

УДК 351.74

DOI <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.85.2.50>

## РОЛЬ СПОРТУ В ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

**Жданова К.В.,**  
*курсантка 4-го курсу ФПФПОДР  
Дніпровського державного університету внутрішніх справ*

**Порохнявий А.В.,**  
*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Дніпровського державного університету внутрішніх справ*

**Жданова К.В., Порохнявий А.В. Роль спорту в підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України.**

У статті наголошено на тому, що професійна діяльність співробітників Національної поліції вимагає високого рівня фізичної підготовки та стресостійкості, адже поліцейські регулярно стикаються з фізичними та психологічними викликами. Від їхньої готовності швидко реагувати на сигнали небезпеки залежить ефективність виконання службових завдань. Автор зазначає, що фізична активність є критично важливою складовою для підвищення витривалості, сили, швидкості, концентрації та координації, що дозволяє поліцейським діяти впевнено в екстремальних ситуаціях.

Окрім розвитку фізичних якостей, заняття спортом сприяють зниженню рівня стресу, покращенню психоемоційного здоров'я, позитивно впливає на навички роботи в команді та зменшують ризик появи професійного вигорання та депресивних станів. Автор підкреслює, що спортивні заняття сприяють виробленню ендорфінів, що позитивно впливають на настрій, а також можуть покращити якість сну, який є важливою складовою для відновлення після стресових ситуацій на роботі.

У статті детально аналізуються основні компоненти фізичної підготовки: сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація, які є ключовими у службовій діяльності поліцейських. Регулярні силові тренування, аеробні вправи та спортивні змагання допомагають зміцнювати тіло та покращувати психоемоційний стан співробітників поліції. Особливу увагу автор приділяє значенню індивідуального підходу до тренувань, оскільки кожен поліцейський має різний рівень підготовки, вік та досвід, що потребує адаптації фізичних навантажень.

Також у статті зазначені переваги командних видів спорту та їх вплив на підвищення комунікативних здібностей та розвиток командної роботи поліцейськими.

У висновках статті робиться наголос на тому, що спорт не лише підвищує фізичну готовність співробітників поліції, але й відіграє важливу роль у їхній психологічній стійкості, сприяє ефективному виконанню службових обов'язків та забезпеченню безпеки громадян. Спортивна підготовка є невід'ємною складовою частини професійної підготовки поліцейських, яка має бути інтегрована у навчальні програми на всіх етапах їхньої кар'єри.

**Ключові слова:** фізична підготовка, стресостійкість, Національна поліція, спорт, витривалість, психологічна стійкість.

**Zhdanova K.V., Porokhniavyi A.V. The role of sport in improving physical fitness and stress resistance of the National Police of Ukraine.**

The article emphasises that the professional activities of the National Police officers require a high level of physical fitness and stress resistance, as police officers regularly face physical and psychological challenges. The effectiveness of their performance of official tasks depends on their readiness to respond quickly to danger signals. The author notes that physical activity is a critical component for

increasing endurance, strength, speed, concentration and coordination, which allows police officers to act confidently in extreme situations.

In addition to the development of physical qualities, sports activities help to reduce stress, improve psycho-emotional health, have a positive impact on teamwork skills and reduce the risk of professional burnout and depression. The author emphasises that sports activities contribute to the production of endorphins, which have a positive effect on mood, and can also improve the quality of sleep, which is an important component for recovery from stressful situations at work.

The article analyses in detail the main components of physical fitness: strength, endurance, speed, flexibility and coordination, which are key to police officers' work. Regular strength training, aerobic exercises and sports competitions help to strengthen the body and improve the psycho-emotional state of police officers. The author pays special attention to the importance of an individual approach to training, since each police officer has a different level of training, age and experience, which requires adaptation of physical activity.

The article also outlines the benefits of team sports and their impact on improving communication skills and developing teamwork among police officers.

