

Львівський державний університет
внутрішніх справ



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Збірник тез доповідей
учасників науково-практичного семінару

28 листопада 2024 року

м. Львів

Рекомендовано до поширення на електронних ресурсах ЛьвДУВС
Вченою радою факультету №2 ПФПНП
Львівського державного університету внутрішніх справ
(протокол від 26 листопада 2024 року № 4)

Редакційна колегія:

Тьорло О. І., завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Йосипів Ю. Р., завідувач кафедри вогневої підготовки факультету № 2
Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат юри-
дичних наук, доцент

Чичкан О. А., доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

**Актуальні питання фізичної та тактико-спеціальної підго-
товки здобувачів вищої освіти: збірник тез доповідей учас-
ників науково-практичного семінару (28 листопада 2024 р.) /
за заг. ред. О. А. Чичкан. Львів: ЛьвДУВС, 2024. 242 с.**

У збірнику представлені тези доповідей, повідомлень та виступів учас-
ників науково-практичного семінару «Актуальні питання фізичної та тактико-
спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти» (28 листопада 2024 року). У
публікаціях учасників висвітлено навчально-методичні аспекти викладання
тактико-спеціальної та вогневої підготовки здобувачів вищої освіти; теорети-
ко-методичні основи фізичної підготовки здобувачів вищої освіти; організація
взаємодії практичних підрозділів поліції із навчальними закладами; європей-
ські стандарти підготовки фахівців для правоохоронних структур; психологічні
та медико-біологічні аспекти підготовки майбутніх правоохоронців; інфор-
маційні технології у фізичній підготовці та спорті поліцейських; розвиток при-
кладних видів спорту у ЗВО зі специфічними умовами навчання.

Опубліковано в авторській редакції. За дотримання авторських прав,
достовірність інформації та коректність висновків відповідальність несуть автори.

УДК 349.2

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

ГАЛІМСЬКА Інна ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ.....	160
ДРОБИШЕВСЬКА Вікторія, НОСКОВА Тетяна РОЛЬ ПСИХО-ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ	163
ЙОСИПІВ Юрій, ЛИСА Марія, ГАВРИЛОВСЬКИЙ Віталій ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З ЦИВІЛЬНИМ НАСЕЛЕННЯМ ЩОДО СТИМУЛЮВАННЯ ДОБРОВІЛЬНОЇ ЗДАЧІ ЗБРОЇ.....	166
ЛЕВИЦЬКА Анна ПРОФІЛАКТИКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ПРАВООХОРОНЦІВ	173
МАКЛАКОВА Валерія, ГАЛІМСЬКА Інна ПСИХОФІЗИЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	176
МІРЗАЄВ Рамил, КОРОЛЬ Катерина ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТАКТИЧНИХ РІШЕНЬ	178
ПАЗИЧУК Ольга, ЛЕМЕХА Назар ОСНОВНІ ВИМОГИ ПРИ ДОТРИМАННІ ЗБАЛАНСОВАНОГО РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ	181
ПАЛІЙ Богдан, ЧИЧКАН Оксана ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАМ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	183
СЕРПУТЬКО Ольга ПРЕВЕНТИВНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ОBOB'ЯЗКОВА УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ З АТЛЕТАМИ З ЦД1	188
СТЕЛЬМАХ Юлія, БАЛУШКА Людмила ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР, ЩО ЗАЗНАЛИ ТРАВМУВАНЬ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ	190
СТЕПАНЕНКО Поліна, КОРОЛЬ Катерина ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПРАВООХОРОНЦІВ ЗА ЄВРОПЕЙСЬКИМИ СТАНДАРТАМИ	195
ТЬОРЛО Олена, КМИЦЬЯК Микола, ЗВАДА Артём АДАПТИВНІ ВИДИ СПОРТУ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ, ЯК СПОСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	198
ШЕВЦІВ Михайло ЦИВІЛЬНО-ПРАВОВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	202

Анна ЛЕВИЦЬКА
доктор філософії з галузі педагогіки
(Одеський національний
медичний університет)

ПРОФІЛАКТИКА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ПРАВООХОРОНЦІВ

Правоохоронна діяльність супроводжується значними фізичними та психологічними навантаженнями, що сприяє підвищенню ризику розвитку психосоматичних розладів. Постійна робота в умовах стресу, високий рівень відповідальності та необхідність швидкого прийняття рішень можуть призводити до порушень психоемоційного стану та функціонування організму. Ефективна профілактика і реабілітація психосоматичних розладів є необхідною умовою для підтримання здоров'я та працездатності правоохоронців, а також забезпечення їхньої готовності до виконання службових обов'язків.

