

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ



**Збірник тез доповідей
II наукової-практичної конференції
«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В
СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ»**

21 березня 2024 року



м. Харків

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ**

**Збірник тез доповідей
II наукової-практичної конференції
«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИЛОВИХ
СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ»**

21 березня 2024 року

м. Харків

Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України: тези науково-практичної конференції (21 березня 2024 року). Харків: Вид-во НАНГУ, 2024. 145 с.

Видання містить тези доповідей науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України», яка відбулась 21 березня 2024 року. Організатор конференції - кафедра фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України.

© Національна академія Національної гвардії України, 2024

ВІТАЛЬНІ СЛОВА
до учасників II науково-практичної конференції
«Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України»

Шановні учасники наукового форуму!



Кафедра фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України у березні місяці проводить зустріч науковців та практиків щодо обговорення важливих аспектів діяльності сучасних проблем фізичної підготовки в силових структурах України. Предметом дискусій буде виступати тематика, яка здебільшого стосувалась проблемних питань з функціонування фізичної підготовки в умовах воєнного стану.

Хочу подякувати командуванню Національної гвардії України та керівникам вищих військових навчальних закладів та наукових установ Збройних Сил, Служби безпеки, Національної гвардії, Державної прикордонної служби, закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання Міністерства внутрішніх справ за участь в науково-практичній конференції.

Впевнений, що обговорення зазначеної проблематики на нашому форумі, який представлений провідними вченими та практиками з різних закладів вищої освіти, наукових установ, підприємств оборонно-промислового комплексу, дозволить підвищити ефективність наукових досліджень та впровадити їх результати у освітню діяльність та практичну діяльність з фізичнопідготовки.

Тож запрошую усіх учасників конференції до плідної та конструктивної праці, апробації результатів своїх наукових досліджень, вироблення за результатами дискусій. Бажаю усім творчих успіхів та наукових здобутків.

СЛАВА УКРАЇНІ!

*Начальник Національного академії
Національної гвардії України
кандидат технічних наук, доцент
генерал-лейтенант Сергій СОКОЛОВСЬКИЙ*

Шановні учасники конференції!



Сучасна війна засвідчила всі слабкі сторони фізичної підготовки військових та правоохоронців сил оборони, не визначені терміни її закінчення прискорюють нас використовувати лише дієві засоби фізичної підготовки. Час який мали до початку повномасштабного вторгнення безповоротно зник, війна почалась задовго до 2014 року, ті хто на передовій, що вже мають неабиякий досвід з впевненістю заявлять про слабкі сторони їх підготовки. Саме тому необхідно проваджувати нові засоби фізичної підготовки, розробляти єдині стандарти до матеріального забезпечення підрозділів,

переглядати роль і місце начальників фізичної підготовки в організаційно-штатній структурі та розпочати підготовку військових реабілітологів для важко поранених.

Фізична підготовка у силових структурах України надзвичайно важлива в сучасних умовах та має вирішувати дві основні задачі. Перша задача: підвищення працездатності. Друга задача: підвищення запасу міцності організму в умовах граничних навантажень. Нехай наші спільні зусилля будуть спрямовані саме на ці задачі. Розуміння та вдосконалення фізичної підготовки в силових структурах – ключовий аспект для успішної роботи та виконання обов'язків.

Тому хочу подякувати командуванню Національної гвардії України та керівникам вищих військових навчальних закладів та наукових установ Збройних Сил, Служби безпеки, Національної гвардії, Державної прикордонної служби, закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання Міністерства внутрішніх справ за участь в науково-практичній конференції, які допомагають розібрати сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України.

СЛАВА УКРАЇНІ!

*Начальник кафедри – начальник
фізичної підготовки та спорту
Національного академії
Національної гвардії України
кандидат педагогічних наук, доцент
полковник Артем ТУРЧИНОВ*

ЗМІСТ

Анацький Р.В. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ТА СИЛОВИХ СТРУКТУР НАТО	11
Анісімов Д.О. CROSSFIT SYSTEM IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS WITH SPECIFIC TRAINING CONDITIONS	13
Бабасєв Ю.Г. АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ	15
Базір В.Б. МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ	17
Белошенко Ю.К. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ФЛАГ – ФУТБОЛУ У ПРОГРАМУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ	19
Белошенко Ю.К. ВПЛИВ КАДЕНСУ НА ЗМЕНШЕННЯ КІЛЬКОСТІ ТРАВМ ПІД ЧАС БІГУ	21
Богданов М.В. АНАЛІЗ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ	23
Богданов М.В. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ	26
Бондаренко Я.М. CROSSFIT ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ	29
Волков М.С. ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	31
Волянський В.Г., Хацаюк О.В., Устїловський Р.В. ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ВИСОКОФУНКЦІОНАЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ	33
Гавриш В.І. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	36
Голубничий М.В. ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	38
Дем'янишина С.В. ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ НА ГОТОВНІСТЬ ТА УСПІШНІСТЬ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАНГУ	39
Дідковський В.А., Кузенков О.В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПІДРОЗДІЛІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ВМС ТУРЕЧЧИНИ	41
Джафарова О.В., Зінченко Д.А. СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ ПОЛІЦІЇ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	44

Джафарова О.В., Кулик Г.В. СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ: МІЖНАРОДНИЙ ОГЛЯД	47
Джафарова О.В., Клішанець С.І. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРОФЕСІЙНУ ГОТОВНІСТЬ СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	50
Джафарова О.В., Клішанець С.І. ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	53
Джафарова О.В., Ляшко Д.А. ПСИХОФІЗИЧНА СТІЙКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВОЄННИЙ ЧАС: РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	56
Джафарова О.В., Ляшко Д.А. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СПІВРОБІТНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР УКРАЇНИ	58
Зімніков О.О. ВПЛИВ СПОРТУ НА ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ	61
Звірянський Г.В., Зінченко Д.А. ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ФІЗИЧНУ ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ТАКТИЧНІ НАВИЧКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	63
Звірянський Г.В., Зінченко Д.А., Сидоренко В.М., ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОГО РЕАГУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	66
Івахно О.В. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ СБ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ	69
Івахно О.В. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	73
Івахно О.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ	77
Катихін В.М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ	81
Корольов А.І. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПРИ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	83
Кріцак І.В. ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ – ЗАПОРУКА НАПРАЦЮВАНЬ КРИМІНОЛОГІЇ СПОРТУ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ РІЗНОГО РОДУ НЕГАТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЯВІВ/ТЕНДЕНЦІЙ ТА ПРОЦЕСІВ	86

Крїцак І.В., Савчук А.П. РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ КРИМІНОЛОГІЇ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЛІТЕРАТУРОЗНАВЧИХ ПЕРЦЕПТИВ, ЯК ЗАСІБ ВИХОДУ ЗІ СКЛАДНИХ/КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ, ДОСЯГНЕННІ МИРОВИХ СТАНІВ ДОБРА ТА ЗМІЦНЕННІ БОЙОВОГО ДУХУ УКРАЇНЦІВ НА ПРИКЛАДІ ВОЄННОЇ ТВОРЧОСТІ ЛІНИ КОСТЕНКО	89
Любчич Р.І. МАРШ-КИДОК ЯК ФОРМА ПІДГОТОВКИ КУРСАНТСЬКИХ ПІДРОЗДІЛІВ НГУ	95
Макарова О.П. ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМСОВАМИ НАВЧАННЯ	97
Макарова О.П., Шевченко І.Ю., Висоцький М.О., ЕФЕКТИВНІСТЬ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ФІЗИЧНИХ ПРОГРАМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПОЛЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	99
Оленченко В.В., ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ СПОРТИВНИМ ОСНАЩЕННЯМ ДЛЯ НАЛЕЖНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	102
Палевич С.В. ДИСКРИМІНАНТНА ІНФОРМАТИВНІСТЬ ТЕСТУ АСFT ПРИ ОЦІНЦІ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	104
Підопригора М.В. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК УПРОДОВЖ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	107
Польща І.О., Лопасва О.М. РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СИЛОВИХ СТРУКТУР В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	109
Пронтенко В.В., Пронтенко К.В., Грибан С.П. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА СТАНДАРТАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ	112
Хацяюк О.В., Кривич В.М., Делямба М.М., ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВВНЗ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ У НАПРЯМІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	114
Чоботько І.І. ВАЖЛИВІ ЕЛЕМЕНТИ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛЦЕЙСЬКИХ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ	117
Чоботько І.І. ПІДВИЩЕННЯ ГОТОВНОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛЦІЇ ЧЕРЕЗ КОМПЦЛЕКСНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	119

Чоботько І.І. ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ	121
Чоботько М.А. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЯК ВИРІШАЛЬНА РОЛЬ У ПРОФЕСІОНАЛІЗМІ	123
Чоботько М.А. ВИРІШАЛЬНА РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВОЄННИЙ ЧАС	125
Чоботько М.А. ВИВЧЕННЯ ЗАКОНОДАВЧОЇ БАЗИ ТА ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	127
Шатрава С.О., Дмитренко А.О. ЗНАЧЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	129
Шатрава С.О., Зінченко Д.А. ЗНАЧЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	131
Шатрава С.О., Зінченко Д.А. АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ФІЗИЧНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	134
Шепель Є.В. ІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ВРОСЛОГО НІГТЯ	137
Шлямар І.Л. ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ТА ВМІНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ	140

Оргкомітет конференції

Голова оргкомітету – полковник Турчинов Артем Васильович, начальник кафедри – начальник фізичної підготовки та спорту.

Заступник голови оргкомітету – підполковник Любчич Руслан Ілгарович, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту.

Секретар оргкомітету – підполковник Анацький Руслан Валерійович, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту.

Адреса оргкомітету: 61001, м. Харків, майдан Захисників України, 3, Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту.

Контактні телефони:

(099) 704-92-13 Турчинов Артем Васильович,

(098) 795-53-13 Любчич Руслан Ілгарович,

(097) 158-81-69 Анацький Руслан Валерійович.

E-mail: sfpnangu@ukr.net

Під час науково-практичної конференції розглянуті та обговорені ключові проблеми, обмін досвідом щодо теоретичного та практичного забезпечення розвитку фізичної підготовки в силових структурах України.

Редколегія залишає за собою право на власне рецензування поданих тез. Зміни у тексті та скорочення, що не впливають на зміст матеріалів, вносяться редколегією без узгодження з автором. Редколегія може не поділяти точку зору авторів.

Доповіді відтворені безпосередньо з авторських оригіналів. За достовірність представлених результатів відповідальність несуть автори.

Анацький Руслан Валерійович, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, підполковник

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ТА СИЛОВИХ СТРУКТУР НАТО

Кожна країна вирізняється своїми особливостями, так як кожен із напрямків, які існують в країні, надають практичний підхід до обґрунтування тих чи інших понять та принципів. Ситуація, в якій перебуває Україна вже майже два роки дала зрозуміти, що у сучасному світі фізична підготовка для військовослужбовців будь-яких військових формувань, в тому числі і для Національної гвардії України та військовослужбовців країн НАТО є одним з ключових показників, що визначає їхню готовність до виконання завдань за призначенням.

Кожен з військовослужбовців повинен порівнювати та аналізувати стан фізичної підготовки в підрозділі, а також як можна покращити його за допомогою тих засобів та методів, які є в наявності. Адже ініціативність та вольові зусилля є важливою рушійною силою, які допомагають опанувати новий матеріал та донести його до особового складу. Саме такі дії можуть бути корисними для розвитку військової сфери та згуртування військового колективу.

Перш за все, хотілося б зазначити, що фізичне виховання та методика фізичної підготовки в Національній гвардії ґрунтується на загально визнаних принципах, які, як правило, прописуються в Статутах Збройних сил України, а також регламентуються інструкціями з фізичної підготовки. До військово-фізичних принципів можна віднести систематичність, поступовість та індивідуалізація.

Систематичність відіграє першорядну роль, так фізичною підготовкою займається кожен військовослужбовець задля підтримання своїх фізичних показників на високому рівні, це потрібно для збільшення вірогідності нормального функціонування та життєдіяльності. Звісно, що не всі люди можуть спочатку мати високі показники, для цього інструкторами та викладачами з фізичної підготовки готується матеріальна база та план, за якими вони будуть навчати та працювати з особовим складом, це є показником поступовості. Щодо індивідуалізації, то офіцери та сержанти мають застосовувати гуманістичний підхід до кожного з ким проводяться заняття, так як це загальноприйняті вимоги, які застосовуються в країнах НАТО.

Країни ж НАТО також надають велике значення фізичній підготовці своїх військовослужбовців. Однак, порівняно з Національною гвардією України, силові структури НАТО мають більш розвинену систему фізичної підготовки, яка базується на передових методиках та технологіях. Також, у силових структурах НАТО часто використовуються спеціалізовані програми фізичної

підготовки, спрямовані на досягнення конкретних цілей в залежності від типу військової діяльності.

Загалом, обидва типи військових формувань покладають великий акцент на фізичну підготовку своїх підрозділів, проте силові структури НАТО мають більш розвинену та спеціалізовану систему фізичної підготовки. Водночас, Національна гвардія України також активно розвиває свою систему фізичної підготовки з метою покращення бойової готовності своїх підрозділів.

**Анісімов Дмитро Олексійович, доктор філософії в галузі права
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського
держаного університету внутрішніх справ, капітан поліції**

**CROSSFIT SYSTEM IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW
ENFORCEMENT OFFICERS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
WITH SPECIFIC TRAINING CONDITIONS**

The Constitution of Ukraine declares that Ukraine is a sovereign and independent, democratic, social, and legal state, where human life and health, honor and dignity, inviolability, and security are recognized as the highest social values. The rights and freedoms of the individual and their guarantees determine the content and direction of state activity. The state is accountable to the individual for its actions. Affirmation and ensuring the rights and freedoms of the individual are the primary duty of the state. In accordance with these fundamental principles, on July 2, 2015, the legislator of Ukraine adopted Law No. 580-VIII "On the National Police." The law proclaimed that the National Police of Ukraine (police) is the central executive authority serving society by ensuring the protection of human rights and freedoms, combating crime, maintaining public safety and order. The tasks of the police include providing police services in the following areas: 1) ensuring public safety and order; 2) protection of human rights and freedoms, as well as the interests of society and the state; 3) combating crime; 4) providing, within the limits defined by law, assistance to individuals who, due to personal, economic, social reasons, or as a result of emergencies, require such assistance.

However, on February 24, 2022, due to the military aggression of the Russian Federation against Ukraine, the President of Ukraine signed the Decree "On the Introduction of Martial Law in Ukraine." Considering this, additional powers of the police came into force. After all, according to Part 2 of Article 24 of the Law of Ukraine "On the National Police," in case of a threat to the state sovereignty of Ukraine and its territorial integrity, as well as during the repulsion of armed aggression against Ukraine, the bodies and units that are part of the police system, in accordance with Ukrainian legislation, participate in carrying out tasks of territorial defense, ensuring and implementing measures of the legal regime of martial law in case of its declaration throughout the territory of Ukraine or in a particular locality.

Given the above, in conditions of martial law, the importance of physical fitness is greatly increased, both for employees of the National Police of Ukraine and for all law enforcement agencies of our state. This, in turn, necessitates the search for ways to improve the process of physical training of law enforcement officers in higher education institutions with specific training conditions, with the aim of increasing their level of physical fitness.

Various scholars, such as D.O. Anisimov, N. Baumgartner, M.F. Bergeron, V. Bondarenko, S.F. Kane, W.J. Kraemer, K. Mannapova, B.C. Nindl, F.G. O'Connor, I. Okhrimenko, D.V. Petrushin, M.Y. Pozhidayev, K. Prontenko, L.R. Sexauer,

W.R. Thompson, I. Tverdokhvalova, and others, have conducted research on specific issues related to the use of the CrossFit system in the physical training of law enforcement officers. However, it should be noted that research on the implementation of the CrossFit system in the process of physical training of law enforcement officers is characterized by fragmentariness and does not claim to be comprehensive and thorough. The introduction of martial law in Ukraine necessitates the continuation of scientific research aimed at increasing the level of physical fitness of law enforcement officers.

Бабаєв Юрій Гаджимірзайович, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут”, майор

АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

В сучасних умовах ведення війни (відбиття збройної агресії), війни за незалежне існування в сучасному світі та шляху до європейської інтеграції.

Високий рівень фізичної підготовленості і міцне здоров'я є ключовими якостями для осіб, які працюють у підвищених фізичних і психологічних умовах, на межі своїх можливостей до яких відносяться військовослужбовці Збройних Сил України в тому числі і курсанти вищих військових навчальних закладів.

Актуальність розвитку фізичної витривалості у курсантів вищих військових навчальних закладів є одним із чинників, що впливає на функціональні можливості військовослужбовців під час виконання бойових завдань. Витривалість (загальна і спеціальна) визначається здатністю організму протистояти стомленості в процесі військово-професійної діяльності.

Військово професійна діяльність супроводжується приграничними навантаженнями, різноманітними за походженням, тривалістю й інтенсивністю, та потребують значних фізичних й психічних ресурсів. Такі навантаження за умов довготривалого впливу негативно впливають на їхній функціональний стан і боєздатність. Однією з важливих якостей при підготовці курсантів, завдяки якій вони можуть подолати зазначені несприятливі умови військово-професійної діяльності, є витривалість, яка сприяє збільшенню функціональних можливостей організму та дає змогу успішно виконувати бойові завдання, формувати адаптаційні можливості організму, прискорювати їх адаптацію до виконання завдань в польових умовах, підвищувати стійкість організму військовослужбовців до умов бойових дій, вдосконалювати функціональні можливості серцево-судинної системи, зміцнювати здоров'я і забезпечувати професійне довголіття військових фахівців тощо спираючись на вищезазначене.

Таким чином, зміст фізичної підготовки курсантів необхідно формувати з урахуванням пріоритетної спрямованості на підвищення стійкості функцій організму, функціональних можливостей серцево-судинної системи, що має важливе значення в забезпеченні їхньої професійної діяльності.

Основним засобам вдосконаленням загальної витривалості є виконання циклічних вправ, таких як біг, плавання, лижна хода та інше, з різною інтенсивністю та тривалістю. І у цьому випадку, коли розмова іде про фізичні тренування в польових умовах, саме біг є оптимальним рішенням але навіть на бігові тренування часто впливають несприятливі погодні умови, травми та

захворювання, більш пріоритетні завдання або недостатньо мотивації для заняття, що в польових умовах має пріоритетне значення.

Панацеєю для вирішення цих викликів може стати створення середовищ які б посприяли фізичному вдосконаленню в цілому та вдосконаленню витривалості зокрема.

Як би не було, зрозуміло, що актуальність розвитку фізичної витривалості під час підготовки курсантів в польових умовах не викликає сумнівів, а з урахуванням викликів сьогодення її важливість буде тільки зростати.

Базір Вікторія Богданівна, курсант 3 курсу Національної академії внутрішніх справ Навчально-наукового інституту № 2, рядовий поліції

МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Національна академія внутрішніх справ готує висококваліфікованих спеціалістів, що в подальшому будуть працювати у правоохоронних органах. Важлива увага вже на відбірковому етапі на навчання до академії приділяється фізичній підготовці майбутнього правоохоронця. Адже саме фізична витривалість є запорукою успіху при виконанні важливих завдань, при затриманні осіб, які вчинили кримінальні правопорушення тощо.

З метою привити курсантам любов до спорту в академії з 1 курсу введена в навчальну програму дисципліна «Спеціальна фізична підготовка». Зважаючи на ситуацію, що склалася в Україні, на численні сигнали «Повітряної тривоги» та небезпеку, курсантів було відправлено по домівках у перші місяці війни. Однак у зв'язку з покращенням ситуації навчання було відновлено у онлайн-форматі, а пізніше курсанти змогли вийти на очне навчання. Під час усього цього періоду дистанційного навчання дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» не викладалася. Однак варто зауважити, що заняття спортом, підвищення фізичних вмінь та навичок передбачає систематичність. Це означає, що не потрібно займатися спортом лише у стінах академії. Адже майбутній правоохоронець повинен бути завжди підготовленим, як психологічно так і фізично, постійно розвиватися та вдосконалюватися.

Учені глибоко переконані, що задля підвищення мотивації у здобувачів вищої освіти до систематичних занять спортом та фізичними вправами необхідно постійно розповідати їм про засоби та методи фізичного виховання, акцентувати увагу на соціальній важливості фізичної культури, на мотивах до виконання фізичних занять. Все це сприятиме підвищенню інтересу до спорту серед курсантів загалом. Дослідження свідчать, що найбільшим мотиватором до занять фізичними вправами є можливість зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, поліпшення зовнішнього вигляду, фізичного стану, підвищення рівня фізичної підготовленості загалом.

Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» здебільшого спрямована на оволодіння майбутніми правоохоронцями системою рукопашного бою, яка відповідно до ст. 44 Закону України «Про Національну поліцію» найчастіше застосовується задля забезпечення особистої безпеки поліцейського та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом. До таких прийомів рукопашного бою, яким навчають курсантів слід віднести удари, захоплення, кидки, больові прийоми, звільнення від захоплень та багато інших прийомів.

Задля ефективного засвоєння техніки виконання спеціальних прийомів, їх порядок детально розписано та відображено у підручнику з дисципліни, що допоможе курсантам у разі незасвоєння техніки безпосередньо на занятті, чи у разі його пропуску, засвоїти або повторити різного виду прийоми.

Сам процес засвоєння техніки спеціальних прийомів рукопашного бою реалізується відповідно до загальноприйнятих положень теорії і методики спортивного тренування та фізичного виховання. Після ознайомлення курсантів із технікою виконання прийому, поділу їх на пари, задля його ефективного відпрацювання, відбувається формування рухового вміння. Наступним етапом є повторення рухів, що формує рухову навичку у майбутніх правоохоронців. Таким чином, шляхом повторення за викладачами та відпрацювання прийому курсанти засвоюють прийоми рукопашного бою. В подальшому вони повинні самостійно, систематично повторювати вже засвоєні прийоми з метою покращення техніки їх виконання.

З метою підвищення ефективності навчального процесу та підготовленості курсантів з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», варто користуватися наступними методами та прийомами:

- задля вдосконалення техніки прийомів можна вводити додаткові труднощі, такі як виконання прийомів на незручному покритті, при підході до супротивника зі спини;
- застосування методу змагальної вправи, тобто створити певні умови змагання з метою заохочення курсантів до правильності та швидкості виконання прийомів;
- ведення певних відволікаючих факторів, наприклад виконання прийомів при раптовому звучанні певного сигналу або під час відволікаючих запитань;
- виконання прийомів на час, що сприятиме навчанню курсантів швидкості та ефективності їх виконання;
- виконання прийомів рукопашного бою з незручними партнерами, що неадекватно себе ведуть;
- вдосконалення техніки прийомів на фоні наростаючої втоми (фізичної чи емоційної).

Курсанти Національної академії внутрішніх справ повинні постійно займатися саморозвитком, вдосконалювати свої фізичні навички та вміння. А дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» сприятиме та допомагатиме курсантам привити любов до спорту

Белошенко Юрій Костянтинович, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, підполковник

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ФЛАГ – ФУТБОЛУ У ПРОГРАМУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку людини, одне з провідних місць займають спортивні ігри. Вони належать до числа самих розповсюджених та улюблених видів фізичних вправ у людей всього світу.

В системі фізичної підготовки Національної гвардії України розділ «Рухливі ігри та ігрові види спорту» є складовою частиною військового навчання і виховання, який спрямований на розвиток фізичних і професійних навичок, що підвищують боєздатність військ. Особливості навантажень під час ігор роблять цей розділ одним з найбільш дієвим оздоровчим та виховним засобом, який використовується під час активного відпочинку для зниження рівня нервово-психічного й емоційного напруження, яке виникає під час виконання завдань за бойовим призначенням.

В інструкцію з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України до змісту занять з розділу «Рухливі ігри та ігрові види спорту» включаються вправи з техніки і тактики гри у футбол (міні – футбол, футзал), баскетбол, волейбол, гандбол.

Враховуючі сучасні тенденції з підготовки військових фахівців та особливості на шляху євроатлантичної інтеграції України, запровадження стандартів НАТО та вивчивши досвід провідних збройних сил світу з організації та змісту фізичної підготовки в процесі бойової підготовки військовослужбовців можна зробити висновок, що найбільшу популярність отримали баскетбол, волейбол, бейсбол, американський футбол (флаг - футбол), бадмінтон, боулінг, гольф і хокей.

Флаг - футбол (різновид американського футболу). Мета гри така ж як і в американському футболі — занести м'яч у залікову зону суперника. Основна відмінність – відсутність жорстких контактів. На поясі кожного гравця прикріплені два прапорці. І якщо в американському футболі для того, щоб зупинити гравця, який володіє м'ячем, застосовується захоплення (жорсткий контакт), то у флаг - футболі достатньо зірвати з нього прапорець.

Гра спрямована на розвиток швидкості, спритності, загальної і швидкісної витривалості, просторового орієнтування, на формування навичок у колективних діях, виховання наполегливості, рішучості, ініціативи та винахідливості, емоційної напруги службово-бойової діяльності.

Серед ігрових видів спорту найбільш часто зустрічаються травми у хокеї, футболі, боксі, боротьбі. Відсутність контактів в процесі гри вирішує проблему збереження здоров'я курсантів закладів вищої освіти.

Внесення чогось нового у традиційну систему, до якої усі звикли. Прагнення постійно оптимізувати навчально-виховний процес зумовило впровадження до програми підготовки нових ігрових видів спорту. використання яких дають змогу досягти очікуваного результату сутність якого полягає в оновленні педагогічного процесу.

Белошенко Юрій Костянтинович, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, підполковник

ВПЛИВ КАДЕНСУ НА ЗМЕНШЕННЯ КІЛЬКОСТІ ТРАВМ ПІД ЧАС БІГУ

Бажання бігати швидше, ефективніше, з меншими зусиллями та без ризику травм є основним бажанням кожного бігуна.

Основними факторами, які визначають швидкість бігу це:

- довжина кроку;
- координація рухів;
- фаза польоту;
- каденс;
- сила удару стопи про бігову поверхню;
- проміжок часу, за який ступня контактує з опорою;
- нахил тулуба
- довжина кроку.

Каденс - це кількість кроків, яку здійснює бігун протягом однієї хвилини. Проведені дослідження вказують на те, що професійні бігуни бігають із частотою близько 180 кроків за хвилину або більше, тоді як у більшості любителів каденс становитиме 150–170 кроків за хвилину.

Не існує єдиної норми частоти кроку, до якої всі повинні прагнути: оптимальний каденс для кожного бігуна ґрунтується на багатьох речах, включаючи темп бігу, вагу, довжину ніг та бігові здібності.