The article concludes by emphasising that sport not only improves the physical fitness of police officers, but also plays an important role in their psychological stability, contributes to the effective performance of duties and ensures the safety of citizens. Sports training is an integral part of police training and should be integrated into the curriculum at all stages of the police career.

**Key words:** physical fitness, stress resistance, National Police, sport, endurance, psychological stability.

**Постановка проблеми.** Роль спорту в підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України є надзвичайно важливою, особливо в умовах підвищених вимог до їхньої професійної діяльності. Поліцейські регулярно стикаються з фізичними і психологічними викликами, які вимагають від них не тільки витривалості та сили, але й здатності швидко та адекватно реагувати в стресових ситуаціях. Спортивні заняття допомагають підтримувати необхідний рівень фізичної форми, покращують загальний стан здоров'я та знижують ризик травматизму на роботі.

Фізична активність сприяє розвитку витривалості, координації рухів, реакції та силових показників. Для поліцейських ці навички є критичними, оскільки їхня робота часто пов'язана з необхідністю швидко пересуватися, реагувати на загрози та використовувати фізичну силу. Регулярні тренування зміцнюють серцево-судинну систему, що дозволяє витримувати інтенсивні фізичні навантаження, необхідні під час виконання службових обов'язків. Це особливо важливо в сучасних умовах, коли поліцейські часто залучаються до охорони громадського порядку під час масових заходів або ліквідації надзвичайних ситуацій.

Окрім фізичної підготовки, спорт відіграє ключову роль у зміцненні психоемоційного здоров'я поліцейських. Заняття спортом сприяють виробленню ендорфінів – гормонів, які знижують рівень стресу та покращують загальний емоційний фон. Психологічне здоров'я є не менш важливим аспектом у роботі поліцейського, адже постійна взаємодія з громадянами, робота в екстремальних умовах та конфліктних ситуаціях можуть призводити до емоційного вигорання. Регулярні тренування допомагають ефективно справлятися зі стресом, покращують сон та загальний психоемоційний стан.

Зважаючи на виклики, з якими щодня стикаються працівники Національної поліції, впровадження спортивних програм є стратегічно важливим кроком. Вони дозволяють не тільки підвищити фізичну витривалість, але й допомагають зміцнити командний дух, поліпшити моральний стан та загальну готовність до виконання службових обов'язків на високому рівні.

**Стан опрацювання цієї проблематики.** Проблема фізичної підготовки не є новою і постійно привертає увагу фахівців у галузі фізичного виховання та спорту. Особливу увагу на важливість спеціальної фізичної підготовки звертали такі дослідники, як І. Закорко, О. Журавель, Ю. Логвиненко, Є. Сverdila та інші. Окремий інтерес представляють роботи С. Бабовоза, Т. Водолазської, В. Гончарова, В. Даровського, Я. Кондратьєва, Г. Нікіфорова, М. Онуфрієва, В. Пліска та інших, які досліджують формування психологічної готовності поліцейських під час фізичної підготовки.

**Метою статті** є аналіз ролі спорту в підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України.

**Виклад основного матеріалу.** Роль спорту в підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України є надзвичайно важливою темою, яка потребує всебічного аналізу. Поліцейські зіштовхуються з великою кількістю фізичних та психологічних викликів у своїй роботі, що вимагає високого рівня витривалості, сили, швидкості та здатності до швидкого прийняття рішень в умовах стресу. Фізичне виховання через спорт стає ефективним інструментом для досягнення таких результатів, а системний підхід до тренувань може суттєво вплинути на готовність поліцейських до виконання службових обов'язків.

Фізична підготовка співробітників Національної поліції України повинна бути багатогранною та комплексною, з акцентом на розвиток базових фізичних якостей, які дозволяють поліцейським ефективно виконувати свої обов'язки в умовах високого навантаження. Основними складовими цієї підготовки є сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація. Важливо не лише розвивати ці якості окремо, але й інтегрувати їх у комплексні навички, що дозволяють діяти швидко і ефективно в різних ситуаціях [1, с. 31].

