

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАННЯХ У ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ ООС

Боровик М. О.

кандидат педагогічних наук,

викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки

Харківський національний університет внутрішніх справ

просп. Льва Ландау, 27, Харків, Україна

orcid.org/0000-0003-0943-6735

boroviknik86@gmail.com

Ключові слова: *ООС, психологічна підготовка, поліцейський, фізичні вправи, бойові дії, стрес, екстремальні умови, блокпост.*

Наукова праця є теоретико-експериментальним дослідженням проблеми підвищення рівня стресостійкості поліцейських, що виконують службово-бойові завдання в зоні проведення ООС, за допомогою засобів фізичної підготовки.

Надано загальну характеристику поліцейських функцій в зоні проведення ООС, наведено правові підстави їх виконання, розглянуто нормативно-правові акти щодо їх реалізації.

На основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми, а саме опанування психологічної підготовки правоохоронців, що виконують службово-бойові завдання в районах активних бойових дій, був розглянутий зарубіжний досвід провідних країн світу, зокрема США, Великобританії, ФРН, виокремлені базові постулати психологічної підготовки правоохоронців.

Узагальнення наукових підходів до визначення сутності поняття психологічної підготовки поліцейських дало можливість дійти висновку, що така підготовка – це цілісний і організований процес формування у поліцейських психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, в складних і небезпечних умовах, в обстановці, яка різко змінюється, під час тривалої нервово-психологічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку як у воєнний, так і у мирний час. Розкрито завдання, засоби та способи психологічної підготовки в бойових умовах.

З урахуванням вимог нормативно-правової бази, концептуальних засад методологічних підходів були розроблені авторські комплекси фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення психологічної підготовки поліцейських, що виконують службово-бойові завдання в зоні проведення ООС на другій лінії оборони.

Реалізація запропонованих комплексів фізичних вправ відбувалась під час проведення педагогічного експерименту, до участі в якому були залучені поліцейські полку поліції особливого призначення, що виконували службово-бойові завдання для стримування агресії Російської Федерації в Донецькій області.

На формуальному етапі дослідження в експерименті взяло участь 60 осіб, з яких 30 осіб склали експериментальну групу, 30 – контрольну групу.

Формами реалізації педагогічного експерименту були індивідуальні заняття (5 тренувань), групові заняття (15 тренувань) самостійні заняття (5 тренувань).

Ефективність змістовно розроблених та експериментально впроваджених комплексів фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення психологічної підготовки поліцейських, була доведена на контрольному етапі експериментальної роботи.

IMPROVEMENT OF STRESS RESISTANCE OF POLICE OFFICERS DURING COMBAT MISSIONS OF THE JOINT FORCES OPERATIONS THROUGH PHYSICAL TRAINING

Borovyk M. O.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Lecturer at the Department of Tactical and Special Physical Training
Kharkiv National University of Internal Affairs
Lya Landau Avenue, 27, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0943-6735
boroviknik86@gmail.com*

Key words: *JFO, psychological training, police officer, physical exercises, hostilities, stress, extreme conditions, checkpoint.*

This scientific work is a theoretical and experimental research of the problem of increasing the level of stress resistance of police officers performing combat missions in the area of the Joint Forces Operation (JFO) with the help of physical training.

The general characteristic of police functions in the zone of JFO is carried out, the legal bases of their performance are resulted, normative legal acts of their realization are considered.

Based on the theoretical analysis of the researched problem, namely mastering the psychological training of law enforcement officers performing combat missions in areas of active hostilities, the foreign experience of the leading countries of the world (USA, Great Britain, Germany) was considered.

Generalization of scientific approaches to defining the concept of psychological training of police officers made it possible to conclude that this is a holistic and organized process of forming their mental stability and psychological readiness for action in combat, in difficult and dangerous conditions, in a situation that changes abruptly during prolonged nervous-psychological pressure, overcoming the difficulties associated with military service in both war and peacetime. Tasks, means and methods of psychological training in combat conditions are revealed.