«Ідеальний каденс» був описаний тренером Джеком Деніелсом. На його думку він становить 180 кроків за хвилину. Професійні бігуни зазвичай бігають саме з частотою 180-200 кроків за хвилину, так на шляху до свого світового рекорду 2.03.59 на Берлінському марафоні - 2008 року Хайле Гебрселассіє біг із частотою 197 кроків за хвилину, каденс бігуна Абебе Бікілі - 2.12.13, Токійський марафон у 1964 році становив 217 кроків за хвилину.

Тому 180 кроків за хвилину стали своєрідною метою для бігунів-аматорів та показником до якого вони прагнуть.

Незважаючи на відсутність загальних норм, відстеження каденсу та робота над його збільшенням дозволяє:

- підвищити ефективність бігу;
- знизити ризик травм;
- зменшити ушкодження м'язів під час тренувань та покращити свою бігову продуктивність.

Низька частота кроку, вказує на те, що ви робите великі кроки, приземляючись попереду себе і гальмуючи рух вперед. Такий спосіб створює більшу силу при приземленні, уповільнює вас і збільшує навантаження на кістки та суглоби.

З точки зору біомеханіки, чим повільніша частота кроку, тим більше роботи з кожним кроком виконує ваше тіло. Чим вища швидкість кроку, тим він «легший»: зменшуючи час контакту із землею, ви зводите до мінімуму обсяг роботи, яку ваше тіло має виконувати для кожного удару ногою, тим самим знижуючи ризик травмування.

При правильній техніці бігу - приземлення відбувається ближче до центру важкості. Це ідеальний варіант, тому що приземляючись таким чином, тіло зазнає найменшого ударного навантаження. Збільшення частоти кроку - один із способів досягти цього, але в довгостроковій перспективі ви повинні також працювати над м'язовою силою ніг та покращувати техніку бігу.

Біг із низьким каденсом автоматично робить пробіжки травмонебезпечними.

На підставі американських дослідників, опублікованої у статті на сайті National Library of Medicine 2011 рік, можна зробити висновок, що навіть мінімальний приріст каденсу на рівні 4-5% допомагає знизити навантаження на колінні суглоби та в перспективі покращити спортивні результати бігуна. При підвищенні каденсу лише на 4-5% відбувається поступове збільшення швидкості бігу.

Достовірний вимір каденсу – перший крок до його збільшення.

Провести підрахунок кроків під час бігу можна протягом 30 секунд, та отриману кількість просто помножити на 2. Фахівці рекомендують робити кілька вимірювань, щоб отримати найбільш достовірне значення. Для визначення каденсу можна використовувати спортивні годинники, які мають функцію підрахунку кроків.

Тренування бігу з підвищенням каденсу мають бути поступовими та послідовними. Не потрібно повністю змінювати структуру тренування – достатньо присвячувати збільшенню частоти кроку 2-3 хвилини загального часу бігу. Після цього треба повернутися у звичайний біговий режим. Протягом одного тренування необхідно пробігати 2-3 відрізки, у межах яких потрібно прагнути максимізувати частоту кроків за одиницю часу. Ще одним видом тренуваннями для підвищення частоти кроків під час бігу є спринти з гірки із пологим ухилом щонайменше 150-250 метрів. В рамках одного тренування достатньо пробігти 4-6 відрізків із гірки з максимальним прискоренням наприкінці дистанції. Для підвищення шансів на успіх, додайте до своєї тренувальної програми різноманітні стрибки. Як тільки ви почнете почуватися комфортно під час тренувань на збільшення каденсу, збільшуйте їх тривалість.

Досягнення гарних спортивних результатів практично неможливе без підвищення каденсу. Починайте тренувати частоту кроку, дотримуйтесь техніки бігу і ви зможете знизити ризик отримання травм та оптимізувати свій тренувальний процес.

Богданов Михайло Васильович, старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії СБ України, підполковник

АНАЛІЗ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ

Починаючи з 2014 року, на тлі незаконної анексії Криму росією, співпрацю між Україною і НАТО у критично важливих галузях було активізовано. А відколи у лютому 2022 року росія почала повномасштабне вторгнення в Україну, НАТО і держави-члени Альянсу забезпечують безпрецедентний рівень підтримки України. Враховуючи обставини сьогодення треба більш широко впроваджувати системи фізичної та бойової підготовки країн-членів НАТО в систему підготовки сектору безпеки і оборони України.

Проаналізувавши наукові праці закордонних фахівців, можна говорити про відповідність принципів, за якими побудовані системи навчання працівників у закордонних розвинених державах, що є демократичними, їх типологічній специфіці, що є спільною для усіх цих країн. В першу чергу, достатньо помітним є розгалужений характер різноманітних систем правоохоронного спрямування, різних міністерських та відомчих структур, їх незалежний характер. Разом з тим, правоохоронні органи, залежно від джерела фінансування, поділяються на державні (федеральні), муніципальні (місцеве самоврядування), приватні (силові підрозділи фірм, концернів, синдикатів) при їх тісній співпраці. Внаслідок різноманітності інвестиційних джерел навчання кадрового складу для правоохоронної системи, що наділяє їх особливими властивостями, достатньою мірою чиниться вплив і на зміст, і на форму підготовки.

Навчальний і підготовчий процес майбутніх співробітників орієнтуються на захист, в першу чергу, прав та свобод громадян; розуміння того, що вони особисто і правоохоронні системи в цілому перебувають на утриманні за рахунок податків громадян і, згідно з цим, їм служать. До того ж, для правоохоронних органів характерним є високий рівень професіоналізму. Це зумовлено не лише глибокою професійною підготовкою, що дають фахові освітні заклади. Майбутній фахівець психологічно готується до певних обмежень, пов'язаних із професією, які поширюються на політичні, партійні переконання.

Так, чимало європейських країн приділяють багато уваги процесу відбору спеціалістів правоохоронних органів, що беруть участь у боротьбі з тероризмом. Наприклад, відбір спеціалістів до «Групи втручання Національної жандармерії» (GIGN) у Франції відбувається доволі прискіпливо: жандарм повинен бути у чудовій фізичній формі і також повинен приділяти чимало часу гімнастиці. Фізична підготовка здійснюється на індивідуальному, командному та груповому рівнях. Крім того, жандарми заохочуються до знання більшості бойових мистецтв (англійський, тайський або американський бокс, самооборона тощо). Жандармів GIGN тренують щодня в залі для стрільби, які вони можуть

відвідувати за своїм бажанням. Базовий іспит з фізичної підготовки відбувається на тренувальній базі GIGN та включає в себе тест на перевірку навичок альпіністської підготовки, підйом на будівлю і спуск з неї та випробування з використанням сльозогінного газу та плавання на 100 метрів вільним стилем в басейні.

Процес навчання стрільбі в GIGN вважається одним з кращих в світі. Протягом шести днів кандидати займаються на полігоні, де відпрацьовуються стрільби зі зброї великого калібру. У результаті шестиденних випробувань тільки 5-10% новобранців проходять всі випробування і переходять на наступний рівень, так званий «попередній період навчання»

Національний спортивний центр Міністерства оборони Франції у м. Фонтенбло займає площу понад 55 га, постійно проходять навчання в ньому 1100 учнів (чоловіків і жінок) з числа військовослужбовців усіх гілок збройних сил і жандармерії Франції та інших країн. У центрі культивується 35 колективних і індивідуальних видів спорту (стрільба, легка атлетика, лижі, триатлон, кінний спорт, вітрильний спорт і парашутизм).

Вивчення досвіду зарубіжної кадрової підготовки для забезпечення безпеки та оборони за кордоном свідчить, що навчальному процесу підготовки майбутніх учасників спецпідрозділів притаманні: чіткість вираженої спеціалізації, практичне, інтенсивне та короткострокове орієнтування.

Так, при навчанні особового складу групи боротьби з терористичними силами Німеччини (Спецназ-9), яка зараз є найсильнішою командою на території Європи, особливу увагу надають спецпідготовці, що складається з двох частин: основної підготовки (5 міс.) та спеціальної підготовки (3 міс.). П'ятимісячний курс включає: спортивну підготовку, військову справу, бойові єдиноборства; поліцейську підготовку (тактичну і оперативну); вивчення зброї і вогневу підготовку; правову підготовку; курс психології. З першого дня занять особовому складу дається максимальне навантаження з метою виявити індивідуальну межу психофізичних можливостей курсантів. Після завершення курсу загальної підготовки тривають заняття з рукопашного бою, заняття з альпінізму, форсування гірських річок, тренування на значній висоті. Вогнева підготовка включає в себе наступні етапи: курс навчання володінню холодною зброєю; курс навчання із застосування вогнепальної зброї; курс стрільби з кулемета, автомата. Правова підготовка включає в себе не тільки теоретичне вивчення антитерористичного законодавства, але й аналіз конкретних випадків з юридичної практики. Особливе місце відведено заняттям з психології. Антитерористична спеціальна підготовка включає в себе також загальну повітряно-десантну підготовку, навчання водінню автомобіля на високих швидкостях, рукопашний бій, стрільбу з автомобілю, що рухається.

Протягом року в приміщенні школи Бундесвера проходять навчання близько трьох тисяч позаштатних фахівців різного рівня. Після закінчення теоретичних, методичних та практичних курсів ці фахівці мають право організувати та проводити заняття з фізичного виховання та занять спортом для різних категорій членів збройних сил Німеччини. Таким чином, Бундесвер

компенсує відсутність внутрішніх фахівців шляхом масової підготовки позаштатних.

Аналіз європейського досвіду дає змогу сприймати навчальний процес з підготовки спеціалістів для правоохоронних органів, що приймають участь у боротьбі з тероризмом, таким, що має свої особливості: чітке вираження спеціалізації, практичне, інтенсивне та короткострокове спрямування. На підготовчому етапі багато уваги приділяється вивченню та напрацюванню практичних навичок та розвитку рівня фізичної підготовки.

Наведені особливості фізичної підготовки спеціалістів правоохоронних органів, що беруть участь у боротьбі з тероризмом в європейських країнах, свідчать про відсутність в нашій державі ефективною сучасною системи підвищення кваліфікації та перепідготовки спеціалістів з фізкультури і спорту у відомчих освітніх закладах правоохоронних органів; недостатність можливостей для науково-методичних обґрунтувань документів керівного і методичного змісту, які врегульовують систему фізичної підготовки і спорту у секторі безпеки і оборони України.

Богданов Михайло Васильович, старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії СБ України, підполковник

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

Сучасні бойові дії за фізичним навантаженням потребують максимального напруження фізичних сил солдатів та офіцерів. Ось чому фізична підготовка у закладах вищої освіти сектору безпеки та оборони України являється основним предметом бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання та виховання особового складу.

Розглянемо основні напрямки фізичної підготовки на прикладі курсантів Національної академії Служби безпеки України.

Фізична підготовка курсантів Національної академії СБ України проводиться в таких формах: навчальні заняття, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, самостійна підготовка під керівництвом викладача.

Більш доцільно розглянемо навчальні заняття, які є основною формою фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних, методичних та практичних занять.

Теоретичні (лекції та семінари) заняття спрямовані на оволодіння теоретичними основами фізичної підготовки.

Методичні (навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові) заняття спрямовані на формування у курсантів організаційно- методичних вмінь з керівництва, організації та проведення фізичної підготовки.

Начально-методичні заняття проводяться з курсантами та складаються з основних трьох частин, а саме: підготовча, основна, заключна.

Підготовча частина навчально-методичного заняття проводиться протягом 10 – 15 хв. Під час її проведення оголошуються завдання і навчальні питання, перевіряється готовність тих, хто навчається, призначаються курсанти для проведення методичної практики та визначаються вимоги до якості її виконання.

Основна частина заняття проводиться протягом 55 – 60 хв. В основній частині відпрацьовуються методичні завдання під контролем керівника занять. Під час методичної практики застосовуються різні способи організації навчання, які забезпечують максимальне охоплення тих, хто навчається. Для кращого засвоєння матеріалу щоразу здійснюється розбір виконання методичного завдання тими, хто навчається, з подальшим висновком керівника занять.

Заключна частина заняття проводиться протягом 5 – 10 хв. У заключній частині підбиваються підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців, дається завдання для самостійної підготовки.

Інструкторсько-методичні заняття проводяться з метою вдосконалення методичних навичок і вмінь керівників в організації та проведенні фізичної підготовки тривалістю 2 навчальні години.

Підготовча частина інструкторсько-методичних занять проводиться протягом 5 – 10 хв, під час її проведення ставляться завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність посадових осіб до занять, а також уточнюються завдання і зміст програми з фізичної підготовки. Основна частина заняття проводиться протягом 55 – 65 хв, до її змісту включаються навчальні питання, пов'язані з організацією і методикою проведення форм фізичної підготовки, окремих частин занять, а також навчання вправам, прийомам і діям. Кожне навчальне питання відпрацьовується в такій послідовності: перевірка теоретичних знань військовослужбовців за темою заняття; демонстрація методичних прийомів відпрацювання навчальних питань з коментарями; організація методичної практики та підбиття підсумків. Заклучна частина проводиться протягом 5 – 10 хв, у якій дається оцінка теоретичної, практичної і методичної підготовленості посадових осіб до проведення навчальних занять за визначеною тематикою, або інших заходів фізичної підготовки.

Показові заняття проводяться для керівників фізичної підготовки з метою демонстрації зразкової організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки, створення єдиного підходу застосування засобів і методів фізичної підготовки.

Практичні (навчально-тренувальні та контрольні) заняття є основним видом навчальних занять, проводяться за розкладом і спрямовані на всебічний фізичний розвиток військовослужбовців та набуття ними стійких військово-прикладних навичок і спеціальних якостей.

Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки або комплексно: загальна фізична підготовка; рукопашна підготовка; спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка.

Контрольні заняття проводяться за такими формами: заліки, екзамени, модульні контролі, перевірки тощо.

До змісту практичних занять включаються вправи різної спрямованості із розділів фізичної підготовки, залежно від періоду навчання, у різних поєднаннях.

Підготовча частина заняття проводиться протягом 10 – 15 хв, в якій вирішуються завдання щодо організації та підготовки організму військовослужбовців до фізичних навантажень в основній частині заняття.

До підготовчої частини заняття включаються вправи, прийоми і дії загального розвитку, що виконуються під час руху (ходьби та бігу) та на місці. Підбір вправ залежить від завдань, що вирішуються в основній частині занять. Основна частина заняття проводиться 50 – 55 хв в якій вирішуються завдання щодо оволодіння військово-прикладними рухами, навичками та їх удосконалення, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, виховання моральних (психологічних) якостей, вдосконалення бойової згуртованості та умінь діяти в складних умовах. До основної частини заняття включаються вправи, прийоми та дії, передбачені програмою навчання з фізичної підготовки.

Наприкінці основної частини заняття може проводитись комплексне тренування з метою вдосконалення загальних (спеціальних) фізичних та психологічних якостей, а також військово-прикладних рухових навичок. До їх змісту включаються вправи з різних розділів фізичної підготовки, які були вивчені як на цьому, так і на попередніх заняттях.

Заключна частина заняття проводиться протягом 5 – 10 хв для двогодинного заняття, в якій вирішуються завдання щодо приведення організму військовослужбовців у відносно спокійний стан, наведення порядку на навчальних місцях та підбиття підсумків заняття. Зміст заключної частини становить ходьба та біг повільним темпом, а також вправи для розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, які проводяться під час повільного бігу, ходьби та на місці.

В Національній академії СБ України підчас планування педагогічного процесу враховують реалії воєнного стану, які вносять свої корективи в процес фізичної підготовки курсантів.

Так наприклад під час оголошення повітряних тривог у нічний час доби, коли курсанти не можуть повноцінно відпочити та перебувають у бомбосховищі, на ранок наступного дня, ранкова зарядка може не проводитись, або проводитись в спрощеному вигляді. Теж саме стосується занять зі спеціальної фізичної підготовки, якщо заняття за розкладом заплановано на першу навчальну пару.

Здійснення подальших наукових досліджень та наукового пошуку щодо змісту вправ фізичної підготовленості, уточнення існуючих та розробка нових нормативів фізичної підготовленості, впровадження найбільш ефективних військово-прикладних вправ, прийомів і дій дасть гарну базу для оновлення «Інструкції з організації фізичної та вогневої підготовки в Службі безпеки України» яка була затверджена ще в 2010 році та потребує оновлення.

Бондаренко Ярослав Миколайович, викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, молодший лейтенант

CROSSFIT ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

В наш час потрібно змінювати стереотипи і назавжди покинути те, що залишив нам радянський союз. Фізична підготовка в армії України не змінювалась і залишилась такою як була ще в радянські часи. Але ця проблема росте ще зі школи де система фізичного виховання залишилась такою ж відсталою або взагалі її немає, а вже приходячи на контракт молодим солдатом то в нього немає взагалі фізичної підготовки. Військовий за контрактом – це професіональний військовий який повинен освоювати свою професію всебічно і бути універсальним солдатом готовим до бойових дій, стресових умов, витримки за будь яких умов, сильним та витривалим. Нам цю проблему треба вирішити як над цим працюють в багатьох розвинутих країнах. Я в своїй доповіді пропоную розглянути Кросфіт як основний вид фізичної підготовки військового.

США – це країна з вітки і прийшла назва “CrossFit”. Основною цілю було створити найкращу систему фізичної підготовки для поліції та спецслужб Америки. На озброєння в багатьох елітних частинах взяли кросфіт, який ставить свою основну ціль на розвиток тіла за різним направленням: серцево-судинної системи, дихальної системи, витривалості, сили, гнучкості, швидкості, координації і адаптація організму до різних видів навантаження. Види спорту які включені до системи кросфіт мають різний характер розвитку фізичних якостей. Наприклад легка атлетика розвиває витривалість, швидкість, а важкоатлети володіють силою і в них взагалі немає витривалості. Але легкоатлет навряд зможе підняти штангу вагою 100 кг. Місія кросфіту полягає в об’єднанні багатьох видів спорту і створити саму фізично підготовлену людину планети. Основним принципом є відсутність спеціалізації, програма тренувань постійно змінюється. Самим ефективним графіком тренування є три дні тренінгу та один день для відпочинку. Тому кросфіт не має звикання за відсутності одноманітних тренувань, що значно покращує фізичні якості військовослужбовця. Крім фізичної підготовки кросфіт допомагає розвивати такі якості, як сміливість, рішучість, впевненість в собі, орієнтацію в навколишньому середовищі, реакцію, стресову стійкість, що є ключовими під час бойових дій. Тому заняття кросфітом потребують не тільки фізичної підготовки але й психологічної. Фізична підготовка такого формату включає:

- силові вправи які допомагають розвивати силу та витривалість м’язів, що необхідно для виконання важких фізичних завдань;

- вправи на гнучкість і координацію допомагають для виконання точності руху, що необхідно для виконання завдань різного характеру;
- вправи на баланс і стабільність допомагають контролювати впевненість в своїх рухах при виконання важких завдань
- вправи на силу волі, вони допомагають долати труднощі та зберігати концентрацію уваги під час бойових завдань;
- кардіо вправи покращують витривалість і покращують роботу серцево-судинної системи.

Кросфїт проводиться як за індивідуальним планом так і в складі підрозділу. Індивідуальні програми можуть включати вправи на перекладені, брусах, з гантелями, гириями, штангами, канатами, мішками з піском, коробками, гребними тренажерами та іншим. Для досягнення високої фізичної форми і розвитку фізичних якостей. Програми в складі підрозділу включають вправи в парах, вправи зі своєю вагою в бронежилеті та без нього, біг по пересічній місцевості, подолання перешкод, плавання то що. Це направлене на злагодження та загального рівня фізичної підготовленості підрозділу. Місцем проведення може бути зал кросфїту, стадіон або спортивний майданчик, не знайома місцевість з змінним рельєфом для забїгу в складі підрозділу в повній екіпіровці.

Отже, кросфїт має багато спільного з військовою підготовкою тому його використання стане новою історією в армії нашої країни, як вже писалось, що кросфїт може допомогти в підготовці до військових випробувань. Таким чином ми можемо створити регулярну армію України, яка вже має краще озброєння, нові способи боротьби з ворогом, розвинуту бойову підготовку та матиме фізично сильних військових.

Волков Михайло Сергійович, старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії СБ України, підполковник

ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану система формування професійних якостей військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України з метою підвищення ефективності виконання завдань за призначенням потребує пошуку нових більш ефективних шляхів удосконалення .

На сьогодні покращення системи професійної підготовки представників інституцій сектору безпеки і оборони України є першочерговим завданням. Фізична підготовка займає провідне місце в системі загальної бойової підготовки співробітника любого правоохоронного органу, військового формування тощо. Важливим та своєчасними є розроблення ефективних методик покращення підготовки представників даної категорії с метою найбільшого ефективного виконання професійних обов'язків .

Необхідність різносторонньої фізичної підготовки військових науково обґрунтована і визначається рядом об'єктивних закономірностей розвитку та удосконаленню фізичних якостей людини в онтогенезі. Дуже важливе значення має швидке оволодіння руховими уміннями та навичками. Так формування й удосконалення навичок використання бойової техніки та зброї проходить швидше і ефективніше, якщо в них є великий фундамент рухомих дій, раніше відпрацьованих за допомогою засобів фізичної підготовки. Належна фізична підготовка є важливою складовою частиною, фундаментом професійно-прикладної направленості .

Фахівцями та військовими теоретиками була звернута увага на проблеми індивідуального підходу в підборі засобів та методів спортивного тренування з метою вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки в цілому. Особливо наголошувалось, що основним стратегічним та методичним завданням повинна бути чітко виражена спрямованість тренувального та навчального процесу на формування, розвиток і вдосконалення навичок, пов'язаних з особливостями професійної підготовки. Проте спостерігається практична відсутність наукових робіт щодо конкретних рекомендацій з питання забезпечення єдиної методики професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників сил безпеки і оборони, неузгодженість підходу щодо раціональної системи її організації, з обґрунтуванням технології комплексного застосування традиційних і нетрадиційних видів занять, які забезпечать якісну реалізацію забезпечення високого рівня професійної підготовки. Зважаючи на це, вважаємо, що особливої гостроти набувають питання узгодженості різних форм занять з об'єднанням їх в одну цілісну систему професійно-прикладної фізичної підготовки представників сил безпеки і оборони.

Результати наукових досліджень, які мали за мету виявлення особливостей ведення сучасного бою та характеру фізичних навантажень, що зазнають військовослужбовці у процесі бойової діяльності, показали, що основу фізичної підготовки повинні становити фізичні вправи значного та помірного навантаження, спрямовані на розвиток загальної та спеціальної витривалості, силових та швидко-силових здібностей. Важливим і найбільш ефективним засобом виконання завдань фізичної підготовки військовослужбовців є застосування фізичних вправ і видів спорту, які здатні здійснювати комплексний вплив на організм та одночасно сприяти розвитку кількох рухомих якостей. До таких видів спорту належить функціональне багатоборство, це сучасний вид спорту, в якому використовуються багато суглобові, енергоємні рухи, які об'єднуються в безперервний комплекс вправ із застосуванням власної ваги, вільної ваги та циклічні навантаження, які вимагають максимальних проявів силових якостей, тривалого статичного напруження дрібних м'язових груп в рухах з малою амплітудою. Основні методологічні засади функціонального багатоборства були запозичені з одного з поширених напрямків фітнесу «CrossFit», система якого була спрямована на фізичну підготовку співробітників правоохоронних органів, військових підрозділів і пожежних служб у процесі їх професійної діяльності. Здебільшого кросфіттренування застосовують для підготовки різних силових структур США (спецназу, морських котиків тощо). Сьогодні використання засобів крос фіту має широке застосування у процесі фізичної підготовки у провідних арміях світових країн - членів НАТО, яке дає змогу адекватно розвивати потрібні фізичні якості, формувати важливі навички, виховувати моральні та психічні якості військовослужбовців.

Так застосування широкого спектру засобів та методів функціонального багатоборства, сприйматиме підвищенню рівня спеціальної фізичної та функціональної підготовленості, розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, покращенню просторового орієнтування, неспецифічної адаптації до різноманітних сильнодіючих подразників в екстремальних умовах ведення бойових дій, а також збереження здоров'я та життя та як наслідок підвищення бойової ефективності військовослужбовців.

З урахуванням викладеного необхідно зауважити, що саме використання засобів та методів тренування за методиками кросфіт, яке взяте за основу в функціональному багатоборстві, повинно стати основою фізичної підготовки співробітників сил безпеки і оборони.

Волянський Володимир Георгійович, старший викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ (начальник фізичної підготовки та спорту) Київського інституту Національної гвардії України, підполковник

Хацаюк Олександр Володимирович, заступник начальника кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України, заслужений тренер України, полковник

Устіловський Роман Володимирович, викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України, майор

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ВИСОКОФУНКЦІОНАЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Враховуючи реалії сьогодення актуальним є підготовка офіцерських кадрів для потреб інституцій сектору безпеки і оборони України, які у майбутній службово-бойовій діяльності будуть організовувати систему професійної (індивідуальної, службової) підготовки підлеглого особового складу. На сьогодні стандарти підготовки кадрів для потреб інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) передбачають значного прояву фізичних якостей. У свою чергу, впровадження сучасних педагогічних технологій (моделей), організаційно-педагогічних умов, методик у систему фізичної та спеціальної фізичної підготовки курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій СБОУ у майбутньому сприятиме формуванню у них військово-прикладних навичок (професійних компетентностей), що в реаліях сьогодення є своєчасним та актуальним напрямом наукової розвідки.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт кафедр: вогневої та спеціальної підготовки факультету СБД НГУ Київського інституту Національної гвардії України; спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України; кафедри (ініціативний науковий проєкт «Highly Functional Readiness of Future Officers» («HFRFO»)).

Беручи до уваги результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури членами науково-дослідної групи встановлено, що актуальним питанням впровадження високофункціональних комплексів фізичних вправ в систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ присвячено недостатню кількість науково-методичних праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є визначення сутнісних характеристик (складників) майбутніх організаційно-педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням високофункціональних комплексів фізичних вправ (в системі професійної освіти).

Методи дослідження: ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного. В процесі дослідно-аналітичної роботи використано досвід бойових дій, а також досвід організації системи фізичного виховання майбутніх офіцерів інституцій СБОУ.