Сила є основою для багатьох завдань, з якими стикаються поліцейські під час виконання своїх обов'язків. Вона необхідна для фізичних втручань, таких як затримання злочинців або знешкодження агресивних осіб. Заняття силовими видами спорту, наприклад важкою атлетикою чи силовими тренуваннями з вагою власного тіла, допомагають поліцейським зміцнювати м'язи, розвивати функціональну силу та збільшувати витривалість у фізично важких умовах. Це забезпечує здатність до тривалого утримання контролю в ситуаціях, що вимагають фізичної сили, наприклад, під час тривалого патрулювання або затримання правопорушників.

Витривалість – це здатність поліцейського підтримувати фізичну та ментальну активність протягом тривалого часу, незважаючи на стомлення. Для поліцейських, які нерідко працюють в умовах високого стресу і навантаження, витривалість є критично важливою. Аеробні вправи, такі як біг або плавання, дозволяють зміцнити серцево-судинну систему, що є запорукою витривалості. Це, у свою чергу, допомагає підтримувати працездатність у тривалих операціях чи переслідуваннях, коли витривалість стає ключовим фактором успіху [2, с. 118].

Швидкість і координація тісно пов'язані з потребою в швидкому реагуванні на небезпечні ситуації. Поліцейським часто доводиться приймати рішення за доли секунди, тому здатність швидко рухатися і координувати свої дії має вирішальне значення. Розвиток цих якостей можливий через різні види спорту, які включають швидкісні та реактивні вправи. Швидкість в реакціях, рухах і ухваленні рішень дозволяє поліцейським діяти ефективно навіть у непередбачуваних і критичних умовах, що забезпечує їх безпеку і успішне виконання завдань.

Гнучкість і координація є необхідними для підтримки ефективності рухів та уникнення травм. Гнучкість забезпечує поліцейським можливість виконувати широкий діапазон рухів без обмежень, що особливо важливо під час фізичних втручань або патрулювань у складних умовах. Координація допомагає інтегрувати всі фізичні якості в єдиний механізм ефективної взаємодії тіла, дозволяючи швидко та точно реагувати на зміни в оточенні [2, с. 121].

Загалом, розвиток цих ключових фізичних якостей через заняття спортом дозволяє поліцейським бути готовими до виконання своїх обов'язків на високому рівні. Системний підхід до тренувань сприяє створенню надійної основи для успішного виконання складних службових завдань, що вимагають як фізичної витривалості, так і швидкої реакції та координації.

Окремо варто зазначити значення аеробних вправ, таких як біг, плавання або їзда на велосипеді, для розвитку витривалості. Витривалість дозволяє співробітникам поліції довгий час залишатися активними, не втрачаючи концентрації та працездатності. Здатність долати стомлення має критичне значення під час тривалих переслідувань, операцій або роботи в умовах підвищеної фізичної та емоційної напруги.

Ще одним важливим аспектом є стресостійкість. Робота в поліції передбачає постійні контакти з потенційно агресивними чи небезпечними особами, що може викликати високий рівень стресу. Заняття спортом допомагають поліцейським краще справлятися зі стресом завдяки виробленню ендорфінів – природних «гормонів щастя». Фізична активність також покращує сон, що є критично важливим для відновлення після емоційно напружених робочих змін [3, с. 96].

Психологічна стійкість, яку розвиває спорт, полягає не тільки в здатності подолати стрес, але й у формуванні дисципліни, концентрації та самоорганізації. Спортивні змагання, тренування і навіть індивідуальні заняття сприяють розвитку цих рис, що позитивно впливає на професійну діяльність поліцейських. В умовах складних ситуацій на службі ці якості дозволяють співробітникам ефективно управляти своїм часом, енергією та емоціями.