Taking into account the requirements of the regulatory framework, the conceptual foundations of methodological approaches, the author's sets of physical exercises aimed at improving the psychological training of police officers performing combat missions in the area of the JFO on the second line of defense were developed.

The implementation of the proposed sets of physical exercises took place during a pedagogical experiment involving police officers of the special police who performed combat missions to deter the aggression of the Russian Federation in the Donetsk region.

At the formative stage of the research, 60 people took part, 30 people made up the experimental group, 30 people – the control group.

Forms of realization of pedagogical experiment were individual lessons (5 trainings), group lessons (15 trainings) self-dependent lessons (5 trainings). The effectiveness of meaningfully developed and experimentally implemented sets of physical exercises aimed at improving the psychological training of police officers was proved at the control stage of the experimental work.

Актуальність дослідження. З 2014 р. до виконання завдань, пов'язаних із забезпеченням національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях, були залучені десятки тисяч осіб,

серед яких значну частку посідають представники підрозділів Національної поліції України.

Події, що відбуваються в зоні проведення Операції Об'єднаних Сил (далі – ООС) характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю. За цих умов стресостійкість

поліцейських функціонує на межі граничних навантажень, а її виснаження може призвести до зниження ефективності виконання бойових завдань в екстремальних умовах збройного нападу, психічних травм і психічних розладів швидкоплинного чи довготривалого характеру. З огляду на це актуальним є вивчення психологічних якостей поліцейських, прогноз їхніх психологічних можливостей (стресостійкості) в бойових умовах, а також дослідження можливості їхньої психіки до відновлення після дії факторів бойового середовища.

Зазначена проблема була теоретично обґрунтована в публікаціях вітчизняних науковців, присвячених наданню психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Зокрема, надання психологічної допомоги військовослужбовцям вивчали такі вчені: Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко. Психологічну роботу з військовослужбовцями (учасниками АТО) на етапі відновлення проводив В.В. Остапчук. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України проводив Л.В. Корня.

Водночас не втрачає своєї значущості питання психологічної підготовки поліцейських, що залучені до проведення ООС, вирішення якого дозволить попередити порушення їх психічного здоров'я та забезпечити відновлення соціально-професійного статусу.

Мета статті – вдосконалення психологічної підготовки поліцейських, що виконують бойові завдання, пов'язанні із забезпеченням національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях.

Вдосконалення методів ведення бойових дій під час проведення ООС надало поштовх для розвитку теоретичного підґрунтя управління поведінкою та морально-психологічним станом особового складу підрозділів Збройних Сил України, Національної гвардії, Національної поліції. Сьогодні в наукових працях наявні такі словосполучення, як психологічна підготовка, моральна готовність, морально-психологічна готовність, морально-психологічна стійкість, моральний дух, бойовий дух. Вони мають однаковий зміст, але їх вживання та різне тлумачення істотно впливає на практику підготовки, боєготовності та боєздатності особового складу.

Поліцейські функції в зоні проведення ООС зумовлені виконанням низки завдань, серед яких є такі: несення служби на стаціонарних та мобільних блокпостах, виїзди на виклики громадян в складі груп швидкого реагування, забезпечення публічної безпеки та порядку, виконання інших заходів, передбачених Законом України «Про

особливості державної політики із забезпечення державного суверенітету України на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях», Законом України «Про боротьбу з тероризмом», Законом України «Про Національну поліцію». Здійснення таких заходів зумовлює екстремальність умов. Зокрема, складними умовами є такі: ненормований робочий день, тривалі та інтенсивні фізичні й психічні навантаження, імовірні (швидкі й неочікувані) зміни умов діяльності, які можуть виникнути в будь-який час і потребують відповідної реакції (мобілізації сил) від поліцейського, виникнення загрози життю (або здоров'ю), побоювання за своє життя, велика кількість контактів з людьми, які потрапили в складні (кризові) життєві ситуації, імовірність (або неочікувана можливість) застосування зброї або фізичного впливу, високий рівень конфіденційності, відсутність регулярного відпочинку, нічні чергування, недосконалість побутових умов.

