

Важливими є психофізіологічні аспекти використання SCATT, адже застосування системи має не лише технічний, але й психологічний ефект. Візуалізація результатів підвищує усвідомлення власних дій, формує у спортсмена внутрішній контроль і знижує тривожність перед змаганнями. Аналіз кривої прицілювання допомагає розпізнавати моменти втрати концентрації, що робить SCATT ефективним інструментом у розвитку саморегуляції та уваги. Обговорення Отримані результати свідчать, що технічний прогрес і нові правила сприяють підвищенню динаміки стрілецьких змагань, але водночас ускладнюють систему підготовки. Від спортсменів вимагається поєднання високої технічної точності та стресостійкості. Використання електронних систем, зокрема SCATT, відкриває нові можливості для контролю підготовки. Водночас необхідно враховувати певні обмеження: Залежність від умов освітлення; Відсутність відчуття реальної віддачі; Ризик надмірного «формалізування» тренувань, коли акцент зміщується лише на цифрові показники. Тому важливо розглядати SCATT не як альтернативу традиційним методам, а як доповнення до комплексної системи багаторічної підготовки.

Висновки. Сучасний етап розвитку кульової стрільби характеризується підвищенням динамічності змагань та технічними змінами у вправах, що зумовлюють необхідність адаптації системи підготовки спортсменів. Використання системи SCATT у тренувальному процесі підвищує якість технічного аналізу пострілу, сприяє формуванню точності, стабільності та самоконтролю. Інтеграція технічних засобів у систему багаторічної підготовки стрільців є перспективним напрямом розвитку спорту високих досягнень.

ЖОГЛО Ольга

*викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України*

ЖОГЛО Володимир

*старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки,
Національний університет цивільного захисту України*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Професійна діяльність представників сектору безпеки вимагає високого рівня фізичної, психологічної та емоційної готовності. Майбутні правоохоронці мають діяти ефективно в умовах невизначеності, ризику і стресу. Саме тому система їхньої підготовки має бути спрямована не лише на формування професійних знань і навичок, а й на підтримання оптимального психоемоційного стану, профілактику стресових розладів і розвиток психологічної стійкості. У цьому контексті фізична активність і спеціальні тренування виступають потужним засобом гармонізації психофізіологічного

стану, забезпечення стабільності емоційних процесів та формування здатності до саморегуляції.

Психоемоційний стан курсантів та співробітників правоохоронних структур формується під впливом комплексу чинників: організації навчального процесу, психоемоційного навантаження, соціально-психологічного клімату колективу, рівня фізичної підготовки та загального стану здоров'я. У наукових джерелах зазначається, що систематичні заняття фізичними вправами та спеціальні тренування сприяють стабілізації діяльності нервової системи, покращують функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, підвищують рівень енергійності, а також знижують прояви тривожності, дратівливості та емоційного виснаження [1].

Фізична активність виконує важливі психофізіологічні функції. Вона стимулює вироблення природних речовин у мозку: серотоніну, дофаміну та ендорфінів, які допомагають покращити настрій, підвищити енергійність і зменшити стрес. Регулярні фізичні навантаження також розвивають концентрацію, пам'ять і швидкість реакції – якості, особливо важливі для майбутніх правоохоронців. Крім того, тренування допомагають краще контролювати своє тіло та емоції: навчитися керувати диханням, серцевим ритмом і м'язовим напруженням, що підвищує стресостійкість і вольові якості [2].

В умовах екстремальної діяльності фізична активність виступає важливим засобом психологічної адаптації до стресу. Вона сприяє формуванню толерантності до невизначеності, розвитку самоконтролю та здатності до психофізіологічної саморегуляції в умовах підвищеної загрози. Фізичні вправи й спеціальні тренування моделюють ситуації підвищеної напруги, що дозволяє курсантам формувати навички поведінки в стресових умовах, тренувати механізми відновлення після перевантаження та знижувати інтенсивність емоційних реакцій.

Особливе значення мають спеціальні тренування, адаптовані до професійної діяльності майбутніх правоохоронців. Вони включають вправи на координацію, швидкість реакції, силу, витривалість, а також моделювання дій в екстремальних умовах. Такі тренування удосконалюють рухові навички, формують впевненість у власних силах та здатність діяти зібрано за обмеженого часу, що сприяє підготовці курсантів до стресових ситуацій [1].

Фізична підготовка в системі освіти правоохоронців має розглядатися як міждисциплінарний елемент, що поєднує педагогічні, психологічні та медико-біологічні підходи. Поєднання цих напрямів сприяє формуванню цілісного психофізіологічного ресурсу, який забезпечує ефективність навчання та професійну надійність у майбутній діяльності. Дослідження свідчать, що фізично активні курсанти демонструють нижчі рівні емоційного виснаження, вище суб'єктивне відчуття благополуччя та кращу здатність до подолання стресових ситуацій [3]. Таким чином, фізична активність виступає важливим елементом психологічного благополуччя, знижує ризики розвитку вигорання та підвищує загальну адаптивність до професійних навантажень.

Не менш важливим є соціально-психологічний аспект фізичних тренувань. Колективні заняття формують відчуття єдності, підтримки та взаємної відповідальності, що підвищує згуртованість групи та знижує емоційну напругу. У спільних тренуваннях створюється атмосфера взаємної допомоги, довіри та спільної мотивації до результату, що зміцнює соціально-психологічний клімат у навчальному колективі і виступає суттєвим ресурсом для збереження психічного здоров'я.

Таким чином, фізична активність і спеціальні тренування мають розглядатися як важливий компонент системи підготовки майбутніх правоохоронців, який поєднує фізичне вдосконалення, психологічну стабілізацію та соціальну інтеграцію. Їх впровадження у навчальний процес закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання є необхідною умовою підвищення якості підготовки кадрів сектору безпеки. Систематичне використання фізичних вправ для регуляції психоемоційного стану забезпечує стійкість до стресу, формує позитивну мотивацію до служби, знижує ризики вигорання та сприяє розвитку психологічної готовності до професійної діяльності в складних умовах.

Література

1. Охріменко І. М., Білоус О. В., Коваленко М. В. *Рухова активність як засіб подолання стресу у правоохоронців під час професійної діяльності в умовах воєнного стану. Current Problems of Medicine: Theory and Practice, 2024. <https://cp-medical.com/index.php/journal/article/view/476>*
2. Синенький В. М., Курляк М. Д., Крук А. Я. *Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану: українські реалії та закордонний досвід. Law and Safety, 2024. <https://doi.org/10.32782/2311-8040/2024-2-10>*
3. Швець Д. В., Кісіль З. Р. *Аспекти синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України. Збірник наукових праць ЛДУВС імені Е. О. Дідоренка, 2024. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/8399>*

КАРРА Юлія

(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТРЕНАЖЕРНИХ КОМПЛЕКСІВ У ВОГНЕВІЙ ПІДГОТОВЦІ ОФІЦЕРІВ ПОЛІЦІЇ

Ефективна вогнева підготовка є ключовим елементом професійної компетентності офіцерів поліції, оскільки забезпечує їх здатність діяти в умовах підвищеного ризику, приймати швидкі рішення та виконувати завдання з мінімізацією загроз для цивільного населення. Одним із сучасних напрямів удосконалення процесу підготовки є впровадження тренажерних комплексів, що дозволяють моделювати реальні оперативні ситуації та відпрацьовувати навички володіння зброєю без підвищеного ризику чи значних матеріальних витрат.