Беручи до уваги наукові концепції провідних фахівців фізичної підготовки представників інституцій СБОУ (Д. Грищенко, Р. Любича, О. Петрачкова, Г. Сухоради, А. Турчинова, Ю. Фіногенова, В. Шемчука, О. Хацаюка та інших учених і практиків), враховуючи наявний досвід бойових дій (досвід організації системи професійної освіти курсантів та курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій СБОУ), членами науково-дослідної групи (НДГ) відпрацьовано гіпотезу, що майбутні організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням високофункціональних комплексів фізичних вправ (в системі професійної освіти) повинні передбачати:

1) можливість планового та поетапного формування теоретичних знань та практичних навичок організації попутного фізичного тренування; фізичного тренування в умовах службово-бойової діяльності; індивідуального фізичного тренування; фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій (вікових груп) у короткі терміни (15-20 днів) до дій в екстремальних умовах; фізичних вправ при тривалому пересуванні підрозділів на транспортних засобах в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ;

2) перспективи доповнення змісту фізичної та спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ прикладними високофункціональними комплексами, які забезпечують формування готовності до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності;

3) змогу індивідуалізації та оптимізації техніки застосування заходів фізичного впливу (сили) представниками досліджуваної категорії у різних умовах службово-бойової діяльності (із акцентованим використанням арсеналу ефективних службово-прикладних видів одноборств);

4) можливість впровадження у систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій СБОУ сучасних технічних засобів навчання, фітнес-технологій та тренажерного обладнання із відповідним науково-методичним забезпеченням (супроводом);

5) змогу формування теоретичних знань та практичних навичок організації заходів фізичної реабілітації (системи ерготерапії) військовослужбовців різних категорій та вікових груп (інституцій СБОУ) після лікування травм, хвороб, поранень.

Членами НДГ очікується, що розроблення експериментальних організаційно-педагогічних умов в систему фізичної та спеціальної фізичної підготовки (фізичного виховання) майбутніх офіцерів інституцій СБОУ

забезпечить формування у них теоретичних знань та практичних навичок організації: попутного фізичного тренування; фізичного тренування в умовах службово-бойової діяльності; індивідуального фізичного тренування; фізичної підготовки військовослужбовців різних категорій (вікових груп) у короткі терміни (15-20 днів) до дій в екстремальних умовах; фізичних вправ при тривалому пересуванні підрозділів на транспортних засобах; заходів фізичної реабілітації (системи ерготерапії) військовослужбовців різних категорій та вікових груп після лікування травм, хвороб, поранень. Крім цього, в процесі майбутнього емпіричного дослідження можливим є формування у представників досліджуваної категорії: основних фізичних якостей та військово-прикладних навичок; високої професійної працездатності; стійкості організму військовослужбовців різних категорій та вікових груп до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності і навколишнього середовища; психофізичної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах виконання завдань за призначенням; злагодженості колективних дій військовослужбовців інституцій СБОУ під час виконання ними спільних навчально-тренувальних завдань.

Гавриш Валерій Ігорович, слухач магістратури 1 –го курсу факультету №6 Харківського національного університету внутрішніх справ, старший солдат

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Збройна агресія росії проти України та ведення бойових дій значно підвищили вимоги до фізичної підготовки працівників силових структур. Виконання службових завдань в умовах воєнного стану потребує від них високого рівня витривалості, сили, швидкості, координації та інших фізичних якостей.

Зростання ролі мобільних груп, спеціальних операцій та ведення бойових дій в міських умовах вимагає від силовиків не лише загальної фізичної підготовки, але й спеціальних навичок.

Воєнний стан спричинив за собою зміни в організації та проведенні фізичної підготовки. Існує потреба в адаптації програм та методів підготовки до нових умов, з урахуванням обмежених ресурсів, ризиків та загроз.

Фізична підготовка є важливим фактором збереження здоров'я та психологічної стійкості працівників силових структур в умовах хронічного стресу та ризику для життя.

Вдосконалення системи фізичної підготовки силових структур є важливим фактором підвищення боєготовності та обороноздатності країни.

Існує потреба в науковому обґрунтуванні нових методів та програм фізичної підготовки, які б максимально відповідали потребам силових структур в умовах воєнного стану.

Актуальним є вивчення та впровадження передового досвіду інших країн щодо організації фізичної підготовки силових структур в умовах воєнних конфліктів.

Необхідно вдосконалювати нормативно-правову базу, яка регулює питання фізичної підготовки силових структур, з урахуванням нових викликів та потреб.

Важливим завданням є підвищення мотивації працівників силових структур до підтримання високого рівня фізичної підготовки.

Фізична підготовка може стати одним із факторів виховання патріотизму та готовності до захисту Батьківщини.

Розглянемо шляхи вдосконалення фізичної підготовки працівників силових структур.

Необхідно розробляти та впроваджувати нові програми та методи фізичної підготовки, які б максимально відповідали потребам силових структур в умовах воєнного стану. Ці програми повинні бути комплексними та включати в себе як

загальну фізичну підготовку, так і спеціальні навички, необхідні для виконання службових занять.

Потрібно вдосконалювати матеріально-технічні бази для проведення фізичної підготовки. Це включає в себе забезпечення силових структур необхідним спортивним інвентарем, обладнанням та тренажерами.

Постає потреба у підготовці кваліфікованих тренерів та інструкторів з фізичної підготовки. Тренери повинні мати не лише високий рівень знань та досвіду в галузі фізичної підготовки, але й розуміти специфіку роботи силових структур.

Підвищення мотивації працівників силових структур до підтримання високого рівня фізичної підготовки. Це може бути досягнуто за допомогою різноманітних методів, таких як матеріальне стимулювання, змагання, пропаганда здорового способу життя.

Використання сучасних інформаційних технологій в процесі фізичної підготовки може включати в себе використання онлайн-курсів, мобільних додатків, та інших інструментів.

Повинна відбуватись співпраця з науковими установами та закладами вищої освіти зі специфічними умовами навчання для проведення досліджень у галузі фізичної підготовки силових структур.

Є потреба у вивченні та впровадженні передового досвіду інших країни щодо організації фізичної підготовки працівників силових структур в умовах воєнного стану.

Отже, підводячи підсумки може наголосити, що в умовах воєнного стану фізична підготовка працівників силових структур набуває особливого значення. Її вдосконалення є важливим фактором підвищення боєготовності, обороноздатності країни, а також збереження здоров'я та психологічної стійкості силовиків.

Для вирішення актуальних проблем, з якими стикається система фізичної підготовки силових структур в умовах воєнного стану необхідно вжити комплекс заходів, таких як: оновлення системи фізичної підготовки, покращення матеріально технічної бази, підготовка кваліфікованих кадрів, підвищення мотивації, використання сучасних технологій, співпраця з науковими установами, вивчення передового досвіду, удосконалення нормативно-правової бази.

Загалом, оновлення та вдосконалення системи фізичної підготовки силових структур має на меті підвищення боєготовності та обороноздатності країни, збереження здоров'я та психологічної стійкості силовиків, забезпечення ефективного виконання службових завдань в умовах воєнного стану.

Голубничий Максим Вікторович, викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, підполковник

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Зараз питання національної безпеки та ефективності силових структур стає особливо важливими. Однією з ключових складових готовності будь-якої країни до різних викликів є фізична підготовка її силових відомств. Україна, що стикається зі складними геополітичними умовами та новими загрозами, не може ігнорувати проблеми, пов'язані із забезпеченням високого рівня фізичної готовності своїх силових структур.

Обговорення та розв'язання проблем фізичної підготовки в силових структурах України є важливим кроком для досягнення оптимальної готовності та ефективності в умовах постійно зростаючих викликів. У цьому контексті, аналіз інноваційних підходів, медичних аспектів, впливу національно-політичної обстановки та використання передових технологій у фізичній підготовці є важливою частиною забезпечення необхідної готовності силових відомств до будь-яких сучасних викликів.

Зміни в характері сучасних загроз, таких як кібератаки, тероризм та гібридна війна, вимагають адаптації методів фізичної підготовки. Силі структури, зокрема Національна гвардія України, повинні бути готові до різних викликів і вміти ефективно реагувати на нові та непередбачувані загрози.

Зростаюча кількість випадків травм та стресових ситуацій серед силовиків вказує на необхідність вивчення та вдосконалення методів фізичної підготовки, спрямованих на підтримку не лише фізичного, але і психологічного здоров'я. Розробка спеціальних програм для підтримки ментального здоров'я і стресостійкості також важлива у контексті сучасних завдань силових структур.

Використання передових технологій та наукових досягнень у сфері фізичної підготовки може значно підвищити ефективність тренувань, що дозволить підтримувати високий рівень готовності військовослужбовців. Актуальність проблеми пояснюється не лише високим рівнем загроз безпеці, але й змінами у характері сучасних конфліктів та викликами, що ставляться перед силовими структурами. Українські силовики повинні бути готові не лише до традиційних воєнно-військових загроз, але й до нових, що включають кіберпогрози, тероризм та інші форми гібридної війни. Дослідження також вказує на необхідність вдосконалення систем фізичної підготовки з урахуванням медичних та психологічних аспектів для забезпечення успішної функціональної діяльності військовослужбовців у будь-яких умовах.

Дем'янишина Софія Володимирівна, командир 3 відділення 130 навчальної групи гуманітарного факультету Національної академії Національної гвардії України, молодший сержант

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ НА ГОТОВНІСТЬ ТА УСПІШНІСТЬ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАНГУ

Темперамент - це біологічна основа, на якій формується людина. Темперамент впливає на всі сфери життя людини. Деякі типи впливають на певні види роботи позитивно або негативно. Іншими словами, якщо на людину сильно впливають біологічні риси, то знаючи тип темпераменту людини, можна спрогнозувати її успіх у певній сфері. У час, коли російське вторгнення в Україну в розпалі, розкриття цієї теми може вплинути на успішність підготовки солдатів до бойового чергування та ретельний відбір військовослужбовців на службу.

Британський вчений Г. Айзенк дав характеристику поведінки людини: згідно з Г. Айзенком, стійкий темперамент людини можна розділити на два основних виміри: інтроверсія (спрямованість на внутрішній світ або назовні) і стабільність-нестабільність (ступінь нейротизму). Проблема прогнозування спортивних результатів за температурою тіла людини добре вивчена: дослідження Є. Ільїна, І. Куликова, Ю. Усачова, Крамшина та М. Мельцона показали, що якісні та кількісні показники спортивного відбору пов'язані з індивідуальними видовими характеристиками.

Однак, оскільки більшість цих досліджень проводилася в галузі теорії фізичного виховання, їх рекомендації не можуть бути повністю перенесені на фізичне виховання студентів, курсантів та молоді. Крім того, реформування навчальних програм з метою покращення фізичної підготовки та спорту, які є необхідними для самостійного набору майбутніх військовослужбовців до Збройних Сил України, є недостатньо розробленими та необхідними з огляду на характеристики середнього класу.

За визначенням психолога А. Крилова, темперамент - це природна особливість, яка визначає динамічні характеристики енергії та швидкості реакції, рівень емоційної напруженості та врівноваженості, особливості пристосування людини до навколишнього середовища. Розрізняють чотири типи темпераменту: холерик, сангвінік, меланхолік і флегматик.

Для визначення типу темпераменту використовується тест Г. Айзенка: екстраверсія і нейротизм - два приклади важливих факторів. Екстраверсія - це тип психологічної відмінності особистості, що полягає у здатності кожної людини реагувати на зовнішні об'єкти та свій цільовий світ. Невротизм - це стан душі, емоційна нестабільність, тривожність, збудження, слабкість і самозакриття. Цей елемент також є біполярним. Один полюс має позитивне значення, тоді як інший визначається стабільністю руху за рахунок

нестабільності рухів. Стабільність рухів характерна для сангвініків і флегматиків, тоді як нестабільність рухів характерна для жовчних і меланхоліків.

Дослідження Г. Айзенка дозволяє зробити висновок, що більшість людей знаходяться між двома факторами аутогенної моделі - екстраверсією і нейротизмом - і наближаються до нормально розподіленого середовища. Згідно з результатами дослідження, людей можна розділити на чотири типи. Екстравертний тип (товариський і хаотичний) відрізняється комунікабельністю, гнучкістю поведінки, спонтанністю і високою соціальною адаптованістю, але низькою толерантністю. Інтроверти (флегматики і меланхоліки) характеризуються спостережливістю, самотністю, дослідницькими нахилами, труднощами соціальної адаптації, низьким інтересом до поглядів на внутрішній світ і соціальних уподобань при достатній толерантності.

Однак, за винятком рідкісних випадків, типи темпераменту не зустрічаються в чистому вигляді. Так, О. Лівія розробив "формулу темпераменту", а його учні порівнювали різні темпераменти.

Ще одним важливим кроком є підбір практик на основі певних параметрів. Оскільки вони активні і швидко реагують, курсанти холерики схильні займатися спортом, що характеризується інтенсивним темпом і рухом, віддаючи перевагу більш емоційним видам спорту, таким як боротьба. Такі спортивні заняття можуть задовольнити потребу холериків у вивільненні енергії та емоцій.

Курсанти з сангвістичним типом темпераменту віддають перевагу командним видам спорту, що базуються на змаганні, оскільки такі види спорту дозволяють їм проявити свою індивідуальність.

Курсанти-флегматики віддають перевагу спокійним, монотонним видам спорту, які не вимагають багато взаємодії з іншими. Ці види спорту, як правило, є спеціалізацією флегматиків. Це пов'язано з тим, що вони, як правило, витрачають більше часу на відпрацювання техніки, більше працюють над покращенням своїх фізичних якостей, а набуті навички зберігаються довше.

Курсанти-меланхоліки часто тренуються наодинці і не мають труднощів у міжособистісному спілкуванні. Таким чином, курсанти меланхоліки здатні вдосконалювати свої фізичні якості через почуття відповідальності та перфекціонізму, уникаючи при цьому дратівливих чинників.

Удосконалення фізичного виховання і спорту майбутніх військовослужбовців є стратегічно важливим напрямом освітньої діяльності. Принцип особистісно-орієнтованого підходу з урахуванням особливостей темпераменту курсанта сприяє оптимальному вибору видів спортивної діяльності і, в свою чергу, підвищенню мотивації майбутніх офіцерів до занять фізичною культурою і спортом.

Дідковський Володимир Антонович, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ
Кузенков Олександр Васильович, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПІДРОЗДІЛІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ВМС ТУРЕЧЧИНИ

Підрозділ Сил спеціальних операцій (ССО) Військово-морських сил Туреччини Su Altı Taarruz Komutanlığı, скорочується SAT, створене в 1963 році і підпорядковується безпосередньо командуванню ВМС. Початково організація, відбір та тренування спецпризначенців ґрунтувалися на досвіді підрозділу «морських котиків» (SEAL) США

На підрозділи підводного спецназу в рамках спеціальних операцій, що проводяться збройними силами Туреччини, покладено виконання трьох основних завдань. Це, по-перше, безпосереднє ведення бойових операцій, таких, як несподіваний штурм, диверсії, наведення авіації на цілі, приховане проникнення. По-друге, спеціальна розвідка та збір розвідданих (у тому числі і на території противника), і по-третє, навчання, допомога та підтримка союзників. У бойових умовах підрозділи SAT проводять приховане проникнення, диверсії, атакуючи супротивника з-під води та на її поверхні, на суші або з повітря, як у якості бойових пловців, так і у якості морського та повітряного десанту.

Об'єктами цих підрозділів, крім іншого, є критично важлива берегова інфраструктура та плавучі платформи та судна супротивника. Вони також беруть участь в підводній розвідці узбережжя та портів супротивника, на яких планується висадка десанту.

Для того, щоб почати тренування з метою досягнення фізичної підготовленості, необхідної для зарахування до командос, кандидат має виконати наступні вправи із встановленими мінімальними нормативами:

- біг на 3000 метрів (за час не більше, ніж 14 хв 30 с);
- підтягування на перекладині (мінімум 5 разів);
- підйоми тіла з положення лежачи / вправа на прес (мінімум 25 разів);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи від (мінімум 25 разів);
- плавання на дистанцію 150 метрів (максимальний час – 4 хвилини);
- підводне плавання на дистанцію 15 метрів;
- вміти плавати вільним стилем, брасом, на боці.

При цьому кандидат повинен мати добре розвинену фізичну статуру.

Протягом усього терміну (8 тижнів) кандидати тренуються у спортивному таборі. Мета тренувань полягає в тому, щоб забезпечити готовність кандидатів до проходження всього курсу командос SAT. Після завершення курсу фізичної підготовки, тривалістю у вісім тижнів, кандидат повинен укладатися в такі нормативи:

- біг на 3000 метрів (за час не більше, ніж 12 хв);

- підтягування на перекладині (мінімум 15 разів);
- підйоми тіла з положення лежачи / вправа на прес (мінімум 70 разів);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (мінімум 80 разів);
- плавання на дистанцію 400 метрів брасом (максимальний час – 10 хвилин);
- плавання на дистанцію 2000 метрів у ластах (максимальний час – 45 хвилин);
- підводне плавання на дистанцію 25 метрів;

Після завершення програми фізичної підготовки кандидат протягом 8 тижнів проходить навчання за курсом бойового пловця («людина-жаба»/«frogman»). Це курс, на якому військовослужбовці отримують базову підготовку з плавання, водної інфільтрації, військово-морських операцій, бойового дайвінгу та відповідну фізичну підготовку.

Під час наступного курсу тривалістю 8 тижнів кандидати вивчають штатну зброю, навчаються підривної справі, наземній навігації, патрулюванню, стрільбі з різних видів озброєння, тактиці дій у складі підрозділу.

На третьому етапі військовослужбовців навчають збирати та обробляти інформацію, що необхідна для виконання загального бойового завдання. Тут курсанти навчаються працювати з картами, компасом, здійснювати наземну навігацію та удосконалюють навички володіння зброєю. Все це дозволяє їм комфортніше відчувати себе у польових умовах. Більша частина матеріалу, що викладається курсантам на цьому етапі, вивчається ними вперше, заняття стають більш насиченими, а темп навчання стає дедалі швидшим.

Після цього етапу настає період тренувань, який практично в усіх іноземних підрозділах ССО так чи інакше зветься «пекельний тиждень», що триває 5-6 днів. Цей період екстремальних тренувань та перевірок фізичної підготовленості та психологічної стійкості починається раптово, у той час, коли військовослужбовці проходять планову підготовку і ніщо не віщує різкої зміни змісту та інтенсивності тренувань. На тлі екстремальних психологічних та фізичних навантажень курсанти мають показати всі свої знання, вміння та навички. Випробування проводяться як на морі, так і на суші. Протягом цих п'яти тижнів кандидати можуть спати максимум по дві години на добу в умовах максимально наближених до бойових.

Наступний етап підготовки – тренування у горах. Це випробування більше схоже на курс виживання: військовослужбовців на 1 тиждень залишають у горах, де вони можуть харчуватися лише тим, що зможуть знайти.

Далі слідує період спеціальної та індивідуальної підготовки, що триває 20 тижнів. Курсанти отримують спеціальну технічну підготовку. Вони можуть спеціалізуватись як сапери-підричники, санітари (медичне забезпечення), фахівці ближнього / рукопашного бою, отримують основи керування гвинтокрилом, вивчають тактику ведення бою.

Тактичні тренування, що тривають 12 тижнів, повністю присвячені вивченню тактики бойових операцій, що проводяться командос SAT, і включають кілька курсів.

- ближній бій;
- захоплення / звільнення морського судна;

- антитерористичні операції;
- диверсійний рейд;
- бойова підготовка;
- маскування;
- охорона та захист VIP персон;
- технічні засоби відеоспостереження/розвідки та ін.

Незважаючи на те, що командос відносяться до військово-морських сил Туреччини, вони обов'язково протягом 1 тижня проходять повітряно-десантну підготовку. Сюди входить як десантування з вертольотів за допомогою спеціального тросу, так і десантування з парашутом з висоти 9000 футів (близько 3 км).

Таким чином, аналізуючи організацію відбору та зміст фітнес-тестів і спеціальної підготовки військовослужбовців підрозділів Командування SAT Збройних сил Туреччини, можна сказати, що вони являють собою відмінно підготовлених фахівців, призначених для виконання бойових завдань не лише на морі, а й на суші. Фактично, підготовка військовослужбовця підрозділів командос SAT – це підготовка універсал

Джафарова Олена В'ячеславівна, завідувач кафедри поліцейської діяльності та публічного адміністрування, доктор юридичних наук, професор Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Зінченко Данііл Анатолійович, слухач магістратури факультету № 3 навчальної групи 201м, Харківського національного університету внутрішніх справ, старший лейтенант поліції

СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ ПОЛІЦІЇ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У сучасному світі, на фоні неспинного розвитку геополітичних криз та загроз тероризму, поняття "військового стану" перестає бути абстракцією і стає реальністю, з якою суспільство та його силові структури повинні зіткнутися. У цих умовах, роль поліції набуває особливого значення, адже вона виступає не лише як засіб забезпечення правопорядку в мирні часи, але й як ключовий гарант безпеки громадянського суспільства під час воєнного стану. Сприймаючи цю реальність, виникає необхідність вдосконалення та адаптації тренувальних програм поліції до викликів, які приносить воєнний стан. Це завдання є не лише важливим, але й справжнім випробуванням для сучасних силових структур, які повинні бути готовими ефективно реагувати на надзвичайні ситуації та забезпечувати безпеку громадян.

У сфері адаптації тренувальних програм поліції до умов воєнного стану, виклики, які виникають, є багатограними і вимагають глибокого розуміння та інноваційного підходу. Одним з найгостріших аспектів є раптова поява нових безпекових загроз, які можуть значно відрізнятись від тих, до яких поліція була звикла. Ці загрози вимагають швидкої адаптації та впровадження нових методів тренувань, зокрема таких, які відтворюють сучасні сценарії конфліктів, включаючи гібридні війни та кібератаки. Ще одним важливим аспектом є психологічний тиск, який воєнний стан накладає на поліцейських. Необхідність зберігати високий рівень оперативної готовності, одночасно впоравшись з особистим стресом та емоційним навантаженням, вимагає ретельно продуманої психологічної підготовки та підтримки. Здатність поліцейських ефективно керувати стресом і розвивати психологічну стійкість є критичними для забезпечення їх здоров'я та ефективності у виконанні обов'язків. Не менш важливим є виклик, пов'язаний з обмеженнями ресурсів. Воєнний стан часто супроводжується зниженням бюджетних асигнувань та інших ресурсів, необхідних для підтримки оптимального рівня тренувань. Знаходження шляхів ефективного використання наявних ресурсів, включаючи інноваційні технології та методи навчання, стає ключовим для забезпечення високої якості підготовки поліції в цих умовах.

На нашу думку, необхідно постійно аналізувати сучасне оперативне середовище, прогнозувати потенційні загрози та адаптувати тренувальні

програми таким чином, щоб вони відповідали як сучасним вимогам, так і майбутнім викликам. Тільки так поліція зможе ефективно виконувати свої завдання в умовах воєнного стану, гарантуючи безпеку та стабільність суспільства.

Адаптація тренувальних програм поліції до умов воєнного стану вимагає комплексного та гнучкого підходу, орієнтованого на забезпечення ефективної відповіді на виклики сучасності. Цей процес включає в себе ряд стратегій, які взаємодоповнюють одна одну, та формують збалансовану систему підготовки. Перш за все, важливим аспектом є інтеграція сучасних технологій у навчальний процес. Використання віртуальної та доповненої реальності дозволяє створювати реалістичні сценарії, в яких поліцейські можуть відпрацьовувати різноманітні тактичні дії та прийоми, не наражаючи себе на небезпеку. Це також сприяє оптимізації використання ресурсів, дозволяючи проводити ефективні тренування навіть за умов обмеженого бюджету. Другим ключовим елементом є співпраця з військовими експертами та іншими фахівцями у сфері безпеки. Така співпраця відкриває можливість для обміну досвідом та знаннями, що є особливо цінним у контексті воєнного стану. Військові експерти можуть надати поліцейським важливі знання про тактику бойових дій, методи ведення розвідки та контррозвідки, а також про особливості ведення операцій у екстремальних умовах. Третім аспектом є розробка та впровадження програм психологічного супроводу. В умовах воєнного стану, психологічний аспект підготовки набуває особливої ваги. Програми психологічного супроводу повинні включати не тільки методи розвитку стресостійкості та витривалості, але й навчання ефективному управлінню емоціями та побудові командної взаємодії під час кризових ситуацій. Крім цього, важливою стратегією є постійне оновлення та адаптація тренувальних програм. Світ постійно змінюється, і загрози, які сьогодні здаються актуальними, завтра можуть виявитися застарілими. Тому навчальні програми повинні бути динамічними та відображати реальні зміни у сфері безпеки та правопорядку.

Ми вважаємо, що можна розробити гнучку та ефективну систему підготовки поліції, яка буде відповідати викликам воєнного часу та забезпечувати високий рівень готовності правоохоронних органів до будь-яких потенційних загроз.

Отже, узагальнюючи обговорення стратегій адаптації тренувальних програм поліції до умов воєнного стану, можна констатувати, що це завдання вимагає глибокого аналізу сучасних викликів та гнучкого підходу до їх вирішення. Інтеграція новітніх технологій, активна співпраця з військовими фахівцями, розвиток психологічної підтримки, а також постійне оновлення та адаптація навчальних програм стають ключовими стратегіями в розбудові ефективної системи підготовки. Необхідно підкреслити, що успішна адаптація тренувальних програм не є одноразовим завданням, а скоріше неперервним процесом, що вимагає від правоохоронних органів гнучкості, інноваційного мислення та готовності до невинного навчання. В умовах, коли зовнішнє середовище швидко змінюється, здатність поліції оперативно адаптуватися до нових реалій та викликів стає вирішальним чинником її ефективності. Таким

чином, воєнний стан вимагає від поліції не тільки зміцнення фізичної та тактичної підготовки, але й значного розширення компетенцій у сфері психології, кібербезпеки, технологій та стратегічного планування. Це вимагає комплексного підходу та високого рівня взаємодії між різними відділами та спеціалістами. У підсумку, відповідно адаптовані та постійно оновлювані тренувальні програми не тільки підвищують готовність поліції до викликів воєнного часу, але й забезпечать стійкість та безпеку суспільства в цілому.