Виконання професійної діяльності за таких складних умов передбачає високий рівень психологічної підготовки як особистісної характеристики поліцейського.

Для проведення якісної психологічної підготовки правоохоронців, що виконують службово-бойові завдання в районах активних бойових дій, необхідно вивчити зарубіжний досвід організації та здійснення морально-психологічного впливу у збройних силах та правоохоронних органах провідних країн світу. Під час цього необхідно взяти усе краще і гідне уваги з урахуванням специфіки проведення ООС, виробити концептуальні підходи до організації морально-психологічного забезпечення.

З огляду на низку негативних факторів, виявлених під час бойових дій у різних регіонах, військове керівництво США приділяє значну увагу саме психологічній підготовці військових.

Останні дослідження вказують на те, що серед чинників, які негативно впливають на морально-психологічний стан американських солдатів, найважливішими є такі: зверхність у ставленні до противника, переоцінка власних сил, прояви расизму, зловживання алкоголем і наркотиками, сексуальні домагання до жінок-військовослужбовців [2, с. 252].

Вивченням питань психологічної підготовки американських військовослужбовців займаються такі організації: Науково-дослідницький інститут армії з поведінкових і соціальних наук, Центр з вивчення людських ресурсів ВПС, Дослідницька організація з людських ресурсів армії, Центр з вивчення і розвитку особового складу ВМС, Лабораторія біодинаміки ВМС, психологічна служба агентства з національної безпеки, Армійський дослідницький інститут ім. У. Ріда, Лабораторія

з вивчення і розвитку управління, науки та передових технологій.

Вагомий внесок у розробку проблем психологічної підготовки (поведінка солдата під час бойових дій) внесли такі психологи і соціологи: Є. Шілз, М. Яновіц, С. Москос, Р. Габріел, П. Севідж, С. Стауффер, Х. Сервін та інші. Коротко їхні погляди можна звести до таких постулатів: а) здатність солдата вести тривалі бойові дії визначається його рівнем стресостійкості, спроможністю переборювати негативні психологічні стани в бою; б) бойовий дух американського солдата прямо залежить від стилю військового управління; в) активність солдата в бою безпосередньо залежить від міжособистісних відносин у його підрозділі.

Провівши низку досліджень військових операцій, здійснених Британською армією в 1942, 1944, 1982, 1991 рр., британські психологи дійшли висновку, що чим вищий моральний дух військ, тим менше стресових втрат (і навпаки). Ефективна бойова підготовка, впевнене командування і злагодженість дій сприяють поліпшенню психологічного стану особового складу. Для досягнення цього психологи пропонують методи зміцнення морального духу особового складу збройних сил, які ґрунтуються на традиціях британської армії [2, с. 58].

На думку військового спеціаліста Е. Діднера, найважливішими завданнями психологічної підготовки в збройних силах Німеччини є такі:

1) подолання страху та недопущення паніки. Узагальнивши спостереження за фізіологічними змінами в організмі військових, німецькі вчені дійшли висновку, що у 90 відсотків особового складу в бойовій обстановці страх викликає яскраво виражені зміни в організмі;

2) встановлення та зміцнення позитивних взаємовідносин серед військовослужбовців у невеликих групах. Зокрема, здорова атмосфера – це основа бойового духу та психологічної стійкості військ;

3) безперервне та впевнене управління (оцінюючи командира, солдати віддають перше місце його умінню керувати (56%) та мужності (44%)).

Методами підвищення морально-психологічної стійкості німецькі фахівці вважають підвищення фізичної готовності особового складу, підвищення рівня навченості, поліпшення управління та зміцнення внутрішньогрупової злагодженості.