Психосоматичні розлади: суть проблеми

Психосоматичні розлади є групою захворювань, при яких порушення психоемоційного стану призводить до фізіологічних змін і патологічних проявів у різних системах організму. До таких розладів належать артеріальна гіпертензія, виразкова хвороба, бронхіальна астма, психосоматичні дерматити, головний біль напруги, а також порушення сну та хронічна втома. Для правоохоронців ці захворювання мають особливе значення, оскільки вони знижують їхню функціональну здатність, що впливає на безпеку та якість виконання професійних завдань.

Причини розвитку психосоматичних розладів у правоохоронців/

Серед основних причин розвитку психосоматичних розладів у правоохоронців виділяють:

1. Хронічний стрес: постійне перебування в небезпечних ситуаціях та робота в умовах підвищеної відповідальності.
2. Фізичне і емоційне виснаження: нерегулярний графік роботи, недостатній час для відпочинку та відновлення.
3. Відсутність соціальної підтримки: відчуженість від сім'ї та близького оточення через професійні обов'язки.
4. Когнітивні перевантаження: необхідність ухвалення рішень в умовах невизначеності та часу.

Ці чинники можуть сприяти дисбалансу нервової та ендокринної систем, що призводить до порушень в органах і системах організму.

Профілактика психосоматичних розладів

Профілактика психосоматичних розладів у правоохоронців повинна включати комплекс заходів, спрямованих на зменшення впливу стресових факторів і підтримання фізичного та психологічного здоров'я:

1. Психологічна підготовка та тренінги стресостійкості: курсантам і співробітникам слід надавати навички керування стресом, емоційної регуляції та ефективної комунікації в складних ситуаціях.

2. Регулярний моніторинг психоемоційного стану: періодичні психологічні обстеження дозволяють вчасно виявляти ознаки психоемоційного виснаження та надавати необхідну допомогу.

3. Фізична активність та здоровий спосіб життя: регулярні тренування, здорове харчування та достатній сон сприяють підтриманню функціонального стану організму.

4. Збалансований графік роботи та відпочинку: важливо впроваджувати регламенти праці, що враховують потреби у відновленні та знижують ризик перевтоми.

5. Психологічний супровід: створення служб психологічної підтримки та регулярні індивідуальні консультації з фахівцями сприяють збереженню психічного здоров'я.

Реабілітація правоохоронців із психосоматичними розладами

Реабілітація правоохоронців із психосоматичними розладами вимагає комплексного підходу, який поєднує медичну, психологічну та соціальну допомогу:

1. Медична допомога: медикаментозна терапія призначається для нормалізації функціонування уражених органів і систем.

2. Психотерапія та когнітивно-поведінкові методи: ці підходи допомагають змінити деструктивні моделі мислення та поведінки, що сприяють виникненню розладів.

3. Фізична реабілітація: заняття лікувальною фізкультурою та фізіотерапія допомагають відновити фізичну працездатність.

4. Соціальна підтримка: програми реінтеграції правоохоронців після лікування сприяють поверненню до професійної діяльності та адаптації в колективі.

5. Навчання релаксаційним технікам: освоєння методів медитації, дихальних вправ і йоги допомагає знижувати рівень стресу та поліпшувати самопочуття.

Висновок

Профілактика та реабілітація психосоматичних розладів у правоохоронців є важливими складовими підготовки та підтриман-

ня професійної придатності співробітників. Комплексний підхід, що охоплює психологічну підтримку, фізичну активність та соціальні заходи, сприяє збереженню здоров'я та ефективній адаптації до умов служби. Своєчасне виявлення та лікування психосоматичних розладів дозволяє не лише запобігти їхньому розвитку, а й підвищити якість виконання службових обов'язків, що в кінцевому підсумку позитивно впливає на ефективність правоохоронної діяльності.