Джафарова Олена В'ячеславівна, завідувач кафедри поліцейської діяльності та публічного адміністрування, доктор юридичних наук, професор Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Кулик Ганна Володимирівна, курсант факультету № 3 навчальної групи 305 Харківського національного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ: МІЖНАРОДНИЙ ОГЛЯД

У світі, де зміни відбуваються з небувалою швидкістю, а виклики безпеки стають все більш складними та непередбачуваними, особливо актуальним стає питання підготовки працівників правоохоронних органів. Фізична підготовка поліцейських не просто важлива – вона є каменем основи, на якому будується здатність офіцера ефективно виконувати свої обов'язки, гарантуючи безпеку та порядок у суспільстві. В цьому контексті, ми звертаємося до міжнародного досвіду, щоб вивчити, як різні країни підходять до важливої задачі фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Від симуляційних тренувань до голістичних підходів, що охоплюють як тілесні, так і психічні аспекти, цей огляд відкриває широкий спектр інноваційних та ефективних методик. Ці методи не лише формують фізичну витривалість і силу, але й сприяють розвитку стресостійкості та психологічної гнучкості, що є необхідним у сучасному динамічному світі.

Голістичний підхід до фізичної підготовки майбутніх працівників поліції відходить від традиційного зосередження виключно на фізичній силі та витривалості, пропонуючи комплексний погляд на розвиток особистості офіцера. Цей підхід визнає, що фізична готовність – це лише один з компонентів успішної роботи поліцейського. Таким чином, він інтегрує фізичні тренування з методами психологічного та емоційного розвитку. Основна ідея голістичного підходу полягає у розумінні, що ментальне здоров'я та емоційна стійкість є не менш важливими для поліцейського, ніж фізична сила. Тому, поряд з фізичними вправами, такі програми часто включають йогу, медитацію, та інші практики для розвитку спокою, концентрації та емоційної регуляції. Це допомагає майбутнім офіцерам краще керувати стресом та підвищує їхню здатність до ефективної роботи в умовах високого психологічного тиску. Крім того, голістичний підхід може включати навчання навичкам комунікації та вирішення конфліктів, розуміння психології поведінки та розвиток емпатії. Це дозволяє поліцейським ефективніше взаємодіяти з громадою, знижуючи ризик непорозумінь та конфліктів.

На нашу думку, Використання голістичного підходу в підготовці поліцейських відкриває нові горизонти в розумінні того, як максимально ефективно використовувати людський потенціал для забезпечення правопорядку. Він підкреслює, що справжній професіоналізм в сфері

правопорядку вимагає більше, ніж просто фізичну силу, включаючи також розуміння людської психології, співчуття та вміння ефективно спілкуватися.

Симуляційні тренування відіграють революційну роль у фізичній підготовці майбутніх працівників поліції, оскільки вони дозволяють відтворювати реальні сценарії, з якими офіцери можуть зіткнутися під час виконання своїх обов'язків. Цей метод є ключовим у сучасній підготовці поліцейських, оскільки він не тільки підвищує рівень фізичної підготовки, але й розвиває критичне мислення, швидкість прийняття рішень та психологічну стійкість. Використання віртуальної реальності та інших симуляційних технологій дозволяє створювати різноманітні сценарії - від рутинних поліцейських перевірок до екстремальних ситуацій, таких як перестрілки або заручницькі кризи. Це забезпечує поліцейським можливість відпрацювати свої навички у безпечному, контрольованому середовищі, де помилки не призводять до реальних наслідків, але дають цінний досвід. Такі тренування також важливі для розвитку командної роботи та співпраці, оскільки поліцейським часто доводиться працювати у групах. Симуляції дозволяють офіцерам відпрацьовувати комунікацію та координацію з колегами у складних і непередбачуваних обставинах. Крім того, симуляційні тренування допомагають поліцейським краще розуміти та аналізувати свої дії та реакції в стресових ситуаціях. Це не тільки підвищує їхню ефективність у реальних ситуаціях, але й сприяє розвитку стресостійкості та психологічної витривалості. Також є методики крос-фіт та інші крос-функціональні тренування набули популярності серед майбутніх поліцейських. Такі програми, які акцентують на різноманітності вправ та комплексному розвитку тіла, застосовуються в країнах Європи та Азії. Це сприяє розвитку загальної фізичної підготовленості, необхідної для поліцейської роботи. Оцінка фізичної готовності відіграє важливу роль у визначенні придатності кандидата до служби в поліції. Використання новітніх технологій для моніторингу фізичного стану та прогресу, як це робиться у США та країнах ЄС, дозволяє точно вимірювати фізичні показники та адаптувати тренувальні програми під індивідуальні потреби.

Ми вважаємо, що симуляційні тренування є невід'ємною частиною сучасної підготовки поліцейських, надаючи їм не тільки необхідні фізичні навички, але й розвиваючи критичне мислення, спритність у прийнятті рішень та психологічну готовність до викликів реального світу.

Отже, узагальнюючи міжнародний огляд сучасних методів фізичної підготовки майбутніх працівників поліції, можна зазначити, що сфера підготовки правоохоронців переживає значні інновації та зміни. Голістичний підхід, що інтегрує фізичне, ментальне та емоційне вдосконалення, симуляційні тренування з використанням віртуальної реальності, крос-функціональні тренування, які зосереджуються на всебічному фізичному розвитку, та тактичне навчання, спрямоване на підвищення оперативної готовності та стратегічного мислення, - всі ці елементи відображають зростаючу складність та різноманіття вимог, які ставляться перед сучасними поліцейськими. Така багатогранна підготовка дозволяє не лише підвищити фізичну готовність та витривалість офіцерів, але й розвиває навички критичного мислення, швидкості прийняття

рішень, емоційної стійкості та співпраці - компетенції, які є надзвичайно важливими для ефективної роботи в сучасних умовах. Цей комплексний підхід до підготовки поліцейських сприяє не лише поліпшенню безпеки та ефективності їх роботи, але й забезпечує відповідність професійних стандартів, які вимагаються в сучасному швидкозмінному світі.

Джафарова Олена В'ячеславівна, завідувач кафедри поліцейської діяльності та публічного адміністрування, доктор юридичних наук, професор Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Клішанець Софія Ігорівна, курсантка факультету № 3 навчальної групи ф3-305 Харківського національного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРОФЕСІЙНУ ГОТОВНІСТЬ СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

У відповідь на сучасні виклики, що стоять перед правоохоронними органами, важливість фізичної підготовки співробітників Національної поліції України (НПУ) набуває особливого значення. Ефективність виконання службових завдань, здатність до самозахисту та захисту громадян, а також витривалість у стресових ситуаціях безпосередньо залежать від фізичного стану поліцейських. У цій статті розглянуто вплив фізичної підготовки на професійну готовність співробітників НПУ, аналізуючи фізичну підготовку як інструмент підвищення ефективності їх роботи.

Фізична підготовка відіграє ключову роль у підвищенні професійної ефективності співробітників Національної поліції України, стаючи невід'ємною частиною їхнього професійного розвитку. В умовах постійно змінювального соціального середовища та нових викликів, що виникають перед правоохоронцями, фізична готовність стає вирішальним фактором, що забезпечує не лише особисту безпеку співробітників, а й ефективність виконання ними своїх службових обов'язків. Регулярні фізичні тренування сприяють зміцненню не тільки тіла, а й духу. Це дозволяє поліцейським зберігати високий рівень фізичної підготовленості, необхідної для довготривалого перебування у стресових ситуаціях, швидкого реагування на непередбачувані обставини та ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Крім того, систематичні фізичні навантаження сприяють підвищенню рівня концентрації уваги, витривалості та самоконтролю, що є важливими компонентами успішної роботи в поліції. Особлива увага приділяється розробці та впровадженню цілісних програм фізичної підготовки, які включають в себе не тільки базові фізичні вправи, але й спеціалізовані тренінги. Такі програми орієнтовані на розвиток гнучкості, координації, сили та швидкості реакції, а також навичок самооборони та рукопашного бою, що є невід'ємною частиною професійної діяльності поліцейських. Важливо також зазначити, що фізична підготовка сприяє формуванню міцного колективу та взаємної підтримки серед співробітників НПУ. Спільні тренування не тільки допомагають поліпшити фізичну форму, але й сприяють згуртуванню команди, формуванню довіри та взаєморозуміння між колегами.

На нашу думку, фізична підготовка є не тільки засобом підтримки відмінної фізичної форми, але й інструментом підвищення професійної майстерності та ефективності роботи співробітників Національної поліції України. Вона відіграє ключову роль у забезпеченні високого рівня готовності до виконання службових завдань, адаптації до змінювального оперативного середовища та підтримці високих стандартів правоохоронної діяльності.

Психологічний аспект фізичної підготовки відіграє фундаментальну роль у формуванні особистості, зокрема в контексті професійної діяльності. Визнання цього факту особливо актуальне в таких сферах, як правоохоронна діяльність, де психологічна стійкість та емоційний баланс є ключовими для успішного виконання завдань. Фізичні вправи не тільки сприяють зміцненню тіла, але й мають значний вплив на психічний стан людини. Регулярне заняття спортом покращує настрій, зменшує рівень стресу та анксіозності, збільшує впевненість у собі та самооцінку. Це стає можливим завдяки виробленню під час фізичної активності ендорфінів – природних біологічно активних речовин, що надають аналгетичну дію та сприяють відчуттю задоволення та ейфорії. Для співробітників правоохоронних органів, щоденна робота яких часто пов'язана з високим рівнем стресу та емоційним напруженням, систематична фізична підготовка може стати ефективним інструментом психологічної розрядки. Фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу, забезпечують позитивний емоційний фон, підвищують здатність до концентрації та пам'яті, що є важливим для прийняття швидких та виважених рішень у критичних ситуаціях. Крім того, фізична активність сприяє розвитку волі та самодисципліни, формує здатність ставити та досягати цілі, що є невід'ємною частиною професійного зростання. Виконання складних фізичних вправ, подолання власних фізичних обмежень не тільки підсилює віру в себе, але й розвиває витримку та наполегливість.

Ми вважаємо, що психологічний аспект фізичної підготовки є ключовим у формуванні стійкого емоційного фону, високого рівня самовладання та психологічної готовності до ефективного вирішення професійних завдань. Він є важливим компонентом загальної системи підготовки співробітників правоохоронних органів, спрямованої на досягнення максимальної ефективності їх професійної діяльності.

Отже, враховуючи обговорення та аналіз представлені у статті, можна зробити висновок, що фізична підготовка має значний вплив на професійну готовність співробітників Національної поліції України. Систематичні фізичні тренування не тільки забезпечують високий рівень фізичної форми, але й сприяють розвитку психологічної стійкості, самодисципліни, витривалості та командного духу. Це, у свою чергу, позитивно впливає на здатність поліцейських ефективно реагувати на непередбачувані ситуації, підтримувати високий рівень концентрації уваги та швидко приймати виважені рішення у стресових умовах. Фізична підготовка також відіграє важливу роль у формуванні професійної ідентичності співробітників, підвищуючи їхню самооцінку та впевненість у власних силах. Враховуючи ці аспекти, можна стверджувати, що фізична підготовка є невід'ємним елементом загальної системи підготовки співробітників Національної поліції України, що сприяє підвищенню їх професійної

майстерності та готовності до виконання службових обов'язків на найвищому рівні.

Джафарова Олена В'ячеславівна, завідувач кафедри поліцейської діяльності та публічного адміністрування, доктор юридичних наук, професор Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Клішанець Софія Ігорівна, курсантка факультету № 3 навчальної групи ф3-305 Харківського національного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

На протязі останніх чотирьох десятиліть значну увагу приділяли дослідженню та вдосконаленню методів фізичної підготовки для різних професійних груп. Співробітники правоохоронних органів, зокрема Національної поліції України, потребують високого рівня фізичної підготовленості для виконання своїх обов'язків. В цій статті ми розглянемо ефективність різних методів фізичної підготовки, що застосовуються в їхній підготовці.

Традиційні методи фізичної підготовки, які передаються з покоління в покоління, відіграють важливу роль у формуванні фундаменту здоров'я та фізичної сили людини. Ці методики, що базуються на виконанні базових вправ, таких як присідання, віджимання, підтягування, та біг, є основоположними для розвитку гармонійно розвиненого тіла. Вони вчать нас цінувати простоту та ефективність, демонструючи, що для досягнення високих результатів не завжди потрібні складні механізми чи обладнання. Зосереджуючись на розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість та швидкість, традиційні методи підготовки надають стійку основу для будь-яких інших видів фізичної активності. Ці методи спонукають до постійного самовдосконалення та дисципліни, вчать нас слухати та розуміти наше тіло, його потреби та сигнали, які воно нам надсилає. Особлива цінність традиційних методів полягає у їх універсальності та доступності. Вони не вимагають спеціалізованого обладнання або значних фінансових витрат, роблячи фізичну підготовку можливою для широкого кола людей незалежно від їхнього соціального статусу чи місця проживання. Ці методи підкреслюють значення регулярності та послідовності в тренуваннях, демонструючи, що стабільність та витривалість у вправах є ключовими для досягнення тривалих та стійких результатів. Традиційні методи фізичної підготовки також сприяють формуванню здорового способу життя, виховуючи любов до фізичної активності та розуміння її важливості для здоров'я. Вони нагадують нам про важливість балансу між розумовою та фізичною працею, між розвитком тіла та духу.

На нашу думку, традиційні методи фізичної підготовки не лише зміцнюють тіло, але й дух, надихаючи нас на подолання життєвих труднощів із силою та

гідністю. Вони вчать нас цінувати процес та радіти кожному досягненню, незалежно від його масштабів.

У сучасному світі, де кожна професія має свої унікальні вимоги до фізичної та психологічної підготовки, спеціалізовані методи фізичної підготовки набувають особливого значення. Вони створені, щоб задовольняти конкретні потреби різних груп людей, від спортсменів високого рівня до фахівців екстрених служб, забезпечуючи їх необхідними навичками та фізичними кондиціями для ефективної роботи та досягнення нових висот у своїх галузях. Спеціалізовані методики включають в себе різноманіття підходів і технік, розроблених з урахуванням специфіки діяльності, особливостей робочого середовища та індивідуальних фізіологічних характеристик. Це може бути тренування на витривалість для марафонців, силові вправи для пожежників, гнучкість та баланс для танцюристів, або ж програми відновлення для людей, що перебувають у процесі реабілітації після травм. Спеціалізована фізична підготовка не обмежується лише розвитком необхідних м'язів або витривалості, але й включає навчання технікам дихання, медитації, стрес-менеджменту, які дозволяють максимально ефективно використовувати свої фізичні та психологічні ресурси. Ці методи вимагають глибокого розуміння анатомії та фізіології людини, а також високого рівня взаємодії між тренером і вихованцем, щоб адаптувати тренувальний процес до індивідуальних потреб і максимізувати його ефективність. При цьому, використання інноваційних технологій і наукових досліджень в області спортивної медицини та фізіології дозволяє постійно удосконалювати ці методи, роблячи їх більш ефективними та безпечними для здоров'я.

Ми вважаємо, що Спеціалізована фізична підготовка забезпечує не лише досягнення професійних цілей або спортивних рекордів, але й відіграє ключову роль у профілактиці травм, зниженні ризику професійних захворювань, підвищенні якості життя та здатності людини до самореалізації. Вона демонструє, що здоров'я та фізична форма - це не просто данина моді або вимога професії, але основа для повноцінного, щасливого життя, яке варто цінувати та оберігати.

Отже, аналіз ефективності різних методів фізичної підготовки для співробітників Національної поліції України виявляє, що інтегрований підхід, який поєднує як традиційні, так і спеціалізовані методики, є найбільш оптимальним. Традиційні методи, які включають загальнофізичні вправи, розвивають фундаментальні фізичні якості, такі як сила, витривалість та гнучкість, важливі для будь-якого поліцейського. Водночас, спеціалізовані програми, адаптовані під конкретні вимоги поліцейської роботи, дозволяють вдосконалити специфічні навички та підвищити ефективність виконання професійних завдань. Це включає тактичні тренування, розвиток швидкісно-силових якостей, а також вправи на психологічну стійкість і стресостійкість. Важливо, що програми фізичної підготовки для співробітників поліції мають бути гнучкими та здатними адаптуватися до змінних умов служби та особливостей роботи кожного співробітника. Це передбачає регулярний перегляд та коригування тренувальних програм, включення новітніх методик та

технологій тренувань, а також персоналізацію підходів з урахуванням індивідуальних потреб та можливостей. Залучення кваліфікованих фахівців у сфері фізичної підготовки та використання науково обґрунтованих методів значно підвищують ефективність тренувального процесу, допомагають уникнути травматизму та сприяють швидкому відновленню співробітників після високих фізичних навантажень. Врахування всіх цих аспектів дозволяє створити комплексну систему фізичної підготовки, яка не тільки забезпечить високий рівень професійної підготовленості співробітників Національної поліції України, але й сприятиме їхньому здоровому та активному способу життя.

Джафарова Олена В'ячеславівна, завідувач кафедри поліцейської діяльності та публічного адміністрування, доктор юридичних наук, професор Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Ляшко Діана Анатоліївна, курсант факультету № 3 навчальної групи 202 Харківського національного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

ПСИХОФІЗИЧНА СТІЙКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВОЄННИЙ ЧАС: РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У світлі нестабільності та викликів, що накладаються воєнними конфліктами, питання психофізичної стійкості поліцейських набуває особливої актуальності. Поліцейські, стоячи на передовій громадської безпеки, щоденно зіштовхуються з випробуваннями, які вимагають не лише фізичної сили, а й психологічної витривалості. В умовах, коли звичайний робочий день може перетворитись на екстремальну ситуацію, фізична підготовка стає не просто засобом підтримання здоров'я, а ключовим елементом у формуванні та підтриманні психічного балансу. Ця робота зосереджується на аналізі взаємозв'язку між фізичною підготовкою та психофізичною стійкістю правоохоронців, підкреслюючи значимість комплексного підходу до підготовки у складних умовах воєнного часу.

Теоретичний аспект фізичної підготовки в контексті підготовки поліцейських важко переоцінити, особливо в умовах воєнного часу. Виходячи з мультидисциплінарного підходу, який охоплює кінезіологію, спортивну медицину та психологію, фізична підготовка виступає як фундаментальний елемент, що сприяє не лише фізичній, але й психологічній готовності поліцейських до ефективного виконання своїх обов'язків. Ця підготовка включає в себе не лише загальнофізичні вправи, а й спеціалізовані тренування, спрямовані на розвиток витривалості, сили, гнучкості та координації. Крім того, вона передбачає розуміння того, як різні види фізичних навантажень впливають на психоемоційний стан, зокрема на здатність контролювати стрес і тривогу.

На нашу думку, розробка індивідуальних програм фізичної підготовки, які враховують специфіку роботи поліцейських, їхні фізичні та психологічні особливості, є ключовим аспектом забезпечення їхньої комплексної готовності до викликів сучасності.

Вплив фізичної підготовки на психічне здоров'я є суттєвим і багатогранним, особливо для професій, пов'язаних з високим рівнем стресу, як от у поліцейських. Регулярні фізичні вправи сприяють зменшенню симптомів стресу та тривожності, оскільки під час фізичної активності в організмі виробляються ендорфіни - природні заспокійливі речовини. Крім того, фізичні тренування допомагають підвищити рівень самооцінки та самоповаги, що

важливо для поліцейських, які часто зіштовхуються з ситуаціями, що вимагають впевненості у власних силах.

Ми вважаємо, що фізична активність також відіграє ключову роль у регулюванні сну та загального фізичного самопочуття, що, в свою чергу, позитивно впливає на психологічний стан. Систематичні фізичні навантаження сприяють формуванню стійкості до стресу, навчаючи організм адекватно реагувати на високі навантаження та складні ситуації. Таким чином, фізична підготовка стає не просто засобом підтримки фізичної форми, але й ефективним інструментом психологічного саморегулювання, що є вкрай важливим для ефективної роботи поліцейських у воєнний час.

Специфіка фізичної підготовки поліцейських значно відрізняється від загальноприйнятих методик фізичного тренування, оскільки має адаптуватися до унікальних вимог та викликів, які ставить перед ними їхня професія. Основною особливістю є потреба інтегрувати тренування, які розвивають не лише фізичну силу та витривалість, але й спритність, швидкість реакції та координацію. Таке поєднання надзвичайно важливе для поліцейських, які можуть зіштовхнутися з непередбачуваними фізичними викликами під час служби. Ключовим аспектом також є включення в тренувальні програми елементів самозахисту та тактичної підготовки. Це дозволяє поліцейським не лише підтримувати хорошу фізичну форму, але й розвивати навички, які можуть врятувати життя у критичних ситуаціях. Окрім того, важливо зосередитися на функціональному тренуванні, яке імітує реальні сценарії, з якими поліцейські можуть зіштовхнутися під час виконання службових обов'язків. Враховуючи високий рівень стресу, з яким стикаються правоохоронці, фізична підготовка також повинна включати елементи, що сприяють зниженню стресу та психоемоційного напруження, такі як йога або пілатес. Це допомагає поліцейським ефективно керувати стресом та підтримувати ментальну рівновагу. Таким чином, фізична підготовка поліцейських є комплексним та багатогранним процесом, який враховує унікальні фізичні та психологічні аспекти їхньої професії, підготовляючи їх не лише до фізичних викликів, але й до ефективного управління стресовими ситуаціями.

Отже, підсумовуючи вищезгадане, можна з упевненістю стверджувати, що фізична підготовка поліцейських відіграє вирішальну роль у їх здатності ефективно виконувати свої обов'язки, особливо в умовах воєнного часу. Це не лише засіб підтримки фізичного здоров'я, але й ключовий компонент у розвитку психологічної витривалості та стресостійкості. Забезпечення комплексної та спеціалізованої фізичної підготовки, яка охоплює як фізичні, так і психологічні аспекти, є необхідністю для забезпечення максимальної ефективності та безпеки поліцейських у складних та непередбачуваних умовах воєнного часу. Враховуючи це, важливо, щоб програми підготовки були гнучкими, індивідуалізованими та постійно адаптованими до змінюваних умов та потреб. Високий рівень професійної підготовки поліцейських не тільки забезпечує ефективність виконання їх обов'язків, але й сприяє загальній стабільності та безпеці суспільства.

УДК: 349.2

Джафарова Олена В'ячеславівна, завідувач кафедри поліцейської діяльності та публічного адміністрування, доктор юридичних наук, професор Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Ляшко Діана Анатоліївна, курсант факультету № 3 навчальної групи 202 Харківського національного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СПІВРОБІТНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР УКРАЇНИ

У сучасному світі значення фізичної підготовки для співробітників силових структур не може бути переоцінене. Регулярні тренування не лише сприяють підвищенню фізичної витривалості та бойової готовності, але й мають значний вплив на психоемоційний стан особового складу. У контексті України, де силові структури стикаються з безпрецедентними викликами, психологічна стійкість та емоційне благополуччя є ключовими для ефективності виконання поставлених завдань.

Фізична підготовка відіграє непересічну роль у формуванні ментального здоров'я та психологічної стійкості людини. У світі, де стрес став невід'ємною частиною повсякденного життя, систематичні фізичні вправи виступають як потужний інструмент боротьби з емоційними розладами, підвищення самооцінки та загального психічного благополуччя. Заняття спортом не тільки сприяють покращенню фізичної форми, але й активізують роботу мозку, покращуючи когнітивні функції, такі як увага, пам'ять та швидкість реакції. Цей процес відбувається завдяки посиленому кровообігу та насиченню мозку киснем, що сприяє ефективній його роботі. Водночас, вироблення ендорфінів під час фізичних навантажень відіграє ключову роль у формуванні відчуття щастя та задоволення, знижуючи рівень стресу та тривожності. Фізичні тренування також є важливим елементом у розвитку впевненості в собі. Досягнення поставлених спортивних цілей, покращення фізичних показників та майстерності сприяють зростанню самооцінки та самоповаги. Людина, яка регулярно займається спортом, вчиться встановлювати та досягати цілі, що позитивно впливає на її здатність впоратися з викликами не тільки у спортзалі, але й у повсякденному житті. Окрім того, фізична активність сприяє розвитку стійкості до стресу. Регулярне виконання фізичних вправ вчить організм ефективніше справлятися з фізичними та емоційними навантаженнями, зміцнюючи не тільки м'язи, але й психологічну витривалість. Така стійкість є незамінною у вирішенні конфліктних ситуацій, допомагаючи зберігати холонокровність та зосередженість. У сукупності, фізична підготовка відкриває широкі можливості для покращення психоемоційного стану, допомагаючи формувати більш здоровий та збалансований спосіб життя. Регулярні тренування не просто зміцнюють тіло, але й збагачують душу, надаючи сил та впевненості для досягнення нових життєвих вершин.

Розвиток психологічної стійкості є вирішальним фактором для ефективної адаптації до життєвих викликів та стресових ситуацій. Цей процес, що базується на зміцненні внутрішніх ресурсів індивіда, спрямований на формування здатності витримувати та перевершувати перешкоди, зберігаючи при цьому позитивний настрій та здоровий психологічний баланс. Психологічна стійкість не є вродженою якістю, це набір навичок, який можна розвинути та вдосконалити протягом життя. Важливими компонентами цього процесу є самопізнання, розвиток емпатії, навчання методам саморегуляції емоцій та розбудова позитивного ставлення до життя. Встановлення реалістичних цілей та розробка стратегій їх досягнення також сприяють підвищенню стійкості, оскільки надають відчуття контролю над власним життям. Ефективне подолання труднощів та стресових ситуацій часто залежить від здатності особистості до саморефлексії та критичного аналізу власних думок і поведінки. Розуміння того, що емоційні реакції можна контролювати та змінювати, дозволяє людині ефективніше адаптуватися до змінних обставин і знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Розвиток психологічної стійкості також передбачає зміцнення соціальних зв'язків та побудову підтримуючих відносин. Взаємодопомога, емпатія та співчуття не лише зміцнюють міжособистісні зв'язки, але й сприяють розвитку відчуття приналежності та взаємної підтримки, що є важливими факторами психологічного благополуччя. Особливу увагу у процесі розвитку психологічної стійкості слід приділяти розбудові позитивного мислення. Здатність бачити позитив у кожній ситуації, вчитися на власних помилках та не втрачати оптимізму навіть у найскладніших обставинах допомагає не лише зберігати психічне здоров'я, але й сприяє загальному життєвому успіху.

На нашу думку, розвиток психологічної стійкості є складним, але вкрай важливим процесом, що вимагає цілеспрямованої роботи над собою, самовдосконалення та активного застосування набутих навичок у повсякденному житті. Цей процес не лише дозволяє людині ефективніше справлятися з життєвими викликами, але й відкриває шлях до особистісного зростання та психологічного благополуччя.