В. Розов надає таке визначення професійно-психологічної підготовки: це система, яка характеризується взаємозв'язком та взаємодією структурних та функціональних компонентів, сукупність яких визначає особливість, своєрідність, що забезпечує формування особистості поліцейського відповідно до поставленої мети – вийти на якісно новий рівень готовності до професійної діяльності [3, с. 169].

В. Андросюк, Л. Казміренко, Г. Юхновець підкреслюють, що під час психологічної підготовки поліцейських необхідно приділяти увагу розвитку особистісних якостей емоційно-вольової сфери. Автори виокремлюють такі професійно важливі якості правоохоронців: відповідальність, стійкість до ризику, стійкість до невдач, емоційність і толерантність (виявляються в легкості й силі виникнення емоцій, переживань, тривоги, турботи та в стійкості в конкретного співробітника), витримку, уміння володіти собою.

Н. Агаєв, О. Скрипкін, А. Дейко, В. Поливанюк, О. Еверт визначають психологічну підготовку правоохоронців як цілісний і організований процес формування у них психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, в складних і небезпечних умовах, в обстановці, яка різко змінюється, під час тривалої нервово-психологічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку як у воєнний, так і у мирний час.

А. Москаленко, О. Кобзін, А. Стародубцев до завдань психологічної підготовки відносять такі: формування прикладних психологічних знань, що є необхідними для усвідомлених дій у психологічно складних умовах (неочікуваних, нестандартних та ін.) вирішення професійних завдань; формування професійно-психологічних умінь та навичок (аналітичних, техніко-психологічних і тактико-психологічних); розвиток психологічних якостей (здібностей); розвиток психологічної стійкості в складних умовах професійної діяльності; відпрацювання професійних умінь та навичок через створення умов, максимально наближених до реальних службових, оперативно-службових і службово-бойових умов, що забезпечує їх закріплення й розвиток; формування професійно-психологічної орієнтованості особистості, що виражається в постійній увазі, прагненні, звичці до виявлення й урахування психологічних аспектів під час виконання будь-яких професійних дій; навчання особового складу способам саморегуляції, виявленню ознак стресових реакцій та психологічних травм [4, с. 45].

Вирішення завдань психологічної підготовки досягається за допомогою певних засобів та способів.

До засобів психологічної підготовки відносять: – загальну бойову підготовку, основними складниками якої є вогнева підготовка, технічна, фізична, спеціальна, медична підготовка;

– заняття на тренажерах, у спеціально обладнаних класах, смугах, на полігонах.

Способи психологічної підготовки залежать від конкретної мети та матеріальної бази, специфічних вимог до підготовки особового складу конкретного виду та роду правоохоронних органів, специфіки виконання завдань.

Серед зазначених способів найважливішими є такі: вмiла iмiтацiя вогню супротивника; створення реальної картини бою; створення в обстановці навчань та польових занять елементів небезпеки та раптовості; створення умов нестачі часу, коли необхідно вирішувати завдання в обмежений термін; виконання вправ неповним підрозділом, недостатньо озброєними та дієздатними військовослужбовцями; виконання вправ з додатковим боєкомплексом.

У рамках базової психологічної підготовки поліцейських, що готуються до виконання службово-бойових завдань в зоні проведення ООС (вогнева, технічна, фізична, спеціальна, медична підготовка тощо), планується та проводиться загальна, спеціальна або цільова психологічна підготовка, які розрізняються цільовими установками та ступенем охоплення особового складу.

Суть загальної психологічної підготовки полягає в удосконаленні єдиних для всіх правоохоронців психологічних якостей згідно з вимогами та особливостями ООС. Основними завданнями психологічної підготовки є такі: формування позитивної психологічної мотивації до виконання обов'язків, навчання прийомам емоційно-вольової мобілізації, зняття негативних психічних станів методами надання первинної психологічної допомоги і самопомоги, гуртування і злагодження підрозділів.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на розвиток специфічних психологічних якостей поліцейських відповідно до роду підрозділу, досягнення довгострокової психологічної готовності до виконання службових обов'язків. Серед головних її завдань виділяють формування у поліцейських прийняттого рівня психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників бойових дій, притаманних підрозділу та спеціалізації.