Не можна оминати увагою і командні види спорту. Вони сприяють розвитку навичок комунікації та взаємодії, що є надзвичайно важливими для успішної роботи у складі поліцейських підрозділів. Поліцейські мають працювати як єдина команда, підтримуючи один одного у складних ситуаціях. Спільні спортивні заходи, змагання та тренування допомагають поліпшити взаєморозуміння між співробітниками, підвищуючи рівень їхньої злагодженості та ефективності під час виконання службових завдань.

Спорт також сприяє підтримці здорового способу життя, що має велике значення для підтримання фізичної форми та запобігання професійним захворюванням. Регулярна фізична активність допомагає попереджати такі проблеми, як гіпертонія, ожиріння, проблеми з серцево-судинною системою, які часто виникають у людей, що працюють в умовах підвищеного стресу та нерегулярного режиму [4, с. 74].

Індивідуальний підхід до фізичної підготовки співробітників Національної поліції України є ключовим для забезпечення максимальних результатів та зниження ризиків травматизму. Розуміння того, що кожен поліцейський має різні фізичні можливості, рівень підготовки, вік та досвід, дозволяє будувати тренувальні програми, які найбільш точно відповідають індивідуальним потребам. Такий підхід забезпечує не тільки більш ефективний розвиток фізичних якостей, але й робить процес підготовки більш безпечним, адже навантаження розподіляються адекватно до можливостей організму [5, с. 227].

Врахування віку є важливим аспектом в індивідуальних програмах фізичної підготовки. Зі збільшенням віку фізіологічні можливості змінюються, тому тренування мають бути адаптовані для підтримання загального фізичного стану без перевантаження організму. Молодші поліцейські можуть зосереджуватися на розвитку швидкості та вибухової сили, тоді як для більш досвідчених колег можуть бути корисніші тренування на витривалість, гнучкість та функціональну силу, що допоможе запобігти травмам і підтримувати фізичну форму [6, с. 98].

Фізичний стан поліцейських також є важливим фактором. Люди з різними рівнями фізичної підготовки потребують індивідуальних програм, які будуть відповідати їхнім можливостям. Ті, хто має вищий рівень підготовки, можуть виконувати інтенсивніші програми, зокрема силові тренування з великими вагами або кардіо-тренування високої інтенсивності. Поліцейські з нижчим рівнем підготовки або ті, хто має певні обмеження через здоров'я, можуть потребувати менш інтенсивних навантажень, таких як вправи на стабільність або тренування з використанням ваги власного тіла [7, с. 152].

Досвід поліцейського також впливає на вибір методик тренування. Ті, хто має багаторічний досвід служби, можуть бути знайомі з певними техніками, які вони успішно використовували раніше. Для таких співробітників тренування можуть бути спрямовані на вдосконалення та підтримку навичок, які вже відпрацьовані. Новачки ж потребують більш детального вивчення основних технік та поступового збільшення інтенсивності тренувань, що дозволить їм уникнути перевантажень на початкових етапах підготовки.

Сучасні методики спортивної підготовки активно застосовують індивідуалізацію як один із основних принципів. Вони базуються на наукових даних та індивідуальному моніторингу фізичного стану кожного співробітника, включаючи використання новітніх технологій, таких як системи відстеження фізичної активності та програмне забезпечення для аналізу результатів тренувань. Такий підхід дозволяє максимально точно коригувати тренувальний процес, забезпечуючи поліцейських найкращими умовами для підтримання високого рівня фізичної підготовки, що напряму впливає на їхню професійну ефективність [8, с. 152].

Інтеграція спорту в щоденне життя співробітників Національної поліції України також повинна включати регулярні спортивні заходи, змагання та інші активності, які сприяють підтримці мотивації до тренувань. Мотивація є важливим елементом, оскільки саме вона забезпечує регулярність тренувань і бажання постійно вдосконалювати свої фізичні здібності [9, с. 49].