Отже, аналізуючи різноманітні аспекти впливу фізичної підготовки на психоемоційний стан співробітників силових структур України, можна зробити вагомий висновок про її незаперечну користь та важливість. Регулярні фізичні тренування не лише сприяють підтримці високого рівня фізичної готовності, що є критично необхідним для виконання професійних обов'язків, але й мають значний позитивний вплив на психологічний стан, емоційну рівновагу та загальне самопочуття. Фізична активність виступає як потужний антистресовий засіб, допомагаючи знижувати рівень тривоги та стресу, характерні для умов екстремальної професійної діяльності. Через покращення фізичної форми та самооцінки, співробітники силових структур набувають більшої впевненості в собі, що, в свою чергу, позитивно впливає на їх здатність до прийняття швидких та ефективних рішень у критичних ситуаціях. Крім того, спільні заняття спортом сприяють зміцненню командного духу, покращенню взаєморозуміння та ефективності командної взаємодії. Таке середовище не тільки забезпечує

підтримку та розуміння між колегами, але й виховує відчуття взаємодопомоги та співпраці, що є незамінними у моменти випробувань та викликів. У підсумку, фізична підготовка відіграє ключову роль у забезпеченні не тільки фізичної, але й психоемоційної готовності співробітників силових структур України до виконання службових завдань. Вона є важливою складовою професійної підготовки, що сприяє зміцненню здоров'я, розвитку особистісної стійкості та загальному психологічному благополуччю, відіграючи вирішальну роль у формуванні високоефективного та психологічно стійкого особового складу.

Зімніков Олег Олександрович, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий інститут танкових військ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», майор

ВПЛИВ СПОРТУ НА ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ

Антитерористична операція, операція об'єднаних сил, повномасштабна війна в Україні чинить значний фізичний та психологічний вплив на учасників бойових дій. Одним із негативних наслідків війни є втрата фізичного здоров'я та пост травматичний синдром у військовослужбовців що в подальшому впливає на процес соціалізації до мирного життя. Отримавши бойові травми важкого та середнього ступеню, що пов'язані не лише із дисфункціями в психічній та соціальній сферах, а призводять до каліцтва та інвалідізації внаслідок участі у бойових діях. Актуальним залишається питання корекції рівня стресостійкості цих військових та членів їх родин, ефективного подолання наслідків бойової травми та повернення їх до соціального, побутового та професійного життя.

Першими, хто започаткував відновлення військових за допомогою спорту, стали Сполучені Штати. Фізична реабілітація – це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних чинників у комплексному процесі відновлення фізичного стану і працездатності. Лікувально-фізична культура – це природній біологічний метод, в основі якого лежить використання основної біологічної функції організму – руху. Рух є основним стимулятором росту, розвитку та формування організму. Стимулюючи активну діяльність всіх систем організму, рух підтримує і розвиває їх, сприяє підвищенню загальної працездатності. Фізкультура – це один з найдавніших та найдієвіших способів. Тут просто потрібно підібрати пацієнту підходящий комплекс вправ та занять, котрі допоможуть швидко відновитись.

Беручи досвід у наших зарубіжних партнерів розпочалась соціалізація українських учасників бойових дій за допомогою спорту. Спорт допоміг активізувати життєзабезпечення організму та соціалізацію учасників бойових дій, сприяючи психологічному відновленню, допомагаючи загартовувати та стимулювати до подальших життєвих перемог. Крім того, фізична культура і спорт допомогли кращій реабілітації, направленню і мотивації учасників бойових дій до нових досягнень та результатів у спортивних заходах, та участь у змаганнях різних рівнів.

В умовах бойових дій і загрози для нашої країни не зупиняють наші ветерани та військовослужбовці з різної тяжкості травмами від зайнять спортом. Вони не лише займаються самі, але й активно допомагають своїм побратимам особистим прикладом та порадою. Удосконалення методів реабілітації за рахунок спорту у військовослужбовців є стратегічно важливим напрямом

діяльності. Принцип особистісно-орієнтованого підходу, який враховує особливості стану кожного військового, сприяє оптимальному вибору видів спорту та, в свою чергу, мотивації в досягненні високих результатів. Отже, сприяння розвитку реабілітації за допомогою спорту, його популяризації серед військових, а також удосконалення системи відновлення дуже допоможе військовослужбовцям, надасть їм сил та впевненості в собі.

Звірянський Геннадій Володимирович, декан факультету, кандидат юридичних наук, Харківського національного університету внутрішніх справ, майор поліції

Зінченко Данііл Анатолійович, слухач магістратури факультету № 3 навчальної групи 201м, Харківського національного університету внутрішніх справ, старший лейтенант поліції

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ФІЗИЧНУ ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ТАКТИЧНІ НАВИЧКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

У контексті глобальних геополітичних змін та посилення регіональних конфліктів, питання впливу воєнного стану на професійну діяльність поліцейських набуває особливої актуальності. Воєнний стан, визначений як особливий правовий режим, що вводиться в країні у відповідь на військову загрозу або окупацію, різко змінює звичний порядок життя. Для правоохоронних органів це стає випробуванням, що вимагає адаптації до нових реалій, серед яких особливе місце займають питання фізичної витривалості та тактичних навичок. Фізична витривалість поліцейських у воєнний час є ключовим фактором, що впливає на їхню здатність ефективно виконувати завдання в умовах підвищеного стресу, непередбачуваності та фізичного навантаження. Тактичні навички, в свою чергу, включають здатність до оперативного реагування на змінювані обставини, прийняття стратегічно виважених рішень та вміння адаптуватися до викликів воєнного часу.

Фізична витривалість в контексті професійної діяльності поліцейських під час воєнного стану представляє собою складний і багатогранний феномен. Цей аспект включає не лише здатність витримувати високе фізичне навантаження, а й психологічну готовність виконувати свої обов'язки в умовах постійного стресу та невизначеності. Воєнний стан, із своїми характеристиками надзвичайної ситуації, вимагає від правоохоронців надзвичайної витривалості, адже вони стикаються з тривалими фізичними та емоційними випробуваннями. У цьому контексті фізична витривалість не обмежується лише здатністю виконувати важку фізичну роботу чи довго залишатися у стані фізичної активності. Вона також охоплює спроможність ефективно управляти енергетичними ресурсами організму, зберігати ментальну ясність та концентрацію у складних, часто небезпечних умовах. Фізична витривалість у цьому аспекті тісно переплетена із психологічною стійкістю, формуючи комплексну систему, яка дозволяє правоохоронцям адекватно реагувати на різноманітні виклики воєнного часу. Важливим елементом є і підготовка поліцейських, яка має включати не тільки фізичні вправи та тренування, але й розробку механізмів психологічної підтримки та стратегій регулювання стресу. Воєнний стан ставить вимоги до постійної готовності, що в свою чергу, потребує ретельно спланованого підходу до підтримання фізичної та ментальної витривалості поліцейських.

На нашу думку, фізична витривалість у воєнний час стає не просто професійною необхідністю, а ключовим елементом, що забезпечує ефективність та безпеку діяльності поліції. Її розвиток та підтримка вимагає комплексного підходу, що охоплює фізичні, психологічні та тактичні аспекти підготовки.

Після того, як ми розглянули складову фізичної витривалості працівників поліції прошу вашій увазі тактичні навички у контексті воєнного стану для поліцейських є суттєвою складовою їхньої професійної компетентності та здатності ефективно функціонувати в умовах надзвичайних ситуацій та конфліктів. Воєнний стан визначається підвищеною загрозою для громадського порядку та безпеки, що призводить до потреби спеціальних тактичних підходів у роботі поліцейських. Тактичні навички включають у себе ряд ключових аспектів, серед яких важливість стратегічного планування та реакції на непередбачувані ситуації важко переоцінити. Правоохоронці повинні бути здатні аналізувати складні сценарії, приймати обґрунтовані рішення під тиском та діяти координовано у складних ситуаціях. Здатність до комунікації та співпраці також важлива в тактичному контексті. Взаємодія з іншими правоохоронцями та органами безпеки стає ключовим чинником успішної роботи в умовах воєнного стану. Ефективна комунікація з громадою та здатність впливати на ситуацію через діалог також відіграють важливу роль у забезпеченні безпеки громадян.

Ми вважаємо, що тактичні навички не обмежуються лише фізичними діями та спеціальною підготовкою. Вони також включають у себе розуміння правового контексту, в якому функціонує поліція, та здатність діяти в рамках закону. Таким чином, правоохоронці повинні бути не лише фізично підготовленими, але й морально та етично стійкими. У воєнний стан тактичні навички поліцейських стають не тільки інструментом для забезпечення безпеки, але і важливим елементом збереження громадського порядку та відновлення нормального функціонування суспільства. Їхній розвиток та надання правоохоронцям можливості постійно удосконалювати ці навички є завданням важливим для ефективного функціонування поліції у воєнний час.

Отже, дослідження впливу воєнного стану на фізичну витривалість та тактичні навички поліцейських виявило, що ці два аспекти є важливими та взаємопов'язаними складовими професійної підготовки та діяльності правоохоронців у надзвичайних ситуаціях. Воєнний стан, як особливий правовий режим, вимагає від поліцейських не лише фізичної витривалості, але й психологічної стійкості та здатності ефективно вирішувати тактичні завдання в умовах постійного стресу та невизначеності. Фізична витривалість стає ключовою для забезпечення правоохоронців здатністю витримувати високий рівень фізичного навантаження та функціонувати на максимальних обертах протягом тривалого періоду. Такі умови вимагають відповідної підготовки та управління енергетичними ресурсами для забезпечення ефективності діяльності. Тактичні навички, у свою чергу, охоплюють широкий спектр аспектів, включаючи аналіз ситуацій, прийняття рішень, комунікацію та співпрацю. У воєнний стан, важливість цих навичок зростає, оскільки поліцейські стикаються зі складними та небезпечними завданнями, де кожне рішення може мати серйозні

наслідки. На завершення, розвиток фізичної витривалості та тактичних навичок поліцейських є надзвичайно важливим завданням для забезпечення безпеки та громадського порядку під час воєнного стану. Правильна підготовка та підтримка з боку управління поліції грають критичну роль у забезпеченні успішної роботи правоохоронців у таких умовах, а також збереженні відповідних стандартів ефективності та безпеки для громади.

Звірянський Геннадій Володимирович, декан факультету, кандидат юридичних наук, Харківського національного університету внутрішніх справ, майор поліції

Зінченко Данііл Анатолійович, слухач магістратури факультету № 3 навчальної групи 201м, Харківського національного університету внутрішніх справ, старший лейтенант поліції

Сидоренко Владислав Миколайович, курсант факультету № 3 навчальної групи 303, Харківського національного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОГО РЕАГУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Фізична підготовка поліцейських є ключовим фактором, що впливає на ефективність виконання їх професійних обов'язків, особливо в умовах воєнного стану. Воєнний стан вимагає від поліцейських не тільки високого рівня професіоналізму, але й здатності швидко адаптуватися до змінних умов, мати високу стресостійкість та фізичну витривалість. Оптимізація фізичної підготовки в цьому контексті стає особливо актуальною.

Фізична підготовка поліцейських є фундаментальним аспектом, що забезпечує не лише ефективність виконання професійних обов'язків, але й безпеку самого поліцейського та громадськості в цілому. Вона охоплює широкий спектр компетенцій, від фізичної сили та витривалості до спритності та координації. Основна мета такої підготовки - забезпечити поліцейських необхідними навичками та здатностями для ефективного реагування на різноманітні ситуації, особливо в умовах підвищеного ризику. Підготовка в поліцейській діяльності має бути комплексною та багатогранною. Вона включає в себе кардіореспіраторну підготовку, яка забезпечує високий рівень витривалості, силові тренування, що розвивають м'язову силу та витривалість, а також тренування на гнучкість та баланс, необхідні для запобігання травмам. Важливим аспектом є також психологічна підготовка, яка допомагає поліцейським зберігати спокій та приймати швидкі рішення в стресових ситуаціях. Сучасний світ ставить перед поліцейськими нові виклики та вимагає адаптації традиційних методів фізичної підготовки. В умовах зростання урбанізації, технологічних змін та нових форм злочинності, поліцейським необхідно розвивати гнучкість, реакцію та спроможність швидко адаптуватися до змінних умов. Окрім того, важливим стає вміння ефективно використовувати різне обладнання та технології, що також вимагає відповідного рівня фізичної підготовки. Особливу увагу слід приділити розробці індивідуалізованих тренувальних програм, що враховують вікові, фізичні та психологічні особливості кожного поліцейського. Такий підхід дозволяє максимізувати ефективність тренувань та знизити ризик травматизму. Забезпечення постійного

професійного розвитку та навчання є ключовим для підтримки високого рівня фізичної підготовленості поліцейських. Це включає регулярне оновлення знань та навичок, а також застосування новітніх методів та технологій у фізичній підготовці.

Фізична підготовка поліцейських в умовах воєнного стану набуває унікальних характеристик, які відрізняються від звичайних тренувальних вимог. У таких умовах, поліцейські стикаються з викликами, що вимагають не лише вищого рівня фізичної готовності, але й здатності до швидкої адаптації у непередбачуваних та стресових ситуаціях. Основним аспектом є підготовка до тривалого фізичного навантаження з високим рівнем стресу. Тренування в таких умовах зосереджуються не лише на підвищенні фізичної сили та витривалості, але й на розвитку здатності ефективно управляти власними емоціями та реакціями в кризових ситуаціях. Це означає, що важливим елементом є психологічна підготовка, яка включає в себе методи стрес-менеджменту та самоконтролю. Також, в умовах воєнного стану, з'являється потреба в особливих навичках, таких як бойові прийоми, вміння швидко переміщатися у різних типах місцевості, ефективне використання спеціального обладнання та озброєння. Ці навички вимагають специфічного тренування, що включає в себе елементи тактичної підготовки. Іншим важливим аспектом є розвиток витривалості та стійкості до втоми. Поліцейським, які діють у воєнних умовах, часто доводиться долати фізичні та емоційні виклики, що вимагають високого рівня енергії та концентрації протягом тривалого часу. Тому, програми фізичної підготовки повинні зосереджуватися на розвитку цих якостей.

На нашу думку, специфіка фізичної підготовки в умовах воєнного стану вимагає інтегрованого підходу, який включає в себе фізичне, тактичне, технічне та психологічне тренування. Це дозволяє поліцейським бути підготовленими до різноманітних викликів та ефективно реагувати на них у складних умовах воєнного стану.

Отже, розглядаючи важливість та комплексність оптимізації фізичної підготовки поліцейських, можна зробити висновок, що цей процес є ключовим для забезпечення ефективного реагування в умовах воєнного стану. Фізична підготовка, що включає в себе не лише розвиток сили та витривалості, але й тактичні навички, психологічну стійкість та спроможність швидко адаптуватися до змінних обставин, стає фундаментом для забезпечення безпеки та ефективності поліцейських. В умовах воєнного стану, де ризики та виклики зростають множинно, здатність поліцейських ефективно виконувати свої обов'язки стає критичною. Інтеграція сучасних методів тренувань, адаптованих до специфіки воєнного часу, забезпечує необхідний рівень готовності для виконання завдань у найскладніших умовах. Також, важливим є розвиток психологічної витривалості та навичок керування стресом, що дозволяє поліцейським залишатися ефективними навіть під час інтенсивних та тривалих операцій. У підсумку, оптимізація фізичної підготовки поліцейських є невід'ємною частиною підготовки до викликів, які можуть виникнути в умовах воєнного стану. Вона забезпечує не тільки фізичну готовність, але й ментальну

стійкість, сприяє ефективному рішенню проблем та підтримує високий рівень професіоналізму в екстремальних умовах.

**Івахно Олександр Вікторович, доцент кафедри СФБП ННТЦ ОБП
Національної академії Служби безпеки України, підполковник**

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ СБ УКРАЇНИ З УРАХУВАННЯМ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ

Стан фізичної підготовки військовослужбовців як підсистеми фізичного виховання населення країни обумовлений ступенем соціально-політичного та економічного розвитку суспільства. З метою ефективного реформування системи фізичної підготовки військовослужбовців СБ України цікавим є вивчення досвіду функціонування систем фізичної підготовки тих країн, які можуть бути об'єднані в єдину групу за рівнем соціально-політичного й економічного розвитку. Доведено, що спільним для збройних сил розвинених країн є визнання важливої ролі фізичної готовності як основного компонента бойової готовності, а також потужного засобу набуття особовим складом необхідних психологічних якостей. Досвід практичного функціонування систем фізичної підготовки військовослужбовців провідних країн світу свідчить, що основним фактором, який регламентує процес фізичного вдосконалення військовослужбовців, є організація процесу бойової підготовки. Крім того, система бойової підготовки накладає свої обмеження на організацію фізичної підготовки військовослужбовців як система вищого рангу, що підпорядковує її своїм закономірностям як у розвитку, так і у функціонуванні.

Вищі військові навчальні заклади зарубіжних армій мають власні особливості та відмінні риси в підготовці й діагностуванні рівня підготовки офіцерських кадрів, водночас їх об'єднує низка близьких підходів. Для них характерна наявність багатоступеневої системи підготовки офіцерських кадрів і діагностування її рівня, неодноразова їх перепідготовка на різних курсах при вищих військових навчальних закладах, що надає можливість: систематичного поновлення та поглиблення професійних знань військових фахівців; забезпечення просування по службі найкраще підготовлених за результатами діагностування і найбільш здібних офіцерів; удосконалення засобів діагностики, які застосовуються в процесі підготовки офіцерів; створення гнучкої і диференційованої системи військової освіти та більш повне задоволення потреб військ у висококваліфікованих фахівцях; отримання офіцерами цивільних спеціальностей при активній фінансовій допомозі з боку міністерств оборони.

У збройних силах країн НАТО одним з основних принципів бойової підготовки є принцип стандартизації, згідно з яким процес бойової підготовки щодо основних положень повинен бути максимально наближеним до єдиних вимог, тому загальноприйнятим фактом є як спільне навчання, так і єдність

підходів до організації фізичної підготовки кадетів військових навчальних закладів. Фізична підготовка кадетів військових навчальних закладів ЗС країн НАТО організується і проводиться відповідно до вимог керівних документів з фізичної підготовки для всього особового складу ЗС.

До 70 % офіцерських кадрів зарубіжних армій готуються і діагностуються в цивільних навчальних закладах: університетах, академіях, інститутах і коледжах. Єдиної системи прийому до вищих цивільних навчальних закладів немає, так у США різниця між університетом та коледжем дуже умовна.

У збройних силах США до системи підготовки офіцерських кадрів включено підготовку їх у військових академіях, школах та в системі позавійськової підготовки (ROTS). Згідно з системою ROTTS для підготовки офіцерів зі студентами, підготовленими та відібраними спеціальними представниками

ЗС (службовцями вербувальних пунктів) укладають попередні контракти на проходження військової служби. Студенти обов'язково відвідують заняття у системі підготовки офіцерів та щорічні літні табірні збори тривалістю 4–6 тижнів, навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться у навчальних центрах щодня.

Початкова військова підготовка триває 6 тижнів. На фізичну підготовку при цьому відводиться значна частина часу. Щоранку протягом 30 хв – зарядка, а під час денних тренажей проводиться інтенсивна воєнізована фізична підготовка (марш – кидки, кроси, подолання смуги перешкод, силові вправи). Все це спрямовано на загартування новоприбулих, вироблення у них впевненості в собі, формування згуртованих підрозділів, засвоєння правил поведінки у військових колективах, виховання альтруїстичних якостей – взаємодопомоги, взаємовиручки і т.п. Після закінчення шеститижневого курсу початкової військової підготовки проводяться змагання між підрозділами по різних вправах та видах спорту.

Найбільш складним вважається перший курс, насичений вправами фізичного характеру (кроси з подоланням перешкод вправи зі зброєю та ін), а також виконанням різних господарських робіт. Для кадетів спеціально створюються стресові ситуації, щоб навчити їх “тримати себе в руках” і беззаперечно виконувати накази командира. Відрахування з академії у зв'язку з невиконанням вимог з фізичної підготовки, - цілком нормальне явище.

Протягом усього терміну навчання (4 роки) в академіях фізична підготовка є обов'язковою дисципліною. Правильніше було б вживання поняття “фізична підготовка і спорт”, ніж просто “фізична підготовка” кадетів. Цільова установка фізичного виховання кадетів набагато ширше, ніж завдання професійно-прикладної фізичної підготовки. У кожній з академії, а, отже, у всіх військових навчальних закладах країн НАТО, мета і завдання фізичного виховання кадетів мають різне формулювання. Це є наслідком

децентралізованого характеру фізичної підготовки. Тим не менш, можна виділити загальні завдання фізичного виховання кадетів:

- розвиток фізичних якостей і оволодіння руховими навичками;
- формування психічної стійкості до бойового стресу і здатності діяти в екстремальних умовах;
- виховання агресивності впевненості у своїх силах, згуртованості військових підрозділів;
- формування потреби в щоденних заняттях фізичними вправами і здорового способу життя.

Якісному виконанню поставлених завдань сприяють:

- кваліфіковані фахівці фізичної підготовки і спорту;
- достатньо високий вихідний рівень фізичної підготовленості кадетів при вступі до військового навчального закладу;
- достатність часу що відводиться на фізичну й спортивну підготовку кадетів;
- сучасна навчально-спортивна база військових навчальних закладів;
- комплекс заходів з формування мотивації кадетів до занять фізичними вправами і спортом.

Керує процесом начальник кафедри фізичного виховання і спорту, він же є директором (шефом) служби фізичного виховання, яка об'єднує кілька десятків штатних викладачів та інструкторів з видів спорту (не рахуючи численного обслуговуючого персоналу).

Процес фізичного вдосконалення кадетів в академіях умовно можна розділити на два відносно самостійний напрямки:

перше – розвиток фізичних якостей і формування військово-прикладних рухових навичок ;

друге – залучення кадетів до регулярних щоденних занять спортом, сприяють вихованню психічних якостей, здатності діяти в екстремальних умовах і згуртуванню військових колективів.

Фізична підготовка як навчальна дисципліна планується в навчальний час до обіду. Спортивна підготовка організується в післяобідній час, як правило, тривалістю до 3 год. Час для спортивної підготовки передбачено розпорядком дня.

Під час навчання на спортивні заходи та контрольні перевірки відводиться по 80 год на семестр. Всі кадати в кінці кожного семестру здають академічні тести фізичної підготовки. Для кадетів, що беруть участь у внутрівузівських спортивних змаганнях, один раз на рік передбачається перевірка фізичної придатності.

Внутрівузівська програма зі спортивної підготовка включає в себе змагання між навчальними підрозділами по 10-20 видам спорту. Календарем спортивних заходів ВВНЗ передбачено перелік змагань, що проводяться в різну пору року: восени, взимку і навесні.

По закінченню навчального закладу студенти проходять трьохмісячну підготовку в навчальних центрах, їм присвоюється первинне офіцерське звання другого лейтенанта та укладається контракт на проходження служби на офіцерських посадах. При укладенні контракту всі кандидати складають іспит за Єдиним армійським тестом фізичної готовності, який включає виконання фізичних вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 2 хв; піднімання тулуба з положення лежачи за 2 хв, біг на 2 милі (3218 м).

Випускники військових навчальних закладів зарубіжних армій, в основному, одержують первинне військове звання “другий лейтенант”, що відповідає нашому військовому званню “молодший лейтенант”, і кваліфікацію “бакалавр” (вузької спеціалізації вони не мають).

Після випуску із військових навчальних закладів офіцери, як правило, проходять професійну підготовку на спеціалізованих курсах, що дозволяє у короткий термін (від 1 до 8 місяців) сформувати конкретного фахівця, який володіє як загальними, так і спеціальними професійними знаннями.

**Івахно Олександр Вікторович, доцент кафедри СФБП ННТЦ ОБП
Національної академії Служби безпеки України, підполковник**

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Участь співробітників правоохоронних органів України в ООС вимагає від особового складу високого рівня бойової готовності. Даний факт пов'язаний з тим, що у сучасних умовах успішне використання бойової техніки та озброєння, якими б сучасними вони не були, залежить від людей, які ними керують, від їх професійної, морально-психологічної та фізичної підготовленості.

У поліпшенні боєздатності співробітників сектору безпеки та оборони велика роль належить й фізичній підготовці, значення якої у зв'язку з революцією у військовій справі не зменшилася, а навпаки, продовжує зростати, оскільки сучасний бій збільшує вимоги до здатності правоохоронців переносити значні фізичні та психічні напруження.

Значні, граничні фізичні та нервово-психічні навантаження, які доводиться переносити особовому складу в процесі сучасних воєнних дій, призводить до істотного зниження боєздатності правоохоронців.

Найвиразніше це виявляється в погіршенні показників ведення вогню та здійснення маневру на полі бою, в зниженні прудкості і точності дій під час використання бойової техніки та зброї. Ступінь зниження боєздатності правоохоронців в ході виконання бойових завдань визначається величиною та характером навантажень, які переносяться, спеціальною виучкою, рівнем фізичної підготовленості, фізичного розвитку, станом здоров'я та іншими чинниками.

Діяльність правоохоронних органів України можна віднести до професії комплексного характеру, яка здійснюється у специфічних непередбачуваних, здебільшого екстремальних умовах, вимагаючи від правоохоронців високої психічної стійкості, загальної та спеціальної витривалості.

Професійна підготовка працівників правоохоронних органів потребує постійного вдосконалення. Надважливим у професійній системі підготовки правоохоронців є набуття ними практичних навичок із застосування заходів фізичного впливу.

За результатами проведених досліджень фахівцями встановлено, що такі чинники, як ненормований робочий день, постійний контакт з асоціальними елементами, висока вірогідність загибелі чи поранення, необхідність повної віддачі психічних та фізичних сил під час припинення злочинів значно знижують функціональні резерви організму, аж до їх повного виснаження. Все це висуває

високі вимоги не лише до рівня професійної підготовленості, але й до психічної сфери особистості працівників правоохоронних органів України, їх стресостійкості та психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Здатність працівника правоохоронних органів виконати своє завдання, як він уміє (проявити бойову майстерність), залежить, насамперед, від внутрішніх чинників: переконань; здатності ефективно діяти в ситуаціях небезпеки, раптовості, невизначеності, дефіциту часу та ін.; стану здоров'я тощо. Сукупність всіх цих чинників отримала назву «психологічної готовності».

Основними ознаками психологічної готовності до виконання службових завдань є: відсутність метушні або замкнутості, обачлива, рівна поведінка; чітке, безпомилкове виконання наказів та команд; нормальний фізіологічний стан (частота пульсу, дихання, колір обличчя та ін.). Для підтримання психологічної готовності використовуються прості та ефективні методи і прийоми саморегуляції фізичного та психічного стану: самопереконання, самонавіювання, керування уявою, дихальним та м'язовим тонусом.