Цільова психологічна підготовка впливає на адаптацію психіки поліцейського до умов виконання конкретного завдання за призначенням. Цільова психологічна підготовка проводиться під час інтенсивного періоду бойової підготовки в комплексі з тактичною підготовкою особового складу у процесі проведення навчань і практичних занять [8, с. 245].

Отриманий досвід військовими формуваннями України в ході проведення ООС та вивчення зарубіжного досвіду психологічного забезпечення армій провідних країн світу в військових умовах показує, що важливим завданням психологічної підготовки є вивчення морально-психологічного стану особового складу.

У положенні про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України регулюються питання, пов'язані із вдосконаленням службової підготовки поліцейських, складо-

вою частиною якої є психологічна готовність до дій у ситуаціях різних ступенів ризику. Керівники поліції всіх рівнів є відповідальними за організацію службової підготовки в підпорядкованих їм підрозділах [5, с. 22].

Нині оцінка морально-психологічного стану поліцейських здійснюється за допомогою спеціальних методів і методик. Зокрема, для соціально-психологічного вивчення використовується аналіз документальної інформації, спостереження, анкетування, для психодіагностики – методики «Коректурна проба», «Переплутані лінії», «Червоно-чорні таблиці», «Розставлення чисел», «Виявлення слів» та методи оцінювання нервово-психологічної нестійкості, а саме: анкета «Прогноз», методика «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності», методи оцінювання фізичної підготовки, які переважно вивчають окремо властивості особистості, комплексні методики оцінювання морально-психологічного стану, а саме: «Гарвардський степ-тест», «12-хвилинний тест Купера», «Функціональна проба Руф'є» [7, с. 68].

До проведення педагогічного експерименту були залучені поліцейські полку особливого призначення, що виконували службово-бойові завдання зі стримування агресії Російської Федерації в Донецькій області на другій лінії оборони. Визначення рівня морально-психологічного стану відбувалось за допомогою методики оцінювання морально-психологічного стану особового складу військового підрозділу у воєнний час, розробленої М. Варієм. Зазначена методика передбачає опитування особового складу за допомогою 40 питань, відповіді на які ранжуються у такий спосіб: *так* – 3 бали; *думаю, що так* – 2 бали; *не можу визначитись* – 1 бал; *ні* – 0 балів.

Після опитування було підраховано загальну суму балів кожного опитаного та визначено коефіцієнт морально-психологічної рівноваги, стан якої градується як здоровий, задовільний, критичний, деструктивний, нездоровий. Результати проведеного опитування наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Узагальнені результати діагностики морально-психологічного стану (констатувальний експеримент)

№ з/п	Морально-психологічний стан сформованості	Експериментальна група (30 осіб)	Контрольна група (30 осіб)
1	Здоровий	5	4
2	Задовільний	20	17
3	Критичний	4	6
4	Деструктивний	1	2
5	Нездоровий	-	1

Як свідчать отримані результати, більшість поліцейських ЕГ і КГ (20 і 17 осіб) має задовільний морально-психологічний стан, що характеризується як середній та проявляється у здатності виконувати поставлені командуванням завдання лише на основі чіткого усвідомлення і правильного розуміння політики держави та її керівництва, відданості народові.

Здоровий стан морально-психологічної сформованості був зафіксований у поліцейських ЕГ і КГ (5 і 4 особи). Такий стан проявляється у впевненості в своїх силах, у товаришах, командирах. Цей стан характеризується найвищою стійкістю, на яку не можуть вплинути будь-які ситуаційні психологічні впливи, а також високою бойовою активністю.

Критичний морально-психологічний стан був виявлений у поліцейських ЕГ і КГ (4 і 6 осіб). Такий стан свідчить про низьку готовність особового складу до виконання завдань, низьку професійну підготовленість, проте має тенденцію до зміни на краще.

