

УДК 796.323.2

Головецький М.В.¹, Голєва Н.П.²

¹студ. гр. Ю-314 НУ «Запорізька політехніка»

²наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ

Фізична підготовка є ключовим елементом професійної діяльності правоохоронців, оскільки забезпечує необхідний рівень витривалості, сили, спритності та швидкості, що критично важливо для виконання службових завдань у стресових і небезпечних умовах [1]. Фізична готовність правоохоронця дозволяє ефективно протистояти злочинним діям, оперативно реагувати на критичні ситуації та знижувати ризик травматизму під час виконання службових обов'язків [2]. Крім того, фізична підготовка сприяє підтримці психоемоційної стійкості, що допомагає долати стресові фактори, з якими стикаються правоохоронці в процесі роботи [3]. Систематичні фізичні тренування є обов'язковим компонентом підготовки фахівців у цій сфері, адже забезпечують комплексний розвиток фізичних і психологічних якостей, необхідних для професійного та безпечного виконання службових завдань [4].

Фізична підготовка правоохоронців є важливим компонентом, що забезпечує їхню здатність виконувати службові обов'язки в умовах підвищеної фізичної та психоемоційної напруги [5]. У процесі виконання професійних завдань правоохоронці часто стикаються з ситуаціями, що потребують негайного фізичного втручання, високої швидкості реакції, витривалості та стійкості до стресу [1]. Розвинена фізична форма дозволяє правоохоронцям не лише ефективно протидіяти злочинним діям, але й виконувати свої обов'язки без загрози для власного здоров'я, знижуючи ризик травматизму. Це особливо важливо в умовах, коли працівники правоохоронних органів перебувають у небезпечних ситуаціях або проводять операції з підвищеним ризиком для життя [2].

Фізична підготовка включає розвиток таких компонентів, як загальна витривалість, м'язова сила, швидкість, гнучкість та спритність, а також спеціальна підготовка, спрямована на розвиток технічних навичок рукопашного бою та здатність використовувати силу в межах правових норм [3]. Завдяки належній фізичній підготовці правоохоронці здатні забезпечувати ефективний захист громадян, здійснювати затримання правопорушників з мінімальним ризиком для них самих та оточуючих, а також оперативно реагувати на змінні обставини під час виконання завдань [4]. Крім того, фізична підготовка сприяє формуванню у правоохоронців психологічної стійкості, підвищуючи їхню здатність до самоконтролю, швидкого прийняття рішень та ефективного функціонування у стресових ситуаціях [5].

Наукові дослідження підтверджують важливість фізичних тренувань для підтримки високої психофізичної готовності. Професійно підготовлений правоохоронець має витривалість і стійкість, необхідні для роботи в умовах тривалих фізичних навантажень, що є важливим під час розслідування злочинів, патрулювання територій або участі в надзвичайних ситуаціях [1]. Спеціальні програми тренувань розробляються з урахуванням специфіки завдань, що виконує кожен працівник: від патрульної поліції до спецпідрозділів, де рівень фізичних і психологічних вимог значно вищий [2].

Фізична підготовка також позитивно впливає на командну взаємодію та координацію роботи підрозділів. У процесі тренувань правоохоронці вдосконалюють навички командної роботи, що є критично важливим у стресових ситуаціях, коли від узгодженості дій залежить безпека не тільки самого правоохоронця, але й усієї команди [3]. Тренування дозволяють підвищити рівень довіри між членами команди, що, в свою чергу, позитивно позначається на здатності підрозділів досягати професійних цілей та ефективно взаємодіяти під час виконання завдань [4].

Отже, фізична підготовка є одним із ключових чинників, що визначають ефективність і безпеку професійної діяльності правоохоронців. Вона не лише забезпечує необхідний рівень фізичної витривалості, сили та швидкості реакції, а й формує психоемоційну стійкість, яка є критично важливою під час виконання завдань у стресових і небезпечних умовах [5]. Належна фізична підготовка підвищує здатність правоохоронців швидко та професійно реагувати на загрози, здійснювати затримання правопорушників, захищати права громадян і зберегти власне здоров'я. Крім того, систематичні тренування сприяють формуванню навичок командної взаємодії та підвищують рівень самоконтролю й впевненості в діях, що покращує ефективність роботи всього підрозділу [2]. Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної готовності правоохоронців, важливою для успішного виконання службових обов'язків, підтримання правопорядку та захисту суспільства [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теплюк, О. В. Фізична підготовка як складова професійної майстерності правоохоронців / О. В. Теплюк, А. В. Данилюк // Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ. – 2021. – № 2. – С. 47–53.