Самопереконання – це доказ правоохоронцем самому собі необхідності підтримання високого рівня готовності. Якщо під час несення служби на бойовому посту або під час виконання іншого бойового завдання виникають думки, що відволікають від основної мети, то співробітнику правоохоронних органів необхідно якомога яскравіше уявити собі можливі негативні наслідки ослаблення пильності. Важливо пригадати вимоги уставів, інструкцій, застереження старших начальників, різноманітні приклади зі службової діяльності. Самонавіювання, як і самопереконання, здійснюється правоохоронцем свідомо. Самонавіюванням можна змінити стан людини через її віру в себе і свої можливості. Наприклад, під час несення служби вночі правоохоронець поводить дещо загальмовано. Саме в цьому стані психіка найбільш сприйнятлива до будь-яких самонавіювань, тому навіть легке прагнення до комфорту і сну повинно бути швидко усунуте.

Для підтримання у працівників правоохоронних органів бадьорості й активності рекомендуються чіткі та коротко сформульовані словесні інструкції: «Я уважний та зосереджений», «Я спокійний та впевнений у собі», «Я повністю контролюю свою поведінку та ситуацію» тощо, які легко впливають на підсвідомість і, як наслідок, сприяють формуванню відповідного психофізіологічного стану людини. Здійснюючи самонавіювання, необхідно дотримуватися таких правил:

- подумки повторювати словесні формули самонавіювання 5–6 разів, вдумуючись у зміст фрази і уявляючи водночас потрібний стан;

- словесні формули повинні бути короткими, зрозумілими, не викликати сумнівів у можливості їх реалізації в конкретній ситуації. Заразом не повинно бути ніякої самокритики. Лише повна впевненість у своїх можливостях досягає потрібного результату;

– словесні формулювання вимовляються у стверджувальній формі, тобто не повинні містити заперечення. Наприклад, самонавіювання «Я не хочу спати» може викликати зворотну реакцію, оскільки частка «не» зазвичай губиться у підсвідомості. В такому разі про сон не варто згадувати взагалі: «Я бадьорий та активний». Або замість «Я не розсіяний», треба навіювати себе: «Я зосереджений». Керування уявою значно посилює дію словесних форм самонавіювання. Керуючи своєю уявою можна створити образ бажаного результату своєї діяльності. Необхідно емоційно перейнятися змістом словесних образів. Навіюючи собі: «Я бадьорий», уявити, як ранкова свіжість вливається в тіло, роблячи м'язи пружними і сильними. Якщо постаратися відчувати це, то ефект буде одразу видно. Якомога краще уявляючи зразок дії, рекомендується образно ототожнювати себе з еталоном (кращий працівник спецпідрозділу, ідеальний образ правильної дії або свого кумира). Так, щоб вжитися в роль «найбільш пильного співробітника», необхідно образно уявити його ідеальні дії і, за принципом наслідування, спробувати діяти так само. Такому образному перевтіленню значно сприяє самонавіювання типу «Я кращий стрілець», «Я пильний розвідник», підкріплені образною уявою відповідного ідеалу. Керуючи уявою, можна постійно «прокручувати» можливий розвиток ситуації на посту і наслідки тих або інших дій в бою. Керування увагою пов'язане з уявленням. Напряму уваги здійснює сильний вплив на пильність правоохоронця. Знаходячись поза свідомого контролю, увага здатна відволікти людину, переключитись на інший об'єкт, не пов'язаний з виконанням службового завдання. Наприклад, існує прийом, коли злочинець кидає камінь для відволікання уваги правоохоронця кудись вбік, а напад на нього не очікувано здійснюється в іншому місці.

Працівнику правоохоронних органів важливо виробити в себе звичку у разі раптового сильного подразника (наприклад, небезпечний звук, шум) не фокусуватись на цьому об'єкті, а одночасно спостерігати й за іншими об'єктами, які можуть виявитися головними. Для цього потрібно завчасно скласти план почергового переключення уваги на кожен з потенційно небезпечний напрям. Лише так можна зберегти контроль над обстановкою.

Отже в бойовій обстановці рекомендується зосереджуватись на об'єктах, пов'язаних з виконанням службового завдання, і не відволікатися на другорядні подразники. Керування дихання та м'язовим тонусом не є суто психологічним прийомом, але глибина і частота дихання, ступінь напруження м'язів тіла значною мірою визначають психічний стан правоохоронця у бойовій обстановці. Так, ходьба в темпі 140–150 кроків за хвилину створює бадьорий настрій, а чергування темпу кроку від уповільненого до прискореного посилює зібраність, загострює увагу. Для зняття нервового напруження рекомендується заспокійливий тип дихання: короткий вдих – активний видих – затримка дихання після видиху. Для досягнення того чи іншого психологічного стану рекомендується провести 3–4 таких цикли. З'являється приємна свіжість у

м'язах, ясність розуму, мобілізується воля, необхідна для тривалого спостереження за противником. М'язова напруженість значною мірою визначає нервову активність, а значить, і прояв бадьорості у правоохоронця. М'язове розслаблення, навпаки, здійснює гальмівну, заспокійливу дію на психіку. Тому в період очікування бою необхідно підтримувати м'язи тіла пружними та еластичними. Розігріті та активізовані фізичними вправами м'язи, сприяють підвищенню психологічної готовності до бою.

**Івахно Олександр Вікторович, доцент кафедри СФБП ННТЦ ОБП
Національної академії Служби безпеки України, підполковник**

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Освітній процес у Національній академії Служби безпеки України у контексті фізичної підготовки можна віднести до спеціального. СБ України - правоохоронний орган спеціального призначення - має історично сформовану необхідність у професійній підготовці (у тому числі й фізичній) майбутніх офіцерів для свого відомства, що вимагає від них достатнього фізичного розвитку й високого ступеня фізичної готовності, оволодіння необхідним рівнем знань, умінь і навичок в галузі фізичної підготовки. На етапі підготовки у закладі вищої освіти для курсантів НА СБ України цей вид фізкультурної освіти є найбільш організованим і регламентованим способом фізичної підготовки й залучення до фізичного виховання та спорту.

У СБ України оздоровча спрямованість фізичної підготовки обумовлює її зв'язок з різними сторонами життя й діяльності військовослужбовців. В умовах професійної діяльності, де заняття фізичними вправами, підібрані з урахуванням особливостей службової діяльності, відіграють важливу роль не тільки в гігієнічному відношенні, а й у підвищенні ефективності діяльності.

Форми й методи фізичної підготовки в умовах професійної діяльності можуть бути різними, залежно від того, де вони використовуються, безпосередньо на місці проходження служби (навчання) або на спортивних майданчиках у позаслужбовий час. З погляду гігієни заслуговують особливої уваги заняття в приміщеннях. Під час їх проведення необхідно забезпечити відповідний санітарний стан приміщень і вибрати комплекс фізичних вправ, який для даного роду діяльності виконує найбільшу оздоровчу дію й підвищує працездатність.

При організації профілактичних заходів необхідно враховувати характер діяльності, який може бути переважно фізичним або розумовим. У тому чи іншому випадку вивчаються особливості оперативно-службової діяльності, які впливають на хід фізіологічних процесів в організмі й визначається ступінь труднощів у роботі, можливі негативні наслідки для здоров'я й необхідні профілактичні заходи.

Успішно виконувати поставлені завдання у складній оперативно-службовій діяльності можуть лише добре фізично розвинені співробітники. Позитивного результату при цьому можна досягти лише тоді, коли співробітник має таку психологічну стійкість, яка дає змогу впевнено і холоднокривно

застосовувати освоєні прийоми і дії у складній, швидкоплинній, насиченій небезпечними і критичними ситуаціями обстановці. Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функцій організму і тим самим залишає свій «слід» (ефект) в організмі людини. У процесі багаторазового повторення дій «слідові» рухові ефекти, згідно з теорією адаптації, накопичуються і сприяють процесу морфологічного, функціонального розвитку організму та соціально-психологічного розвитку особистості тих, хто займається. Проте вплив руху на організм не обмежується розвитком його тілесних і духовних здібностей.

При цьому організм будує свої рухи не тільки у порядку простого повторення та накопичення ефекту вправи, а за допомогою модифікованого повторення та відбору найбільш раціональних способів вирішення рухових завдань, які виникли.

Виокремлюють різні види ефектів, які виникають в організмі та психіці людини в результаті застосування фізичних вправ:

1) залежно від завдань, які вирішуються, розрізняють освітній, оздоровчий, виховний, функціонально-розвиваючий, рекреаційний, реабілітаційний ефекти;

2) залежно від характеру вправ, які застосовуються, він може бути специфічним і неспецифічним (загальним);

3) залежно від переважної спрямованості на розвиток та вдосконалення будь-якої здібності (функції) існують силовий, швидкісний, швидкісно-силовий, аеробний, анаеробний та інші види ефектів;

4) залежно від досягнутих результатів ефект може бути позитивним, негативним або нейтральним;

5) залежно від часу, в межах якого здійснюються адаптаційні (приспосувальні) зміни в організмі, ефект може підрозділятися на терміновий, що виникає після виконання однієї або серії вправ в одному занятті; відставлений (поточний), що проявляється після кількох занять; кумулятивний (сумарний), що проявляється після будь-якого тривалого етапу, періоду занять.

Найважливіша ознака фізичних вправ як методу – повторення їх застосування, що дозволяє педагогу справляти необхідний вплив на тих, хто займається.

За допомогою фізичних вправ, з одного боку, здійснюється біологічний вплив на організм людини, змінюється її фізичний стан, з іншого боку відбувається передача загальноісторичного досвіду одного з видів фізичної діяльності, тобто здійснюється соціальний вплив.

Найбільш загальним фактором, який обумовлює раціональний вплив фізичних вправ, є педагогічно правильне керівництво заняттям, доцільність методики навчання та виховання.

Велику роль відіграють також зовнішні і внутрішні фактори. Індивідуальні особливості тих, хто займається (вікові, статеві, стан здоров'я і фізичного розвитку, рівень розумової, моральної, фізичної та емоційної підготовленості,

режим праці, навчання, відпочинку, побуту). Одна і та сама вправа (біг, стрибки, метання тощо) залежно від індивідуальних особливостей справляє різний ефект. Значну роль відіграють особливості самих фізичних вправ, тобто їхня складність, новизна, емоційність, спрямованість, техніка, величина навантаження та ін. Вправи, виконані з небажанням, недбало, без зусилля, не можуть так само впливати на тих, хто займається, як вправи, виконані свідомо й активно.

До особливостей зовнішніх умов належать метеорологічні, рельєф місцевості, якість обладнання, гігієнічний стан місць занять та ін.

Проте фізичні вправи, якщо вони застосовуються без урахування закономірностей фізичного виховання, можуть мати негативний ефект, завдати шкоди. Тому викладач повинен знати і враховувати вплив фізичних вправ у конкретних умовах, маючи на увазі, що організм людини – це єдине ціле і будь-який рух викликає діяльність багатьох органів і систем та впливає на нього загально та цілісно.

Викладач повинен знати основні наукові положення про працездатність людини, закономірності адаптації організму до фізичних навантажень та ін. Правильне і постійне врахування факторів, які визначають вплив фізичних вправ, дасть викладачу можливість методично раціонально організувати та проводити заняття, успішно вирішуючи завдання фізичного виховання.

Професійно-прикладна фізкультурна освіта спрямована на формування й удосконалення таких специфічних рухових навичок, які забезпечують людині виконання професійних функцій ефективно, зберігаючи досить тривалий час високу працездатність. До змісту цього аспекту включаються засоби й методи зміцнення здоров'я, протидії несприятливим впливам умов і характеру праці. Метою специфічної освіти є оволодіння знаннями для розкриття біологічних резервів й адаптаційних можливостей людини на граничних рівнях рухової активності. Таким чином, освіта в галузі фізичної підготовки передбачає створення умов для вільного й всебічного розвитку рухової діяльності людини для її гармонійного фізичного зростання, зміцнення здоров'я; створення бази для ефективної діяльності у всіх галузях життя, праці, побуту.

У ЗВО СБ України другий аспект фізичної підготовки характеризує специфіку й призначення спеціальної освіти. За своїм загальнокультурним значенням фізкультурна освіта у вищій військовій школі забезпечує виконання таких завдань:

- пізнавальне, що забезпечує трансформацію знань в галузі фізичної підготовки від одного покоління до іншого;
- соціальне, що виконує роль адаптації майбутніх офіцерів до конкретних умов життєдіяльності;
- культуротвірне, що забезпечує формування і розвиток самої фізичної культури;
- гуманістичне, що культивує й розвиває природні здібності курсанта.

Виходячи з вимог Настанови з фізичної підготовки, майбутні офіцери опановують:

на першому курсі – обсяг фізичних вправ і теоретичних положень військовослужбовців, що проходять строкову військову службу;

на другому курсі – установлений програмою обсяг фізичних вправ, теоретичні знання й організаційно-методичні уміння й навички проведення фізичної підготовки й спортивної роботи в контексті вимог до командира відділення;

на третьому й старшому курсах – увесь обсяг фізичних вправ, теоретичні знання й організаційно-методичні уміння й навички в організації фізичної підготовки й спортивної роботи в обсязі вимог до командира взводу, роти.

Фізична підготовка у військовому навчальному закладі повинна сприяти пропаганді здорового способу життя, вихованню в курсантів духовності й моральності, морально-вольових і психічних якостей, звички до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Виконання завдань освіти, що передбачають наявність у курсантів певного рівня знань, умінь і навичок в галузі фізичної підготовки, високого ступеня розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості й спритності), забезпечується в процесі проведення всіх форм фізичної підготовки у закладах вищої освіти.

Катихін Володимир Миколайович, викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, капітан

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Ефективність виконання службово-бойових завдань в умовах військового стану в Україні в значній мірі залежить від якості професійної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України. Вдосконалення професійної підготовки майбутніх офіцерів НГУ у вищих навчальних закладах МВС України орієнтоване не лише на здобуття професійно-практичних знань, пов'язаних із специфікою правоохоронної діяльності, та розвиток умінь і навичок їх застосування, але і на впровадження сучасних методик розвитку фізичних якостей. Задовільний рівень фізичної підготовки є визначальним фактором ефективності формування у майбутніх військовослужбовців Національної гвардії України.

Дослідження фізичної підготовки військовослужбовців НГУ та курсантів закладів вищої освіти є предметом робіт численних науковців. Ретельний аналіз їх досліджень показує різноманітні точки зору вчених щодо напрямку та етапності фізичної підготовки військовослужбовців НГУ. Багато дослідників вважають, що розвиток фізичних якостей майбутніх офіцерів – це складний педагогічний процес, в якому існують багатосторонні та різнорівневі зв'язки між окремими компонентами. Вони підкреслюють, що практична спрямованість фізичної підготовки є ключовим чинником, який визначає зміст, форми та методи навчання. Тобто ефективне управління навчально-тренувальним процесом фізичної підготовки майбутніх офіцерів потребує чіткого визначення пріоритетів розвитку різних фізичних якостей та вибору найефективніших організаційних форм, засобів і методів навчання.

Чинним нормативним документом, який регламентує зміст і вимоги до проведення занять з фізичної підготовки гвардійців, є наказ МВС України від 13.10.2014 № 1067, що затверджує Інструкцію з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. Згідно з цією Інструкцією, фізична підготовка є складовою службової підготовки і спрямована на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей гвардійців з урахуванням особливостей їхньої професійної діяльності.

Фізична підготовка військовослужбовців Національної гвардії України включає загальну фізичну підготовку та тактику самозахисту та особистої безпеки. Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення у військовослужбовців НГУ рухових якостей та навичок, необхідних у їх повсякденній діяльності та в екстремальних ситуаціях; розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей для успішного виконання

службово-бойових завдань; навчання самоконтролю за фізичним станом та здоров'ям під час фізичних вправ.

Під час опанування спеціальної фізичної підготовки курсантами закладів вищої освіти МВС України виділяють кілька етапів, таких як: початкова підготовка, поглиблене навчання, формування психофізичної готовності.

Початковий етап орієнтований на здобуття знань про закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок; використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я та набуття рухового досвіду. Зміст цього етапу спрямований на зміцнення м'язів опорно-рухового апарату, створення базового потенціалу сили та витривалості, досягнення високої функціональної стійкості серцево-судинної та дихальної систем організму, розвиток швидкості, координаційних здібностей, гнучкості.

Розвиток силових якостей курсантів на початковому етапі передбачає використання інтервального методу з відносно тривалими навантаженнями та з незначною та середньою силою. Застосування повторного та змагального методів з максимальною швидкістю сприятиме всебічному розвитку швидкісних якостей курсантів на початковому етапі. Для розвитку витривалості використовують змінний метод виконання вправи помірної інтенсивності. Також на навчальних заняттях багато уваги приділяється розвитку витривалості під час спортивних і рухливих ігор, де є постійні зміни у ситуаціях. З метою розвитку координаційних здібностей застосовуються вправи, які передбачають використання незвичайних умов та зміну характеристик, способу виконання дій, виконання вправ в нових та ускладнених умовах тощо. Для розвитку гнучкості використовують багаторазове розтягування, що базуються на постійному підвищенні амплітуди виконання від малої до максимальної.

Отже, початковий етап фізичної підготовки майбутніх офіцерів НГУ спрямований на розвиток фізичних якостей та створення міцного фундаменту для формування вмінь і навичок при виконанні службово-бойових завдань. Його особливість полягає в акценті на зміцненні м'язів опорно-рухового апарату, створенні базового потенціалу сили та витривалості, досягненні високої функціональної стійкості серцево-судинної та дихальної систем організму, а також в розвитку швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

Корольов Артем Ігорович, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Національна академія Національної гвардії України, підполковник

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПРИ ВИКОНАННІ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Однією із визначальних характеристик сучасної держави є її спроможність забезпечити дотримання законності всередині країни та проведення комплексу заходів, пов'язаних із захистом своєї незалежності та захищеності. Ці завдання у сучасних складних соціально-політичних умовах виконує Національна гвардія України (далі – НГУ) як унікальна військова структура з правоохоронними функціями.

Забезпечення функцій НГУ, успішне виконання службово-бойових завдань майбутніми офіцерами НГУ залежить від рівня професійної й фізичної підготовленості військовослужбовців, їхньої високої компетентності, адже завдання, що на них покладаються, нерідко, вирішуються в екстремальних умовах.

Складність виконання великого кола професійних завдань посилюється ще й тим, що офіцер НГУ працює у досить складних умовах: це не завжди нормований робочий день, недостатня фізична активність, значні нервові напруження, непрості міжособистісні контакти.

Також офіцер, який не приділяє уваги своєму фізичному та, особливо, душевному здоров'ю, ризикує набути «синдрому вигоряння». Такий стан виявляється у незадоволеності своїм життям, душевному неблагополуччі, а також у фізичному нездужанні. Професійне «вигоряння» спричиняє розвиток негативних установок щодо самого себе, своєї роботи, колег, засуджених. Подібні негативні установки з часом виявляються у внутрішньому роздратуванні, нестриманості, навіть агресивності. Такий офіцер весь час невдоволений собою, стає байдужим до роботи та людей, не бачить важливості своєї діяльності та сенсу свого життя. Саме ефективна фізична підготовка сприяє подоланню не тільки фізичних недугів, а й сприяє покращенню психологічного стану офіцера.

Трудової діяльності офіцера НГУ, пов'язану з високим ризиком виникнення травматизму, навіть смертельних випадків, тому проаналізуємо причини виникнення небезпечних ситуацій.

Так, виділяють дві групи причин виникнення аварійності та травматизму праці:

1. Об'єктивні: організаційні (неправильна організація процесу праці), технічні (амортизація техніки, технічні розлади тощо), технологічні (небезпечні технології), відсутність техніки безпеки тощо.

2. Суб'єктивні – людський фактор: антропологічні, фізіологічні, психологічні причини, погана соціальна організація, невміле керівництво, некваліфікованість працівників тощо.

Важливим чинником попередження травмування, підвищення загального протистояння та оперативного реагування на потенційні та реальні ризики є організація якісної фізичної підготовки курсантів.

Чисельні дослідження, проведені науковцями в нашій країні та за кордоном, дозволяють стверджувати, що спеціальна спрямованість фізичної підготовки може бути потужним засобом прискорення формування фізичної готовності військовослужбовців до дій у незвичних умовах та є важливою складовою у формуванні їх ризикологічної компетентності.

Для підтвердження важливості фізичної підготовленості офіцерів НГУ для виконання службово-бойової діяльності в умовах існування реальних та потенційних небезпек та ризиків нами було проведено анкетування 34 офіцерів частин і підрозділів НГУ, 137 курсантів Національної академії НГУ і 54 викладачів закладів вищої військової освіти. 96% респондентів відмітили якість фізичної підготовки як пріоритетну властивість фахівця екстремальної професії.

За своєю спрямованістю фізична підготовка вирішує як загальні, так і спеціальні завдання. Так, загальними завданнями фізичної підготовки є: адаптація військовослужбовців до умов військової служби; постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття. До спеціальних завдань фізичної підготовки належать: розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей; оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат; виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів.

Відповідно до «Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України» фізична підготовка має забезпечувати необхідний рівень готовності військовослужбовців НГУ до виконання завдань за призначенням.

Згідно з вищезазначеною Інструкцією, основними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є: підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей; формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання та метання гранат; забезпечення високої професійної працездатності; підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності і навколишнього середовища; виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання; формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах; удосконалення бойової злагодженості підрозділів; зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя.

Не менш важливою є організація різнопланової та ефективної підготовки майбутніх офіцерів НГУ, які в подальшому, відповідно до своїх посадових обов'язків, будуть навчати військовій справі підлеглий особовий склад. Система професійної підготовки в Національній академії НГУ передбачає опанування майбутніми військовослужбовцями різних технік та тактик фізичної підготовки в рамках навчальної діяльності на навчальних дисциплінах «Фізичне виховання та методика фізичної підготовки», «Спеціальна фізична підготовка» та ін., під час позанавчальної виховної діяльності, спортивних змагань тощо.

Аналізуючи нормативні та суспільні вимоги до підготовки майбутніх офіцерів НГУ, з метою якісного виконання службово-бойових завдань в умовах небезпечних та надзвичайних ситуацій, зазначимо, що саме фізична підготовка формує важливі професійно-особистісні якості військовослужбовця, наявність та розвиток яких дозволить ефективно діяти в умовах ситуацій невизначеності та дії ризикогенних факторів. Для ефективного вирішення завдань фізичної підготовки застосовуються фізичні вправи відповідно до їх спрямованості щодо розвитку і підтримки на необхідному рівні фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

На кінець, варто зазначити, що відповідально та професійно організована фізична підготовка майбутніх офіцерів НГУ сприяє не тільки формування фізичних якостей та фізичної витривалості, а й формуванню професійної компетентності офіцера в цілому, підвищує його загальний рівень захищеності в умовах існування потенційних та реальних ризиків.

Кріцак Іван Васильович, кандидат юридичних наук, доцент, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем досудового розслідування; доцент кафедри кримінального права і кримінології Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ – ЗАПОРУКА НАПРАЦЮВАНЬ КРИМІНОЛОГІЇ СПОРТУ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ РІЗНОГО РОДУ НЕГАТИВНИХ СОЦІАЛЬНИХ ПРОЯВІВ/ТЕНДЕНЦІЙ ТА ПРОЦЕСІВ

Кримінологія спорту. Розвиток кримінології спорту, як і кримінології війни, за нинішніх умов займає особливе місце в обороні нашої країни/держави. Як свідчить практика, саме спортсмени здатні найкраще захищати українські землі. Виховання та загартування високих якостей стійкості, сили волі, витривалості, незламності Духу дає саме спорт. Тому спортивна кримінологія повинна розвиватися не лише у напрямку виявлення криміногенних факторів, причин і умов скоєння правопорушень і злочинів. Насамперед важливо за допомогою спорту не допустити негативних явищ і процесів у суспільстві та кожній людині зокрема. Як поступити, щоб не вдатися до зухвалості, гордині, надмірності, зверхності та, при всьому цьому, залишитись людиною, виховати в собі кращі моральні якості добра, чесності, справедливості? На ці та багато інших запитань має дати відповідь кримінологія у сфері/галузі спорту з відповідним виходом на мирові стани благочестя, добра, справедливості, що допоможе мобілізувати українське суспільство, згуртувати його на засадах високих вольових якостей спорту.

У цьому аспекті неабияк важливо розвивати одну із профілактичних складових відповідної загальнодержавної кримінологічної програми, а саме – «мобілізації спорту». Ідея такого проєкту повинна захопити у свою орбіту організацію фізичної підготовки, найрізноманітніші види спорту, починаючи з гімнастики, на усіх рівнях державного і політичного життя. Можливо у такий спосіб прививатиметься/прищеплюватиметься патріотично-воєнне виховання молоді з дитячих років, насамперед шляхом ідеологічної/просвітницької роботи.

Надзвичайно влучна назва «мобілізація спорту» може бути використана у різного роду нормативних актах, кримінологічних програмах, в тому числі й з метою профілактики правопорушень і злочинів. Водночас, підготувавши відповідних спортсменів, слід піклуватися і про високі моральні, духовно-культурні якості таких особистостей, щоб в одну мить не зірватись у прірву, не піти бандитським/злочинним шляхом, не піддатись різного роду зухвалості. Для цього повинен працювати відповідний цех науковців, який би запропонував підростаючому поколінню спортсменів брошури, журнали, книги про те, як досягти успіхів у спорті й при цьому не втратити людських якостей. Йдеться про необхідність розвитку Духу з допомогою найрізноманітніших якостей і напрацювань культури, мистецтва, кіно; про те, як видатним особистостям

вдалось досягти небачених успіхів у спорті в тому числі й з допомогою Божою про що свідчить маса відео знаменитих спортсменів у ютуб-каналі.

Якщо ми хочемо ефективними/великими темпами розвивати спорт, слід розпочинати, як уже наголошувалось, із виховання у сфері фізичної культури, тобто відповідної ідеологічної роботи щодо необхідності зайняття спортом. Так, у Китаї робочий день розпочинається з 15-хвилинної профілактики-мотивації у сфері ідеології, зокрема й спорту. Китайці добре зрозуміли, що робоча сила «зношується» і хворобі краще запобігати, аніж боротись з нею, її наслідками. Саме тому сьогодні весь світ пішов шляхом профілактики хвороб, духовного і фізичного здоров'я нації. У цій складовій також важливе значення має здорове харчування: відповідна профілактика лікарськими травами може виховати націю незламних.