Деструктивний морально-психологічний стан був виявлений у поліцейських ЕГ і КГ (1 і 2 особи). Такий стан характеризується низькою соціальною зрілістю, що може призвести до парних, групових та міжгрупових конфліктів, які виникають внаслідок розбіжностей поглядів, ідей, переконань.

Нездоровий морально-психологічний стан був виявлений у 1 особи контрольної групи. Такий стан характеризується глибокими протиріччями, що можуть призвести до тривалих парних, групових та загальних конфліктів з високим і помірним емоційним напруженням, афективною нестриманістю і потрепіннями [6, с. 108].

З метою вдосконалення психологічних якостей поліцейських, зміцнення їх психологічних можливостей (стресостійкості) в бойових умовах, здатності до відновлення після дії факторів бойового середовища були запропоновані заходи з фізичної підготовки та методичні рекомендації щодо виконання бігу на місцевості, інтервального бігу, стрибків на скакалці, вправ, спрямованих на розтягнення м'язів.

Основними формами реалізації зазначеного комплексу заходів були індивідуальні заняття (5 тренувань), групові заняття (15 тренувань) самостійні заняття (5 тренувань).

В експериментальній групі тренувальний процес поділявся на декілька мезоциклів. У першому мезоциклі (1 тиждень) поліцейські виконували вправи переважно в статично-динамічному режимі. Основним завданням цього мезоциклу було розвинути силову витривалість у досліджуваних з метою підготовки їх до основної програми тренування.

Другий мезоцикл (3 тижні) характеризувався переважним виконанням вправ методом повторних зусиль. Метою тренувальної програми був розвиток сили та м'язової маси досліджуваних.

Третій мезоцикл тривав 3 тижні. Він поєднував у собі вправи, що виконувались методом максимальних зусиль, методом повторних зусиль та вправи в статично-динамічному режимі.

Поліцейські контрольної групи виконували самостійні заняття (20 тренувань).

Авторські комплекси фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення психологічної підготовки поліцейських

Комплекс № 1, що поєднує у собі вправи, які виконуються методом максимальних зусиль, методом повторних зусиль, методом «піраміда»

Тренування 1	Тренування 2	Тренування 3
1) підйом на груди; 2) жим стоячи; 3) присідання; 4) станова тяга; 5) тяга стоячи у нахилі	1) поштовх класичний (підйом на груди+ поштовх); 2) випади (уперед –назад); 3) присідання із штангою над головою на прямих руках; 4) жим над головою сидячи; 5) підйом на біцепс стоячи	1) ривок; 2) жим лежачи; 3) присідання на грудях; 4) тяга станова на прямих ногах; 5) підйом на трицепс стоячи

Комплекс № 2, що поєднує у собі вправи, які виконуються за допомогою зовнішніх об'єктів коловим методом (кресфіт)

Тренування 1 (12 хв)	Тренування 2 (15 хв)	Тренування 3 (12 хв)
1) 21 присідання з медболом; 2) 21 застрибування на тумбу; 3) 21 поперединне піднімання гантелі над головою; 4) 21 повторення станової тяги; 5) 15 присідань з медболом; 6) 15 застрибувань на тумбу; 7) 15 поперединних піднімань гантелі; 8) 15 повторень станової тяги; 9) 7 присідань з медболом; 10) 7 застрибувань на тумбу; 11) 7 поперединних піднімань гантелі над головою; 12) 7 повторень станової тяги	1) 15 піднімань ніг до перекардини; 2) 15 штовхань двох гир; 3) ходьба випадами з гирями руках, довжина дистанції – 10 м; За встановлений час необхідно виконати максимальну кількість кіл	1) біг 2 км; 2) 40 махів гирі; 3) 30 повторень жиму стоячи; 4) 20 повторень підтягувань на високій перекардині; 5) 10 повторень бурпі

Комплекс № 3, що поєднує у собі вправи, які виконуються на гімнастичних снарядах, та вправи з вагою власного тіла

