силові тренування.[1]

В залежності від конкретної сфери службової діяльності, можуть вимагатися специфічні навички. Наприклад, рятувальники можуть потребувати тренувань із використання рятувального обладнання та методик рятування, правоохоронці – тактичну та бойову підготовку. Важливо також підтримувати гнучкість тіла, щоб уникнути травм під час виконання складних рухів або в екстремальних умовах.

Крім фізичної сили також важливо мати навички самозахисту та безпеки. Це включає в себе навички першої допомоги, орієнтування в екстремальних умовах, роботу з екіпіруванням та інші навички, які можуть зберегти життя в екстремальних ситуаціях. Фізична підготовка також допомагає підтримувати психологічну стійкість у стресових ситуаціях, що дуже важливо для ефективного функціонування у кризових умовах.[2]

Навчання та тренування повинні бути систематичними і регулярними, а також враховувати конкретні вимоги службової діяльності та можливі сценарії екстремальних ситуацій, з якими працівники можуть зіткнутися.

Наказом МВС від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», фізична підготовка - це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Складовими вищезазначеної підготовки є загальна фізична підготовка (опановується поліцейським самостійно) і тактика самозахисту та особистої безпеки (заняття проводяться в навчальних групах за місцем служби та на навчальних зборах).[3]

Розвиток та вдосконалення рухових навичок у поліцейській службі є досить важливими в умовах виникнення екстремальних ситуацій, коли швидка та ефективна реакція може врятувати життя та запобігти серйозним наслідкам. Наприклад, виникнення збройного нападу, терористичної загрози, або іншої форми насильства вимагає від поліцейських не лише фахової підготовки, але й вміння діяти швидко та впевнено.[3] Ось деякі ключові аспекти розвитку та вдосконалення рухових навичок для поліцейських у разі виникнення екстремальних ситуацій:

1. Тренування реагування на стрес: Екстремальні ситуації часто супроводжуються стресом та напругою. Поліцейські повинні проходити тренування з метою контролю над власними емоціями та ефективного реагування на стресові ситуації.

2. Тактична підготовка – це комплекс заходів, що включають в себе тренування тактичних прийомів та стратегій, спрямованих на захист себе та інших осіб у випадку атаки або загрози. Також, може включати навчання з техніки рукопашного бою, тактичного маневрування та використання природного покриття для укриття.

3. Стрільба та обробка вогнепальної зброї: Поліцейські повинні мати високий рівень майстерності у використанні вогнепальної зброї та вміння ефективно керувати ситуацією вибуху.

4. Евакуація та допомога постраждалим: Поліцейські повинні бути підготовлені до швидкого та безпечного евакуювання осіб з місця події та надання першої медичної допомоги потерпілим.

5. Комунікація та координація дій: Важливим елементом в екстремальних ситуаціях є ефективна комунікація та співпраця між членами поліцейського загону та іншими рятувальними службами.

Розвиток цих навичок вимагає постійної підготовки та тренувань, а також адаптації до нових та еволюціонуючих загроз. Вдосконалення рухових навичок дозволяє поліцейським бути більш підготовленими до реагування на небезпеку та захисту громадян в екстремальних обставинах.

Як вже було зазначено, вивчення та розвиток рухових навичок, необхідних для ефективної діяльності у службових умовах та в умовах виникнення екстремальних ситуацій, є важливим аспектом для багатьох професій, таких як рятувальники, військові, поліцейські, пожежники, медичні працівники та інші.

Ось кілька методів, які можуть бути використані для вивчення та розвитку таких навичок:

Симуляційне навчання: створення ситуацій, які максимально наближені до реальних умов, де працівники змушені приймати швидкі та точні рішення. Це може включати в себе використання віртуальної реальності або спеціалізованих симуляторів.

Тренування реакцій на стрес: тренування, спрямоване на розвиток навичок управління стресом та збереженням холодного розуму під час екстремальних ситуацій. Це може включати медитацію, дихальні техніки та психологічне консультування.

Фізична підготовка: розвиток сили, витривалості та координації, що допомагає покращити реакцію на стресові ситуації та підвищити загальну ефективність у службових умовах.

Постійне навчання та практика: регулярні тренування та оновлення знань і навичок у відповідності з найновішими методиками та стратегіями.

Ретельний аналіз екстремальних ситуацій: вивчення і аналіз попередніх екстремальних ситуацій, щоб зрозуміти, як краще реагувати в подібних обставинах у майбутньому.

Командна робота: тренування взаємодії та спільної діяльності з іншими членами команди для ефективного вирішення проблем та кризових ситуацій.

Ці методи допомагають створити здатних до дії та впевнених у своїх можливостях фахівців, які можуть ефективно працювати навіть у найскладніших умовах.

Варто також зосередити увагу на швидкості виконання рухів, координації та стратегії дій, що грають важливу роль у забезпеченні безпеки та ефективного управління ситуацією.

Необхідно мати швидку та адекватну реакцію на небезпечні ситуації. Що включає швидке реагування на загрози, вирішення проблем та прийняття вірних рішень навіть за умов невпевненості.

У деяких ситуаціях кожна секунда має значення. Швидкість та точність виконання рухів іноді можуть врятувати життя або запобігти подальшому загостренню ситуації. Також в екстремальних ситуаціях необхідно мати добру координацію між рухами та діями, здатності контролювати рухи тіла та керувати обладнанням чи інструментами в умовах стресу та підвищеного адреналіну.[4]

Визначення правильних стратегій дії є ключовим у критичних ситуаціях, розуміння найбільш ефективних та безпечних методів вирішення проблеми, розробки плану дій та його виконання, а також здатність адаптуватися до змінних умов. Найкращим способом підготуватися до критичних ситуацій є тренування. Регулярні тренування допомагають підвищити швидкість реакції, поліпшити координацію та розвинути ефективні стратегії дії.[4]

Навички реагування, швидкості, координації та стратегій дії можна постійно вдосконалювати через тренування, самостійне вивчення та участь у спеціалізованих навчальних програмах.

Отже, у процесі службової діяльності, особливо у критичних та екстремальних ситуаціях, рухові навички грають надзвичайно важливу роль. Розвиток і вдосконалення цих навичок є необхідним для забезпечення ефективності, безпеки та успішного виконання завдань. Це вимагає систематичного навчання, тренування та самовдосконалення.

У даній роботі було розглянуто основні аспекти розвитку рухових навичок у контексті службової діяльності в умовах екстремальних ситуацій. Вказано на необхідність регулярного тренування для поліпшення фізичної форми, координації, швидкості реакції та стратегій дії. Також зазначено важливість спеціалізованої підготовки, яка враховує конкретні вимоги та особливості службової сфери.

Зазначений у статті підхід до розвитку рухових навичок є ключовим для підвищення професійної компетентності та готовності до дії в надзвичайних обставинах. Розуміння важливості цих аспектів дозволяє забезпечити оптимальні умови для успішного виконання службових обов'язків та ефективного реагування на екстремальні ситуації.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Dovidka.info. Довідник. URL: <https://dovidka.info/yak-pidgotuvatysya-donadzvyhajnoyi-sytuatsiyi/> (Дата звернення: 20.03.2024).
2. Dovidka.info. Довідник. URL: <https://dovidka.info/psychologichnapidtrymka-v-umovah-vijny/> (Дата звернення: 20.03.2024).
3. 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. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> (Дата звернення: 20.03.2024).
4. Horting.org.ua. Спортивна аналітика. URL: <https://horting.org.ua/node/41141> (Дата звернення: 20.03.2024).

*Отримано 26.03.2024*