Наша історія багата найрізноманітнішими стимулами у сфері ідеологічної спрямованості. Не можна лише критично аналізувати історичне минуле. Так, сьогодні відповідних трансформацій зазнали усі сфери суспільної життєдіяльності. Сучасна людина обрала сидячий спосіб життя через масовий розвиток інтернет-технологій. Однак кожен зацікавлений у максимальній життєдіяльності/життєздатності. Організм людини складається з 70 % води. Так і Вселенна наповнена 70 % водних ресурсів. Як бачимо, все Божим промыслом і премудрістю Його дивно до найдрібніших деталей влаштовано. За порадами лікарів-спеціалістів, нам щодня треба випивати до 3-х літрів води. Спорт – це рух. Спорт – це сила. Спорт – це життя. А життя – це рух. Можливо такі постулати програми «мобілізація спорту» повинні стати пріоритетом. У такий спосіб вдасться перетворити/трансформувати спорт у справу загальнодержавної ваги, що вимагає більшої уваги з боку управлінців регіонального та місцевого рівнів, кожної людини.

На жаль, сьогодні недостатня увага приділяється популяризації/актуалізації спорту з боку спеціалістів, мотиваторів своєї справи, професійних спортсменів, а також тих, для кого спорт став невіддільною складовою життя. Головним спостерігачем за вказаними процесами має стати Міністерство молоді та спорту України, щоб із нації створити справжніх патріотично налаштованих вольових громадян, з виваженою чіткою життєвою позицією, і на цій основі готувати державних лідерів нашої країни, державно-політичних діячів/справдних державців. Створення відповідних ідейних/ідеологічних програм зайняття спортом шляхом напрацювань у наукометрії, виявлення історичних аспектів розвитку спорту, сучасних методик досягнення найвищих олімпійських результатів є неабияк важливим для України.

Йдеться про необхідність формування/об'єднання спортивних товариств, колегіумів, у тому числі й для розвитку військових, правоохоронних потреб держави, відшукування патріотичних ідей на цій основі з метою мотивації зайняття спортом. Це питання охоплює як загальнонаціональні, так і міжнародні рівні проведення відповідних наукових зрізів даної проблеми. Зайняття спортом об'єднує нас як націю, незламний український народ. Налаштовує наших союзників до ідейної боротьби з ворогом у результаті нинішньої російсько-

української війни та всілякої допомоги нам у цьому нелегкому протистоянні. Створення великої кількості спортивних товариств допоможе розвивати різні види спорту. Цим самим формуватиметься нація за принципом «у здоровому тілі здоровий Дух». Нам вдасться завдяки спорту вихолощувати увесь негатив/розруху у головах/умах молоді й розвивати навколо доброти, благочестивість. Тобто, можливо, саме спортивні й наукові товариства повинні стати двома крилами/фронтами/фронтирами в умовах нинішнього воєнного стану.

Для того, щоб добре підготувати військового для бою, йому потрібна фізична сила та витривалість, чому передусє інтенсивна психоемоційна та реальна підготовка. Розвивати військову справу не можливо без спорту, відповідних мотиваційних програм до зайняття спортом, правильно вибудованої політики у цій сфері, що допоможе готувати генералів та депутатський корпус з учнівських лав. Саме спорт, військово-патріотичне та фізичне виховання допомагає займати активну державницьку і соціальну позицію. Якісна підготовка до служби в армії, пільги для вступників, щоб відстоювати честь і гордість, рейтинг навчальних закладів – все це має мотивувати інших до зайняття спортом, стати пріоритетом.

Відпрацювання на заняттях з фізичної підготовки різного роду вправ, а саме гімнастика, стройова підготовка, стрільба, біг, ходьба, лижний спорт, створення спортивних майданчиків, організація змагань під керівництвом знаних професіоналів-інструкторів, компенсація витрат за змагання – це не повний перелік заходів, які слід розвивати. Особлива увага має зосереджуватись на взаємодії ЗВО з правоохоронними та силовими структурами, щоб відповідна підтримка була на найвищому рівні.

Якісна підготовка спортсменів на загальнодержавному та регіональному рівні, всебічний розвиток особистості, фінансування освіти у сфері спорту, розвиток спортивного руху, створення громадських організацій/об'єднань/товариств, збільшення кількості охочих займатися спортом, облаштування приміщень для зайняття спортом, контроль за вказаною діяльністю, видача посвідчень КМС та майстра спорту є неабияк важливо. У зв'язку з необхідністю підготовки фізично боєздатної армії/війська за нинішніх умов важливою є популяризація/актуалізація спорту, виховання патріотично налаштованої молоді, використовуючи весь арсенал/спектр педагогічної/наукометричної та ідеологічної майстерності/роботи. Військово-фізична сила суспільства, виведення допризовної підготовки на належний рівень, створення військово-спортивних секцій/товариств, організація курсів з підготовки зайняття спортом повинні засновуватися на системному підході щодо реалізації відповідної державної програми наукових/нормативних/ідеологічних/доктринальних напрацювань із залучення громадськості до зайняття спортом.

Кріцак Іван Васильович, кандидат юридичних наук, доцент, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем досудового розслідування; доцент кафедри кримінального права і кримінології Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Савчук Альбіна Петрівна, курсантка 2 курсу факультету № 2 (група Ф2-22-202) Харківського національного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

**РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ КРИМІНОЛОГІЇ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ
ЛІТЕРАТУРОЗНАВЧИХ ПЕРЦЕПТИВ, ЯК ЗАСІБ ВИХОДУ ЗІ
СКЛАДНИХ/КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ, ДОСЯГНЕННІ МИРОВИХ
СТАНІВ ДОБРА ТА ЗМІЦНЕННІ БОЙОВОГО ДУХУ УКРАЇНЦІВ НА
ПРИКЛАДІ ВОЄННОЇ ТВОРЧОСТІ ЛІНИ КОСТЕНКО**

Твоє лише те, що ти віддав ближньому (Іоанн Златоуст).

Усі, хто займається спортом, особливо професійним, що вимагає великих емоційних навантажень та часто призводить до «вигорання» людської особистості, потребують підтримки бойового духу, щоб не зламатись, а принести великі професійні плоди, успіхи та перемоги на благо Батьківщини. З цих переконань, важливим є недопущення спортсменами криміногенних трансфузій, відмова від невмирущих істин, що вироблялись роками нашим народом та видатними особистостями за всю історію існування світу. При досягненні висот, особливо олімпійських перемог та подолання нових бар'єрів, одному лише Богові відомо, що відчуває спортсмен при досягненні перемог, коли, подолавши перешкоди, вдалось засвідчити найвищий результат. Багато видатних спортсменів наголошує, що саме духовна чи інша сила може дати такий поштовх, про який у нормальному житті годі й мріяти. Саме тому спортсмен не повинен допустити жодних промахів і в повсякденному житті. Головне – не дати гордині здійнятись над власною особистістю. Йдеться про особливе благочестя та натхнення, моральність і високу культуру, силу Духа.

З наших переконань, подальший розвиток спортивної кримінології – це не лише виявлення криміногенних станів та протидія їм, а й уміння запропонувати шляхи їхньої профілактики. Також важливо не допустити різного роду психологічних «збоїв» при досягненні вершин у спорті. Таким ключем для порівняння криміногенності можуть стати антиномії на кшталт «війна і мир», «зло чи добро». Тобто у будь-якій ситуації та обставинах слід бачити світло у тунелі, шляхи виходу зі складних обставин життя. Навіть більше, з особливими кризовими станами спортсмен стикається, коли сходить з олімпу і тренує наших дітей у приватних закладах чи, наприклад, отримує мізерну винагороду від держави за свої спортивні досягнення та здобутки, тобто коли його починає забувати суспільство. За цих умов, на нашу думку, важливо розвивати

кримінологію з позицій миру, добра, благочестя, як своєрідний терапевтичний засіб досягнення нових успіхів та перемог. Адже найважливіше, що можна залишити після себе, – це велика школа учнів, продовжувачів спортивної слави. І для цього слід докладати неабияких зусиль. У житті, як і в спорті, роль натхненника можуть виконувати видатні особистості, серед яких українська поетеса Ліна Костенко.

«У здоровому тілі – здоровий дух», – говорить народна мудрість. Однак насамперед про духовну, а вже згодом – про фізичну силу, в їхній взаємодії сьогодні мало говориться. З метою підняття бойового духу українців нами пропонується звернутися до воєнної лірики Ліни Костенко, побачити війну її очима, а саме крізь призму перекладу її творчості різними мовами світу.

Щороку, 19 березня, Україна вшановує творчість великої поетеси Ліни Костенко в її день народження. Кожен, у свій спосіб, намагається сказати «Дякую», «Спасибі» за великий титанічний труд і талант на благо українського народу. Актуалізація творчості Ліни Костенко в умовах нинішньої російсько-української війни має неабияке значення. Однією з достойних наукових фахових статей є «Особливості англomовного перекладу воєнної поезії Ліни Костенко» (2023) авторства Н. А. Іщенко та О. В. Пінішкевич. Творчість Ліни Костенко відіграє особливу роль у зміцненні патріотичного бойового духу українців у цей нелегкий для країни час. Виникає запитання: де береться рушійна сила поетеси, яка переступила вже бар'єр 90-річчя? Чому вона вже майже 100 десятиліть занурена у турбулентні питання трагізму людської долі, переживань за націю, народ, невмирущість вічного? Добре відомо, що за мирних часів поетеса часто була у Чорнобильській зоні і переживала душею трагедію України в ті далекі роки. Вона бачила випалену землю, як і війну, яку ми переживаємо сьогодні. Тому цілком справедливо поетесу можна назвати «пророком українського народу».

Саме з Чорнобильською трагедією прийшла апокаліптична епоха, про яку дізнаємося з Одкровення Іоанна Богослова. Так, Чорнобильська трагедія найчастіше асоціюється з пророчою зіркою «полин» (інша назва — «чорнобиль»). «І засурмив третій Ангол, і велика зоря спала з неба, палаючи, як смолоскип. І спала вона на третину річок та на водні джерела. А ймення зорі тій Полин. І стала третина води, як полин, і багато з людей повмирали з води, бо згіркла вона...». «И третій Ангелъ вострубѣ, и падѣ съ небесѣ звѣзда велика, горящи яко свѣща, и падѣ на третю часть рѣкъ и на истѣчники воднѣя: и имя звѣздѣ глаголется апсинѣосъ: и бѣсть третя часть водѣ яко пельнѣ, и мнози от человекѣ умроша от водѣ, яко гѣрки бѣша. (Откр.8:10-11). Якщо Чорнобиль – перший вісник апокаліпсису, то чи не є рев нинішніх сирен і повітряних тривог своєрідним Янголом Апокаліпсису, що сповіщає про смерть? А може, це клич: «Чи не пора тобі, людино, покаятись і гризти граніт власної гордині у праці та молитві, як двох крилах, на яких можна здійнятися над суетою мирського сьогодні?»

Воєнна лірика становить значну частину творчого доробку Ліни Костенко, її поезія наразі є одним із найвизначніших явищ української художньої культури. Віддзеркалення війни у поетеси – це душевні ліричні твори, в яких авторка

зображає не абстраговані картини воєнних дій, а передусім себе, народ, живих людей у пеклі війни. Можливо саме тому її воєнна лірика має досить глибинний зміст, не залишаючи байдужими жодне покоління .

Коли розпочалася Друга світова війна, майбутній поетесі було одинадцять років. Ще дитиною Ліна Костенко навчилася бачити чуже горе та страждання і переживати їх як власні. «Війна назавжди залишається в пам'яті тих, хто бачив її. За спогадами моїх бабусі та дідуся, які також були дітьми у ті роки, багато місяців, років та навіть десятиліть після Перемоги їм снилася та війна, відбившись у свідомості вогняними картинами воєнних дій, страшним гуркотом літаків та вибухів, стражданнями невинних людей з мирного населення та безглуздими смертями молодих солдатів». Поетеса ще з дитинства знала та пережила страшні воєнні роки, а свої спогади і душевні болі виражала у своїх поезіях. Воєнна поезія Ліни Костенко сповнена описами власного бачення війни, зображенням страшних та жахливих подій, що приносять страждання, біль та горе, глибокими переживаннями, відвертістю та правдою війни. Ліна Костенко має індивідуальний та неповторний стиль, який проявляється у широкому використанні асоціативно-образних, абсолютно нетипових метафор, оксиморонів, епітетів, антитез, авторських порівнянь тощо.

Енергетика тексту Ліни Костенко наповнена надзвичайним стилістичним відчуттям слова. Новаторський підхід до висвітлення образу України змушує читачів, літераторів, перекладачів дедалі більше заглиблюватися в її творчість, адже художній доробок поетеси вирізняється не лише майстерним володінням слова, але й потужним потенціалом філософсько-світоглядних ідей, який можна вважати своєрідною соціокультурною репрезентацією української ментальності. Саме переклади її поетичних творів, в тому числі й воєнної тематики, можуть ознайомити іноземного читача з українською культурою і літературою. Так, сьогодні постать Ліни Костенко має неоціненне значення не лише для української культури, але й усього демократичного світу. Твори поетеси перекладалися й продовжують перекладатись багатьма мовами: англійською, німецькою, французькою, іспанською, італійською, білоруською, болгарською, польською, чеською, сербською, естонською, португальською, румунською, словацькою, хорватською, угорською, шведською.

Як писала сама поетеса, «мій перший вірш написаний в окопі»; «моє дитинство вбите на війні».

Мій перший вірш написаний в окопі,
на тій сипкій од вибухів стіні,
коли згубило зорі в гороскопі
моє дитинство, вбите на війні.
Лилась пожежі вулканічна лава,
стояли в сивих кратерах сади.
І захлиналась наша переправа
шаленим шквалом полум'я й води.
Був білий світ не білий вже, а чорний.
Вогненна ніч присвічувала дню.
І той окопчик – як підводний човен

у морі диму, жаху і вогню.
Це вже було ні зайчиком, ні вовком –
кривавий світ, обвуглена зоря!
А я писала мало не осколком
великі букви, щойно з букваря.
Мені б ще гратись в піжмурки і в класи,
в казки літати на крилах палітур.
А я писала вірші про фугаси,
а я вже смерть побачила впритул.
О перший біль тих не дитячих вражень,
який він слід на серці залиша!
Як невимовне віршами не скажеш,
чи не німою зробиться душа?!
Душа в словах – як море в перископі,
І спомин той – як відсвіт на чолі...
Мій перший вірш написаний в окопі.
Він друкувався просто на землі.

«Розп’ято нас між заходом і сходом» – ще один вірш Ліни Костенко на воєнну тематику. У ньому ми не знайдемо описів воєнних дій та їх трагічних наслідків; натомість авторка виражає своє обурення, злість через ту ситуацію, що зараз складається у світі, в якому Україна «розп’ята між заходом та сходом».

Вірш Ліни Костенко «Розп’ято нас між заходом і сходом» :
Розп’ято нас між заходом і сходом.
Що не орел – печінку нам довбе.
Зласкався, доле, над моїм народом,
щоб він не дався знівечить себе.

Наша мова напрочуд чутлива до суспільних змін, особливо у період великих потрясінь. Вона як найяскравіший індикатор різноманітних модифікацій у суспільстві, живий та динамічний організм однією з перших реагує на різкі зміни в соціумі. Будь-які військово-політичні події, протести, кризові явища та суспільні негаразди миттєво знаходять рефлексію у мові. Сотні тисяч слів, що вже існують і навіть закріплені у словниках, не дозволяють описати нинішню реальність, яка змінюється чи не щогодинно. Академічна норма не встигає за надшвидким плином часу, а тому значна кількість слів, що вже з’явилися та продовжують з’являтися, досі залишаються «неформальними». Однак це не означає, що від цього вони стають менш функціональними чи менш зрозумілими. Йдеться про появу новотворів, спричинених російсько-українською війною. Саме під її впливом щоденно з’являються десятки нових слів, нових значень і нових фраз. Вони увійшли до повсякденного розмовного словника українців, стали певним віддзеркаленням трагічних подій у житті нашої держави та кожного з нас.

Розвиток спортивної кримінології, як запорука багатьох змін ментальних станів соціуму. У 2021 році Харківським національним університетом внутрішніх справ видана унікальна за своєю сутністю та структурою праця: «Велика українська кримінологічна енциклопедія» у 2-х томах загальною кількістю 1723 сторінки. На сторінках 797-798 розміщена наукова стаття к.ю.н., доцента ХНУВС Т. А. Шевчук під назвою: «Кримінологія спортивна». Авторка наголошує, що предметом спортивної кримінології є принаймні три блоки явищ: - злочинність у сфері професійного спорту; - злочинність серед спортсменів (як у сфері спорту так і поза ним); - спорт у системі протидії злочинності, в тому числі й зокрема тюремний спорт. Також у Енциклопедії висвітлений присвячений матеріал таким видам кримінології як: аболіціоністська (Ю. Орлов), архітектурна (Є. Назимко), інтегративна/конститутивна (Ю. Орлов), клінічна (Є. Назимко), миротворча/сутнісна (Ю. Орлов), пенітенціарна (Є. Назимко), політична (Ю. Орлов), порівняльна/компаративна (К. Юртаєва), кримінологія правотворчості (Ю. Орлов), радикальна (Є. Назимко), релігійна (Т. Леоненко), ювенальна (Є. Назимко, Т. Тіточка), криміотеологія (К. Юртаєва), криміотерапія (К. Юртаєва). Нами сьогодні активно розробляється такий напрям кримінології як криміотеологія крізь призму етнонаціонально-духовно-сутнісних смислів/станів. Також вийшли окремі статті присвячені окремим аспектам регіоналістської, медичної кримінології, кримінопсихології та пропонується започаткування нового напрямку – літературознавчої кримінології. Очевидно, що різноманітні види кримінологій нерозривно пов'язані між собою. Тому шлях міждисциплінарної парадигми дасть відповіді на багато запитань сьогодення та неодмінно допоможе вивести науку на передові щаблі інноваційного розвитку.

Висновки. Воєнна поезія Ліни Костенко набула широкого розголосу завдяки перекладу її творчості насамперед в англomовному середовищі. Постать Ліни Костенко є особливою, її стиль – унікальний, що, як голос серед пустелі, волає: «Покайся, людино! Щоб чого гіршого не трапилось». Асоціативно-художні образи, якими віртуозно оперує авторка у своїх текстах, є надзвичайно складними для читацької рецепції, випромінюють вселенську духовну силу. Ліна Костенко – це титан Духу, справжній Каменярь сьогодення, подібно видатним особистостям, які відійшли у засвіти. Її творчість дає особливий духовний заряд, репрезентує світові красу української ментальності, нашої барвистої, солов'їної мови та культури, тисячолітньої історії. Невидима духовна сила творів Ліни Костенко відображає якесь особливе почуття війни, адже поетеса сама пережила Другу світову війну і добре знає, що це таке. В її воєнній ліриці йде постійна боротьба добра і зла у душах і серцях людей, що наштовхує народ до подальшої боротьби. Тексти Ліни Костенко володіють незбагненою пророчою силою: після їх прочитання важко уявити, що переживатимуть наші діти згодом, як післявоєнний синдром відобразиться на їхній психіці.

На наше переконання, одним з перспектив/прерогатив подальшого розвитку сучасної спортивної кримінології є невід'ємний її зв'язок з літературознавчою кримінологією, яка покликана відіграти неабияку роль у зміцненні/піднятті бойового Духу українців у генах яких закладений універсалізм/всезагальність

знань. Такі завдання можна здійснити на міждисциплінарній/міжгалузевій/наукометричній матриці/парадигмі/площині.

Любчич Руслан Ілгарович, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, доктор філософії, підполковник

МАРШ-КИДОК ЯК ФОРМА ПІДГОТОВКИ КУРСАНТСЬКИХ ПІДРОЗДІЛІВ НГУ

Аналізуючи умови при яких ведуться бойові дії в Україні та ті проблеми з якими стикаються військові під час виконання бойових завдань, а саме довготривалі переходи по бездоріжжю та пересіченій місцевості, стрімкі та маневрені бойові дії в міських забудовах і на інших ділянках місцевості, довготривалі евакуаційні заходи з транспортуванням поранених з поля бою вимагають модернізації та удосконалення фізичних тренувань з метою збільшення об'єму військових можливостей особовим складом підрозділів.

На нашу думку фізичні тренування повинні відповідати навантаженню під час виконання бойових завдань, допомагати швидкому пристосуванню до раптово виникаючих задач, та підтримувати здатність до виконання загально-військових задумів. Тренування повинні бути спрямовані на розвиток фундаментальних умінь таких як подолання перешкод, пересування по пластунські, перестрибування, біг, ходьба з навантаженням, присідання та вставання, пересування пригнувшись.

Одне з головних навантажень для підрозділів під час виконання завдань є ходьба. Основним типом пересувань є марш-кидок. Марш-кидок це – стрімке організоване переміщення військ або підрозділів. Марш-кидок використовується військовослужбовцями в прискореному темпі з чергуванням ходьби та бігу. Для тренування особового складу ми пропонуємо застосовувати наступні види виконання марш кидку: звичайний (темп пересування 6-7 кілометрів за годину); комбінований (використання ящиків з б/к, каністр з водою, медичні ноші, темп пересування до 4 кілометрів на годину). Програма підготовки підрозділу проводиться відповідно до рівнів (низький, середній, високий). На кожному рівні тренувань повинні з'ясувати максимально допустимі навантаження (відстані), в тижневий об'єм можна включати звичайний марш-кидок, комбінований та звичайний відновлювальний біг, але в одному тижні не допускається проходження більше 80 % від загального об'єму. Марш-кидок доцільно починати з 3 кілометрів. На наступний рівень доцільно переходити тільки якщо попередній виконали не менше 65 % особового складу. Перенесення вантажу більше 40 % від власної ваги для чоловіків та 30 % для жінок доцільно не застосовувати. Під час розрахунку довжини дистанції потрібно приймати до уваги тип одягу, екіпірування, вид місцевості.

Організація й проведення марш-кидку включає: підготовку особового складу й правильне припасування спорядження, вибір маршруту, визначення часу проходження. Швидкість руху добре підготовленого підрозділу становить 8 – 9 км/год. Зменшення ваги екіпірування дозволяє підвищити швидкість руху

до 10 – 12 км/год. Керівник повинен пам'ятати: підрозділ після марш-кидку повинен зберігати боєздатність. Для ефективного швидкого пересування й збереження боєздатності доцільно застосовувати змішане пересування, чергування ходьби й бігу. Чергування ходьби й бігу слід витримувати, ураховуючи не тільки час, а й рельєф.

Залежно від потрібної швидкості руху й рівня підготовленості особового складу можливі такі варіанти чергування ходьби й бігу. Для повного екіпірування (середня вага для стрільця 27 кг). Середня швидкість 7,5 км, крок – 2 хв. (190 м), біг – 2 хв. (320 м). За 4 хв. руху – 510 м. Середня швидкість 8 км, крок – 2 хв. (190 м), біг – 3 хв. (480 м). За 5 хв. руху – 670 м. Для легко екіпірованого бійця (тільки з бойовим комплектом) рекомендовано такі варіанти. Середня швидкість 9,2 км, що відповідає нормативу «марш-кидок на 5 км» на оцінку «задовільно», крок – 3 хв. (285 м), прискорений біг – 3 хв. (570 м). За 6 хв. руху – 855 м. Середня швидкість 9,9 км, що відповідає нормативу «марш-кидок на 5 км» на оцінку «добре», крок – 2 хв. (190 м), прискорений біг – 4 хв. (740 м). За 6 хв. руху – 930 м.

Під час підготовки до марш-кидку необхідно приділяти увагу навчанню особового складу найбільш раціональній техніці пересування по різноманітній місцевості, що дозволяє швидко, безпечно, із найменшою втратою сил подолати дистанцію.

Правильна техніка руху під час марш-кидків:

- вагу тіла зосередити над ступнями, підшву черевиків ставити плоско на землю, робити невеликі кроки у рівномірному темпі;
- коліна тримати трохи зігнутими під час ходьби це дасть можливість м'язам перепочити (особливо під час руху вгору);
- під час руху по пересіченій місцевості не наступайте на перешкоди, переступайте чи обходьте їх;
- під час підйому крутим схилом, рухайтесь зигзагом, а не прямо; спускаючись крутим схилом, тримайте спину рівно, коліна трохи зігнутими, щоб поглинати удари від кроків;
- практикуйте швидку ходьбу з рюкзаком, не біжіть із ним; під час марш-кидку, можливо, доведеться бігти підтюпцем, щоб не втрачати час, то робіть це під час спуску чи на рівній місцевості.

Отже в процесі систематичних занять з застосуванням такого виду тренувань забезпечується висока професійна працездатність, підвищується стійкість організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності, відбувається всебічний розвиток та здатність до вмiлого та вправного виконання різноманітних бойових прийомів під час виконання бойових задач.

Макарова Олена Павлівна, старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент, майор поліції

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Ефективність фізичної підготовки працівників силових структур значною мірою залежить від їх психологічної готовності. Це актуально, йдеться про заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання, де курсанти здобувають знання та навички для майбутньої служби в екстремальних умовах

Психологічна готовність- це комплексний стан особистості, що характеризується мобілізацією психічних процесів, вольових якостей і мотивації для успішного виконання фізичних завдань.

Складовими психологічної готовності є: мотивація – розуміння важливості фізичної підготовки для майбутньої професійної діяльності, прагнення до самовдосконалення, подолання труднощів; впевненість у собі - віра у власні сили та можливості, стійкість до невдач; емоційна стійкість – здатність зберегти спокій та самовладання в складних та непередбачуваних ситуаціях; концентрація уваги – вміння фокусуватися на виконанні вправ, не відволікаючись на сторонні подразники; вольові якості – рішучість, наполегливість, самодисципліна.

У психологічно підготовленого курсанта фізична підготовка проходить більш ефективно. Психологічно підготовлений курсант швидше та легше засвоює нові знання та навички, ефективніше використовує свої фізичні можливості, легше переносить фізичні навантаження, швидше відновлюється після тренувань, має менший ризик травм, демонструє кращі результати у змаганнях.

Формування психологічної готовності - це цілеспрямований процес, який включає:

Мотиваційний тренінг , під час якого відбувається роз'яснення важливості фізичної підготовки, формування позитивного ставлення до неї тощо;

Психологічні тренінги, сприяє розвитку емоційної стійкості, концентрації уваги, вольових якостей;

Вправи на самовдосконалення, це можуть бути аутотренінг та візуалізація успіху;

Створення атмосфери підтримки та взаємодопомоги в колективі;

Заохочення та нагородження за успіхи у фізичній підготовці.