Протягом 10–12 хвилин потрібно здійснювати ходьбу пересіченою місцевістю в середньому темпі. Потім необхідно виконати такі вправи:

- 1) підтягування на перекладині (згинання-розгинання рук на паралельних брусах);
- 2) вис на перекладині (упор на прямих руках на паралельних брусах);
- 3) згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- 4) піднімання тулуба з положення лежачи (піднімання ніг у положенні лежачи);
- 5) викидання ніг з положення сидячи в упор лежачи;
- 6) бурпі;
- 7) стрибки на місці з високим підніманням колін;
- 8) скелелаз (станьте в положення планки: долонями упріться в підлогу, ноги витягніть назад, п'яти підведіть. По черзі підтягуйте до грудей ліву й праву ногу. Щоб ускладнити вправу, можна змінювати положення ніг у стрибку.

Рекомендації для бігу по пересіченій місцевості, інтервального бігу та вправ на скакалці

Рекомендації для бігу по пересіченій місцевості в рівномірному темпі	Рекомендації щодо інтервального бігу	Рекомендації для виконання стрибків на скакалці
1) тривалість бігу повинна бути не меншою від 40–45 хв; 2) швидкість бігу повинна бути такою, за якої значення пульсу складає не більше 140 уд/хв; 3) навантаження в серії занять слід збільшувати за рахунок збільшення їх обсягу, а не інтенсивності; 4) відстань подоланої дистанції має бути не меншою за 5 км	1) довжина відрізків повинна складати 100–150 м, швидкість – 75–85% від максимуму; 2) частота пульсу під час бігу має становити близько 160–170 уд/хв; 3) потрібно виконати 3–5 повторень з інтервалами для відпочинку 45–90 с	1) важливо, щоб стопа повністю відштовхувалася від поверхні; 2) стрибати варто не менше п'ятнадцяти хвилин; 3) стрибки слід виконувати так, немов біг на місці; 4) потрібно виконувати стрибки у зворотному напрямку; 5) потрібно виконувати подвійні стрибки протягом короткого відрізка часу

Рекомендації для виконання вправ, що спрямовані на розтягування та розслаблення м'язів

Перед виконанням розтягування необхідно розігріти м'язи легкою пробіжкою або інтенсивною ходьбою протягом 3–5 хв. Потім потрібно виконати такі вправи:

- 1) розтягування трапеції та плечей (піднімати плечі вгору до вух до відчуття напруження м'язів);
- 2) розтягування грудної клітини (зводити лопатки разом, при цьому грудна клітина піднімається вперед);
- 3) розслаблення м'язів плечового поясу (підняти руки долонями вгору й відвести їх дещо назад);
- 4) розтягування плечей (плавна притягти лікоть руки до протилежного плеча);
- 5) розтягування пахв і плечей (узяти праву руку за лікоть лівою рукою, плавно нахилитися ліворуч);
- 6) розтягування верхньої частини тіла (пальці «у замок» за спиною, повільно повернути лікті всередину до відчуття розтягнення в ділянці плечей, рук та грудної клітини)

По завершенню педагогічного експерименту було проведено перевірку ефективності визначених комплексів фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення психологічної підготовки поліцейських. Діагностика показників рівня сформованості психологічної підготовки поліцейських на контрольному етапі відбувалась за методикою, яка була використана на констатувальному етапі експерименту. Результати проведеного опитування наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Узагальнені результати діагностики морально-психологічного стану (контрольний експеримент)

№ з/п	Морально-психологічний стан сформованості	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	здоровий	5	4	7	5
2	задовільний	20	17	23	20
3	критичний	4	6	-	5
4	деструктивний	1	2	-	-
5	нездоровий	-	1	-	-

Згідно з даними, наведеними у таблиці 2, у поліцейських ЕГ відмічається значна позитивна динаміка у вдосконаленні психологічної підготовленості, водночас у поліцейських КГ також є позитивні зміни, але значно менші, ніж у поліцейських ЕГ. Так, морально-психологічний стан поліцейських ЕГ на контрольному етапі експерименту оцінюється як здоровий та задовільний (7 і 23 особи). Морально-психологічний стан поліцейських КГ здебільшого оцінюється як задовільний, здоровий та критичний (20, 5 та 5 осіб).