Систематичний підхід до фізичної підготовки через спорт може значно підвищити боєздатність поліцейських, їхню здатність до швидкої адаптації у стресових ситуаціях, а також покращити загальний рівень їхнього здоров'я. Це є не лише питанням особистої ефективності кожного окремого співробітника, але й питанням безпеки та захисту громадян, оскільки від фізичної та психологічної готовності поліцейських залежить їхня здатність ефективно виконувати свої обов'язки.

З огляду на це, одним із важливих завдань системи підготовки співробітників Національної поліції має стати включення спортивних програм до навчальних планів на всіх етапах кар'єри

поліцейського. Це може включати як базові спортивні тренування на етапі початкової підготовки, так і спеціалізовані програми для підвищення кваліфікації, що дозволить поліцейським постійно підтримувати високий рівень фізичної готовності [10, с. 27].

**Висновки.** Роль спорту в підвищенні фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України є надзвичайно важливою. Поліцейська служба вимагає від працівників високого рівня фізичної витривалості, швидкої реакції та здатності приймати рішення в екстремальних ситуаціях. Заняття спортом забезпечують покращення фізичних параметрів, таких як сила, витривалість, гнучкість та координація, що дозволяє поліцейським ефективно виконувати службові обов'язки. Фізична підготовка є важливим елементом їхньої професійної готовності та успішного виконання завдань із захисту громадян.

Крім того, спорт грає значну роль у формуванні стресостійкості співробітників поліції. Робота в правоохоронних органах часто супроводжується ризиками, непередбачуваними ситуаціями та фізичною загрозою, що може викликати сильне емоційне та психічне напруження. Регулярні фізичні вправи допомагають зменшити рівень стресу, покращити настрій, а також знижують ймовірність професійного вигорання. Під час спортивних тренувань організм виробляє ендорфіни – природні антистресові речовини, які сприяють психологічному розвантаженню.

Фізична активність також розвиває психологічну витривалість, що дозволяє співробітникам поліції краще контролювати свої емоції в критичних ситуаціях. В умовах небезпеки чи конфліктів поліцейські повинні зберігати спокій та самовладання, щоб не допустити помилок і забезпечити безпеку громадян. Спортивна підготовка не лише зміцнює тіло, але й формує психічну стійкість, допомагаючи швидко адаптуватися до складних умов.

Крім індивідуальної користі, спорт сприяє розвитку командної роботи, що є важливим аспектом у діяльності поліції. Спільні тренування допомагають зміцнити колективний дух, покращують комунікацію та взаємодію між співробітниками, що позитивно впливає на їхню координацію під час виконання оперативних завдань. Вміння працювати у команді, довіряти та підтримувати один одного особливо важливі в критичних ситуаціях, коли від злагодженості дій залежить успіх операції.

Отже, спорт є потужним інструментом для підвищення фізичної підготовки та стресостійкості співробітників Національної поліції України. Він позитивно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я, допомагає підготуватися до екстремальних умов роботи, зменшує рівень стресу та розвиває командні навички. У контексті служби в поліції фізична активність не лише підвищує ефективність виконання професійних обов'язків, але й сприяє загальному благополуччю співробітників.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондаренко В.В., Нікітенко О.В., Русанівський С.В., Слободянюк П.А. Мотивація до занять фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 11 (171). 2023. С. 29–33.
2. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями: монографія. Київ, 2018. 524 с
3. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ: Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
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.
5. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.
6. Мартишко А.Ю., Рябуха О.С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія*. 2016. № 2. С. 91–99.
7. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: монографія. Київ: ФОП Кандиба Т.П., 2018. 524 с.

8. Криволапчук В.О, Кримська М.С., Решко С.М, Бутов С.Є. під заг. ред. проф. Є.М. Моїсєєва та проф. О.Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» Київ: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. 209 с.
9. Бондаренко В.В., Магльований А.В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50.
10. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посіб. / [кол. авт.: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк та ін.]. Київ: НАВС, 2013. 108 с.