Висновок. Отже, отримані дані свідчать про те, що була експериментально підтверджена ефективність запропонованих комплексів фізичних вправ, які спрямовані на вдосконалення психологічної підготовки поліцейських та їх стресостійкості в бойових умовах.

Перспективним напрямом дослідження є аналіз морально-психологічного стану поліцейських, які повернулись з зони ООС, пошук шляхів відновлення їх психіки після дії факторів бойового середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : методичний посібник. К. : ФОП «Маслаков», 2019. 288 с.
2. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник: у 2 ч. Ч. 1. / колектив авторів ; за заг. ред. В.В. Стасюка. К. : НУОУ, 2012. 682 с.
3. Розов В.І. Психологічний захист населення в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. Психологічні аспекти національної безпеки. Львів : ЛДУВС, 2007. 232 с.
4. Москаленко А.П., Кобзін Д.О., Стародубцев А.А. Професійна мотивація працівників органів внутрішніх справ: вивчення та корекція : науково-практичний посібник. Харків : Ун-т внутр. справ, 1999. 98 с.
5. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС від 26.01.2016 р. № 50.
6. Андросюк В.Г., Казміренко Л.І., Юхновець Г.О., Медведєв В.С. Професійна психологія в органах внутрішніх справ : курс лекцій. Київ : УАВС МВС України, 1995. 111 с.
7. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / уклад. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ ; ФОП «Кандиба Т.П.» 2019. 98 с.
8. Ягупов В.В. Військова психологія : підручник. Київ : ТанDEM, 2004. 656 с.

REFERENCES

1. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S., Kornia L.V. (2019) Psykholohichne vyvchennia osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy. Methodychnyi posibnyk [Psychological study of the personnel of the Armed Forces of Ukraine. Methodical manual]. FOP Maslakov, p. 288.
2. Stasiuk V.V. (ed.) (2012) Moralno-psykholohichne zabezpechennia u Zbroinykh Sylakh Ukrainy : Pidruchnyk: u 2 ch. Ch.1 [Moral and psychological providing in the Armed Forces of Ukraine: Textbook: in 2 parts]. Kyiv: NUOU. Part 1, p. 682.
3. Pozov V.I. (2007) Psykholohichnyi захyst naceleння v екстремальних та надзвичайних ситуаціях / Psykholohichni aspekty natsionalnoi bezpeky [Psychological protection of the population in extreme and emergency situations / Psychological aspects of national security]. Lviv: LDUVS, p. 232.
4. Moskalenko A.P., Kobzin D.O., Starodubtsev A.A. (1999) Profesiina motyvatsiia pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav: vyvchennia ta korektsiia: naukovo-praktychnyi posibnyk [Professional motivation of law enforcement officers: study and correction: a scientific and practical guide]. Kharkiv : KhNUVS, p.98.
5. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy. Nakaz MVS vid 26.01.2016 № 50 [On approval of the Regulations on the organization of in-service training of employees of the National Police of Ukraine. Order of the Ministry of Internal Affairs of January 26, 2016 № 50].
6. Androsiuk V.H., Kazmipenko L.I., Yuxnovets H.O., Medvediev V.S. (1995) Profesiina psykholohiia v orhanax vnutrishnikh sprav: kurs lektsiy Kyiv: UAVC MVC Ukrainy, p.111.
7. Didkovskiy V.A., Bondarenko V.V., Kuzenkov O.V. (eds.) (2019) Fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy: navch. posib. [Physical training of employees of the National Police of Ukraine: a textbook]. Kyiv: NAVS, FOP Kandyba T. P., p.98.
8. Yagupov V. V. (2004) Viiskova psykholohiia: pidruchnyk [Military psychology: a textbook]. Kyiv : Tandem, p. 656.