Заклади вищої освіти зі специфічними умовами мають певні особливості у формуванні психологічної готовності. Такі заклади проводять підготовку до роботи

в екстремальних ситуаціях, де формування психологічної готовності має свої особливості.

Навчання має бути максимально наближеним до реальних умов, з якими курсанти стикнуться під час служби. Важливо використовувати різноманітні методи та форми психологічної підготовки, щоб зробити її максимально цікавою та ефективною. Необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного курсанта.

Отже, психологічна готовність, це важливий фактор, який впливає на ефективність фізичної підготовки працівників силових структур. Її формування, це цілеспрямований процес, який потребує комплексного підходу з урахуванням специфіки майбутньої служби.

Для ефективної фізичної підготовки майбутніх працівників силових структур, буде доцільним, проведення досліджень, з метою вивчення психологічних особливостей курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Розробляти та впроваджувати нові методи та форми психологічної підготовки. Вдосконалювати систему підготовки викладачів з фізичної підготовки.

З додаткових міркувань можемо виділити наступне: важливо дослідити вплив психологічної готовності на інші аспекти служби, так і як мотивація, стійкість до стресу, командна робота. Потрібно вдосконалити систему оцінки психологічної готовності курсантів, а також важливо налагодити співпрацю між психологами , викладачами фізичної підготовки та курсантами.

Макарова Олена Павлівна, старший викладач кафедри, кандидат психологічних наук, доцент, Харківського національного університету внутрішніх справ, майор поліції

Шевченко Ігор Юрійович, заступник декана факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, майор поліції

Висоцький Максим Олександрович, курсант факультету № 3 навчальної групи 304, Харківського національного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ФІЗИЧНИХ ПРОГРАМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

В умовах воєнного стану, роль поліції в Україні значно розширюється, охоплюючи не лише звичайні правоохоронні функції, а й задачі, пов'язані з національною безпекою. Відповідно, потреба у високо підготовлених фахівцях, здатних діяти ефективно в екстремальних умовах, є надзвичайно важливою.

Теоретичний аспект фізичної підготовки поліцейських відіграє ключову роль у формуванні професійних навичок та готовності до виконання службових обов'язків. Важливість цього аспекту посилюється необхідністю адаптації до різноманітних, часто непередбачуваних ситуацій, які можуть виникнути під час служби. Центральним елементом фізичної підготовки є не лише розвиток базових фізичних характеристик, таких як сила, витривалість та гнучкість, але й формування специфічних навичок, зокрема тактичної готовності та здатності до швидкого реагування в критичних ситуаціях. Фізична підготовка поліцейських має бути цілеспрямованою та багатогранною. Одним з ключових аспектів є розвиток функціональної сили, яка необхідна для виконання різних фізично вимогливих завдань. Окрім того, велике значення має тренування витривалості, що дозволяє ефективно працювати протягом тривалого часу під високим навантаженням, а також забезпечує швидке відновлення після інтенсивних зусиль. Тактична підготовка, яка включає в себе елементи самозахисту, боротьби та стрільби, є не менш важливою. Вона дозволяє поліцейським адекватно реагувати на потенційно небезпечні ситуації, знижуючи ризик для власного життя та життя громадян. Розвиток координації та швидкості реакції також є ключовим, адже вони визначають здатність правоохоронців ефективно управляти ситуацією, миттєво приймаючи правильні рішення. Не можна ігнорувати й психологічний аспект фізичної підготовки. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу, покращують емоційну стабільність та концентрацію уваги, що є важливим для поліцейських, котрі щодня зіштовхуються з високим рівнем психологічного напруження.

На нашу думку, комплексна та добре структурована фізична підготовка є необхідною для розвитку ефективних та висококваліфікованих поліцейських,

здатних впоратися з широким спектром викликів, які ставить перед ними сучасний світ.

Особливості спеціалізованих фізичних програм під час воєнного стану засновані на необхідності адаптації до значно більш жорстких та непередбачуваних умов. У такі періоди, фізична підготовка поліцейських вимагає особливого підходу, орієнтованого на максимальну ефективність та готовність до дій у критичних ситуаціях. Під час воєнного стану, важливість фізичної підготовки не лише зростає, але й трансформується, враховуючи специфіку можливих загроз та викликів. Першочерговим аспектом є підвищення стресостійкості. Фізичні вправи, симулюючі бойові умови, допомагають поліцейським адаптуватися до високих рівнів стресу та вчитися контролювати свої емоції та реакції в екстремальних ситуаціях. Такі тренування не просто розвивають фізичні навички, але й психологічно готують правоохоронців до реальних викликів. Другий ключовий елемент - це вдосконалення навичок тактичного руху та самооборони. У воєнний час, поліцейські можуть зіткнутися з різними формами фізичного конфлікту, від боротьби один на один до ведення вогню. Тому тренування повинні включати комплексні вправи, що розвивають здатність швидко та ефективно діяти в різноманітних бойових ситуаціях. Третім аспектом є підвищення фізичної витривалості та сили. В умовах воєнного стану, поліцейські можуть зіткнутися з необхідністю довготривалої фізичної активності, часто під високими навантаженнями та без можливості відпочинку. Відповідно, програми фізичної підготовки повинні забезпечувати розвиток таких якостей, як витривалість м'язів, здатність витримувати тривале фізичне навантаження, а також швидке відновлення після втоми. Нарешті, важливою складовою є навчання надання першої медичної допомоги. Поліцейські, особливо у воєнний час, повинні вміти надавати першу допомогу як собі, так і іншим, що може бути критично важливим у ситуаціях з високим ризиком для життя.

Ми вважаємо, що спеціалізовані фізичні програми під час воєнного стану повинні бути комплексними, включаючи розвиток фізичних якостей, тактичних навичок, стресостійкості та готовності до ефективної дії в екстремальних умовах. Це вимагає не лише фізичного, але й психологічного та емоційного залучення, щоб забезпечити максимальну готовність поліцейських до виконання своїх обов'язків у складних умовах воєнного часу.

Отже, аналіз ефективності спеціалізованих фізичних програм у професійній підготовці поліцейських під час воєнного стану в Україні підкреслює їх незаперечну важливість та значущість. Ці програми не лише забезпечують поліцейських необхідними фізичними навичками та витривалістю, але й сприяють підвищенню стресостійкості, тактичної готовності, та здатності до швидкого та адекватного реагування в критичних ситуаціях. В умовах воєнного стану, де рівень непередбачуваності та потенційних загроз значно вищий, такі програми стають ключовим елементом у підготовці поліцейських, забезпечуючи їх здатність ефективно захищати громадську безпеку та порядок. Розробка та імплементація цих спеціалізованих фізичних програм повинна базуватися на всебічному підході, що враховує як фізичні, так і психологічні

аспекти підготовки. Важливо, щоб такі програми були динамічними та адаптивними, здатними відповідати на змінні вимоги воєнного часу. Вони мають включати не лише традиційні фізичні вправи, але й спеціалізовані тренування, які підготують поліцейських до реальних бойових умов, включаючи навчання з тактики, самооборони, надання першої медичної допомоги та інші навички, критично важливі для ефективної роботи під час воєнного стану. Враховуючи зібрані дані та аналіз результатів, можна стверджувати, що спеціалізовані фізичні програми значно підвищують ефективність професійної підготовки поліцейських, роблячи їх більш підготовленими до виконання своїх обов'язків у надзвичайних умовах. Це, в свою чергу, сприяє зміцненню безпеки та стабільності в суспільстві, що є особливо важливим у періоди воєнного стану.

Оленченко Вячеслав Володимирович, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, майор

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ СПОРТИВНИМ ОСНАЩЕННЯМ ДЛЯ НАЛЕЖНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах неоголошеної війни російської федерації проти України все частіше постає питання матеріального оснащення військових частин спортивним обладнанням, так як фізична підготовка є вкрай важливою для кожного військовослужбовця. Бойовий досвід показує, що в більшості випадків, фізична готовність воїна є одним із аспектів, що може врятувати своє життя та життя інших.

Звісно, що якісна підготовка повинна проводитись згідно керівних документів та за наявності відповідного матеріального забезпечення, адже в сучасних реаліях важливу роль у вихованні та підготовці військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань, фізичній підготовці відводиться доволі достатня кількість часу. Тому, одним з ключових аспектів є забезпечення підрозділів НГУ спортивним оснащенням для належного фізичного розвитку всіх військовослужбовців.

Перш за все, спортивне обладнання включає в себе широкий спектр найменувань різного знаряддя, при використанні якого військовослужбовці можуть підтримувати свій фізичний стан та розвивати вже напрацьовані результати. Як правило, до такого знаряддя можна віднести: різноманітні тренажери, гантелі, штаги, бруси, скакалки, м'ячі та інше. Не менш важливим аспектом є забезпечення належним розвитком інфраструктури для занять спортом, так як для певного виду існують вимоги, які регламентуються керівними документами. До інфраструктури можна віднести: спортивні зали, де і буде розміщатися все спортивне обладнання, басейни, спортивні майданчики, які дозволять займатися спортом, проводити ранкову фізичну зарядку на свіжому повітрі, а також інші спеціалізовані приміщення.

Належне забезпечення підрозділів НГУ інфраструктурою та спортивним обладнанням займаються органи та відомства, які мають пряме відношення до діяльності тієї чи іншої військової структури. Наприклад, Головне управління Національної гвардії України та Міністерство внутрішніх справ України розробляють комплексні програми щодо закупівлі та утримання спортивного оснащення. Звичайно, під час розробки даних програм, повинно бути враховано потреби конкретних підрозділів, військових частин та з'єднань, а також стандарти фізичної підготовки, які були встановлені Міністерством оборони України. Крім цього, важливо розуміти та надавати підтримку у плануванні та організації навчального процесу, аби забезпечити ефективне використання спортивного обладнання.

Щодо використання спортивного інвентаря, то важливо наголосити на тому, що з військовослужбовцями повинні проводитись додаткові заняття, які дозволять навчити правильному використанню спортивного оснащення, а також методикам проведення занять спортом, так як це може позитивно вплинути на фізичний розвиток та становленні себе як особистості.

Палевич Сергій Володимирович, доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, доктор філософії, підполковник

ДИСКРИМІНАНТНА ІНФОРМАТИВНІСТЬ ТЕСТУ АСФТ ПРИ ОЦІНЦІ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В основу нашого дослідження покладено вивчення зв'язку результатів навчання в структурі спеціальної фізичної підготовки та успішності професійної діяльності військовослужбовців.

Результати емпіричного дослідження доповнюють ідею про розробку тестів на основі визначення спеціальних вимог із боку військової діяльності до фізичної підготовленості людини. Як критерії, беруться показники виконання норм бойової підготовки, показники майстерності (кваліфікації) або особливості зміни працездатності, а також враховується зрушення в характері непрямих показників професійної працездатності (Леонтьев, 2000; Глазунов, 2003; Єдинак, 2016; Корольчук, 2003; Романчук, 2015).

На підставі рівня стійкості психофізіологічних функцій, продуктивності навчально-бойової діяльності було проведено розподіл військовослужбовців за рівнем професійної працездатності (за фізіологічними, психічними показниками та показниками успішності навчально-бойової діяльності).

До групи з високим рівнем військово-професійної працездатності віднесемо курсантів, що мають високий рівень продуктивності військово-професійної діяльності та високу стійкість психофізичних функцій. Курсанти, що мають високий, середній рівень продуктивності військово-професійної діяльності та середню стійкість психофізичних функцій складають групу з середнім рівнем військово-професійної працездатності. Решта курсантів відноситься до групи з низьким рівнем військово-професійної працездатності.

Для прийняття рішення про те, які фізичні вправи розрізняють (дискримінують) військовослужбовців за рівнем військово-професійної працездатності використано дискримінантний аналіз.

Основні характеристики моделі дискримінантного аналізу розпізнавання рівня навчально-бойової діяльності за рівнем спеціальної фізичної підготовленості за тестами АСФТ наведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Підсумки аналізу дискримінантних функцій для змінних тесту
фізичної підготовленості за АСФТ**

Вправи	Уїлкса лямбда	Часткова лямбда	F- виключення (2,59)	p- рівень	Толерантність	R- квадрат
лямбда Уїлкса: 0,55 при бл. F (8,12)=5,26 p< 0,000						
Біг на 3200 м	0,62	0,89	3,82	0,03	0,84	0,16
Станова тяга з трьох повторень	0,58	0,96	1,31	0,28	0,90	0,10
Спринт / перетягування / перенесення	0,64	0,86	4,82	0,01	0,74	0,26
Піднімання ніг до ліктів на перекладені	0,61	0,90	3,33	0,04	0,73	0,27

Значення лямбда Уїлкса в нашому випадку дорівнює 0,55 і по F-критерію F (8,12) = 5,26, яке більше критичного значення. Змінна вправа “Спринт / перетягування / перенесення”, “Біг на 3200 м” та “Піднімання ніг до ліктів на перекладені” достовірно відображає максимальний внесок у загальну дискримінацію рівня професійної працездатності. Значення p-рівня і R-квадрат дає можливість зробити висновок, що дана класифікація практично коректна. Решта змінних вносить у загальну дискримінацію мінімальний внесок.

У таблиці 2 наведено функції класифікацій для виділених груп курсантів з різним рівнем навчально-бойової діяльності.

Таблиця 2

**Класифікаційні функції для груп об'єктів за рівнем навчально-бойової
діяльності за результатами окремих вправ АСФТ**

Змінна	Високий p=0,28	Середній p=0,27	Низький p=0,45
Біг на 3200 м	1,85	1,78	1,69
Станова тяга з трьох повторень	2,54	2,46	2,43
Спринт / перетягування / перенесення	1,17	1,13	1,04
Піднімання ніг до ліктів на перекладені	1,02	1,01	0,92
Константа	-302,35	-285,42	-258,13

Результати класифікаційної матриці надано в таблиці 3.

Таблиця 3

**Класифікаційна матриця дискримінантного аналізу результатів загальної
оцінки фізичної підготовленості за АСФТ**

Рівень	Відсоток правильності	Високий	Середній	Низький
Високий	73,68	14	4	1

Середній	22,22	7	4	7
Низький	80,00	2	4	24
Всього	62,69	23	12	32

Примітка: Рядки – результати, що спостерігаються. Стовпці – прогнозовані результати.

Точність загальної класифікації за результатами загальної оцінки фізичної підготовленості по АСФТ дорівнює 62,69 %, для високого рівня – 73,68 %, для середнього – 22,22 %, для низького – 80,00 %.

Тест АСФТ є корисним індикатором всебічної та об'єктивної оцінки фактичної відповідності рівня фізичної готовності до бойової діяльності.

Підпригора Максим Валерійович, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, підполковник

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК УПРОДОВЖ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У керівних документах зазначено, що фізична підготовка – це цілеспрямований керований процес фізичного вдосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої військово-професійної діяльності і є одним із головних предметів бойової підготовки, важливим елементом боєздатності органів військового управління, військових частин і підрозділів. Фізична підготовка спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до виконання службово-бойових та інших спеціальних завдань.

Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), в загальній системі підготовки військових фахівців, є важливим та невід’ємним педагогічним засобом навчання та виховання, що супроводжує їх протягом усієї військової служби на офіцерських посадах у підрозділах та частинах Збройних Сил України (ЗСУ) та інших військових формуваннях. Основи фізичної підготовки закладаються упродовж навчання курсантів – майбутніх офіцерів ЗСУ у ВВНЗ під час опанування дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка». Крім того, процес фізичного вдосконалення курсантів відбувається протягом навчання та військово-професійної діяльності за основними формами фізичної підготовки: ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності, самостійна підготовка, а також індивідуальні тренування у спортивних секціях збірних команд ВВНЗ.

Однак, під час уведення в дію правового режиму в Україні воєнного стану, можливість застосування усіх перелічених форм фізичної підготовки стала обмеженою: розташування й освітній процес курсантських підрозділів відбувається в укриттях, бомбосховищах, підвальних приміщеннях; переміщення відбувається скритно; недостатня кількість спортивного інвентарю, спортивних майданчиків, бігових доріжок; значна кількість добових нарядів та чергувань тощо.

Аналіз літературних розвідок, а також перевірка рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок ВВНЗ показали низький рівень розвитку фізичних якостей, а саме сили та витривалості.

Відповідно рівень фізичної підготовленості, особливо розвитку силових якостей курсантів-жінок упродовж навчання в умовах воєнного стану, потребує суттєвого вдосконалення й наукового обґрунтування.

Ефективним засобом розвитку силових якостей курсанток-жінок упродовж навчання у ВВНЗ в умовах дії воєнного стану, на наш погляд, можуть бути вправи з гириями. Виконання вправ з гириями не потребує великого приміщення, типу

спортивного залу. Ними можна займатися самотійно, у складі групи, в бомбосховищах, в бліндажах, у підвальних приміщеннях, на свіжому повітрі, під час несення служби в добовому наряді, на блокпостах тощо. Для занять курсантам-жінкам потрібно лише невеликий набір гир 8, 12, 16 кг.

Для перевірки нашої гіпотези, щодо доцільності та ефективності застосування вправ з гирями для розвитку силових якостей курсантів-жінок під час навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану, нами був проведений педагогічний експеримент. У дослідженні, що тривало протягом навчального семестру, взяли участь курсанти-жінки 1-го та 2-го курсів Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Курсантки були розподілені на дві групи по 15 осіб. Першій групі дівчат було запропоновано виконання тричі на тиждень комплексів, що включали вправи з гирями різної ваги. Заняття проводилися протягом 40 хв під керівництвом фахівця кафедри фізичної підготовки під час самотійної підготовки. Друга група дівчат виконували вправи, що були включені до плану спортивно-масової роботи під керівництвом командування навчального курсу (курсний офіцер, начальник курсу, старшина).

Комплекси вправ з гирями були розроблені колективом провідних фахівців у сфері гирьового спорту.

По закінченню навчального семестру було організовано комплексну перевірку рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок обох досліджуваних груп. До перевірки були включені такі вправи: човниковий біг 10x10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, згинання розгинання тулуба, біг на 1 км. За результатами експерименту встановлено, що у курсанток першої групи суттєво підвищився рівень розвитку силових якостей у порівнянні з дівчатами другої групи: середній результат у вправі згинання та розгинання рук в упорі лежачи складає 26,7 разів. У той час, у дівчат другої групи середній результат дорівнює 22,1 разів. Також, вищим виявився результат у вправі згинання та розгинання тулуба: у дівчат першої групи він становить 47,8 разів, у другій групі – 40,6 разів. Показники перевірки інших вправ не показали достовірної різниці у результатах курсанток.

Отже, проведений педагогічний експеримент дає нам всі підстави щодо застосування вправ з гирями з метою розвитку силових якостей курсантів-жінок упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану.

Польща Ілля Олегович, курсант 1 курсу ННППФПНП Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

Лопасва Олена Миколаївна, старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СИЛОВИХ СТРУКТУР В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна, розпочата росією проти України 24 лютого 2022 року, стала переламним моментом для всього українського народу та вплинула на всі сфери суспільного життя. В цей час Україна вперше за роки своєї незалежності опинилася в умовах воєнного стану.

Сьогодні умови виконання працівниками силових структур своїх прямих обов'язків безпосередньо пов'язані з повномасштабним вторгненням російської федерації на суверенну територію нашої держави. Реалії сьогодення створюють раніше невідомі виклики, що вимагають швидких та рішучих дій силових структур для вирішення складних завдань в умовах воєнного стану.

Підвищені вимоги до працівників силових структур обумовлюють необхідність належного рівня фізичної, тактичної, психологічної, професійної підготовки. Заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання забезпечують формування фізичної готовності та спортивної майстерності всіх силових структур, які є на території України, з метою підготовки їх до військово-професійної діяльності та виконання завдань за призначенням.

Слід також зауважити, що фізична підготовка є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу в силових структурах України та у військових формуваннях, які утворені відповідно до законів України.

Вона спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності та виконання службово-бойових завдань.

Наказом Міністерства оборони України «Про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України» від 28.12.2022 № 452 визначено, що фізична підготовка в силових структурах - це сукупність поглядів, принципів, напрямів, цільових установок, пріоритетів, форм та методів діяльності, спрямованих на розвиток системи фізичної підготовки та спорту особового складу, яка функціонує на засадах єдиної законодавчої та нормативно-правової бази, національних стандартах.

Наказом Міністерства оборони України» від 05.08.2021 № 225 затверджена «Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України», яка визначає систему фізичної підготовки військовослужбовців, а також форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності у системі Міністерства оборони України.

Національна поліція, як складова частина сектору безпеки та оборони України є важливою силовою структурою.

Служба в підрозділах Національної поліції України, яка здійснюється в умовах підвищеної небезпеки, потребує високого рівня правової, психологічної, моральної, тактико-спеціальної, вогневої та фізичної підготовки поліцейських.

Одним з основних елементів підготовки майбутніх офіцерів поліції є забезпечення розвитку фізичних якостей та навчання їх доцільного використання у професійній діяльності. При цьому пріоритетними напрямками підготовки є загальна фізична та спеціальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовка курсантів пов'язана з розвитком їх фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, спритність та тривалість. Спеціальна фізична підготовка курсантів пов'язана з опануванням системи заходів фізичного впливу на правопорушника.

На сьогодні спеціальна фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти системи МВС України є обов'язковою частиною підготовки майбутніх офіцерів поліції. Це забезпечується у формі викладання дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», що дає змогу майбутнім правоохоронцям не лише вдосконалювати старі уміння, але й напрацьовувати нові навички та звички здорового способу життя.

Нормативно-правовий акт, який регламентує організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, а саме Наказ Міністерства внутрішніх справ України «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» від 26.01.2016 № 50, визначає, що фізична підготовка - це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності.

Окрім того, наказом визначаються певні обов'язки особового складу навчальних груп поліцейських, які проходять службову підготовку, та які безпосередньо стосуються удосконалення умінь щодо спеціальної фізичної підготовки. До таких обов'язків відносяться: 1) обов'язок поліцейського оволодівати теоретичними знаннями й практичними навичками, необхідними для виконання службових завдань; 2) обов'язок поліцейського підтримувати достатній рівень загальної фізичної підготовленості згідно із визначеними критеріями; 3) обов'язок підвищувати свій культурний рівень, удосконалювати та нести особисту відповідальність за власну підготовленість

Важливо відзначити, що фізична підготовка є одним з основних критеріїв прийняття на службу до органів Національної поліції.

Фізична підготовка працівника поліції в умовах війни відіграє важливу роль, адже саме від її якості та стану залежить ефективність виконаних завдань.

Важливо також зазначити, що фізична підготовка передбачає збереження та зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей, допомагає боротися зі стресом та виховує позитивні звички у поліцейського.

Адже щоденно виконуючи свою роботу, поліцейські мають бути готові дати відсіч правопорушникові, запобігти та припинити правопорушення. Треба

відзначити, що для цього необхідно бути належно підготовленим, мати відповідний стан здоров'я та володіти заходами фізичного впливу.

Особливе значення фізичної підготовки виявляється не лише в здатності переносити фізичні навантаження задля належного виконання службових обов'язків, підтримання відповідного стану здоров'я, а й для ефективного та раціонального застосування поліцейського заходу примусу - фізичного впливу.

Окрім цього, кожний поліцейський, незалежно від того, перебуваючи на службі чи вільний від неї час, може стати жертвою як збройного нападу, так і збройного опору. Це вимагає від поліцейського вдосконалення таких навичок спеціальної фізичної підготовки, як, наприклад, розвиток фізичних якостей, прийомів самостраховки, кидків, больових та задушливих прийомів, звільнення від захоплень та інших захисних дій, які є життєво важливими інструментами самозахисту, захисту інших громадян.

Стаття 44 Закону України «Про національну поліцію» (від 02.07.2015 № 580-VIII) уповноважує поліцейського застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки та/або безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом.

Отже, для ефективного виконання цих завдань поліцейським необхідно володіти навичками різних видів спорту, особливо таких, що пов'язані з прийомами боротьби або рукопашного бою, постійно вдосконалювати свої вміння та навички.

Таким чином, фізична підготовка є ключовим елементом підтримання бойової готовності силових структур. Вона допомагає забезпечити оптимальний стан здоров'я та фізичної форми воїнів. Фізична підготовка виступає важливим засобом підвищення професійної майстерності курсантів, а також відіграє значну роль у вихованні морально-вольових і психологічних якостей майбутніх правозахисників.

Поліція є тим правоохоронним органом, який, окрім знань та нормативно-правових актів, застосовує ще й силу, аби убезпечити населення від протиправних загроз. Для отримання необхідних фізичних якостей та здібностей важливою є фізична підготовка поліцейських.

Отже, фізична підготовка відіграє важливу роль у створенні високопрофесійних, фізично підготовлених силових структур, здатних ефективно виконувати свої завдання в умовах воєнного стану.

Пронтенко Василь Віталійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, підполковник

Пронтенко Костянтин Віталійович, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, підполковник

Грибан Сергій Петрович, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, підполковник

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА СТАНДАРТАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

З початком активної фази війни країни-терориста проти нашої держави, що стало загрозою її незалежності й територіальній цілісності, в Україні введено в дію правовий режим воєнного стану. Правовий режим воєнного стану передбачає ряд обмежень та змін у повсякденній діяльності військових частин та підрозділів порівняно із їх діяльністю у мирний час. Відповідно підвищуються й вимоги до готовності військовослужбовців Збройних Сил України (ЗСУ) та інших силових структур до бойової діяльності, в тому числі й курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ).

Важливим і невід'ємним елементом бойової готовності військових частин і підрозділів до виконання бойових та спеціальних завдань за призначенням, а також одним із основних предметів бойової підготовки є фізична підготовка.

Головною метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання.

Відповідно, пріоритетними завданнями фізичної підготовки курсантів – майбутніх офіцерів ЗСУ упродовж навчання у ВВНЗ є: формування та вдосконалення їх фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності військових підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмій; формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень; виховання морально-вольових якостей; підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища; бойова злагодженість підрозділів, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я курсантів.

Однак, освітній процес та військово-професійна діяльність курсантів ВВНЗ під час дії правового режиму воєнного стану в державі відбувається з високим рівнем психофізичного навантаження, у віддалених населених пунктах, бомбосховищах,

підвальних приміщеннях, із зниженням фізичної активності тощо. Тому такі умови навчання та служби з упевненістю можна віднести до польових. Відповідно, й можливості у застосуванні звичних у мирний час засобів фізичної підготовки, у польових умовах частково обмежені. Із перерахованого вище стає зрозумілим, що пошук ефективних шляхів забезпечення фізичної готовності курсантів ВВНЗ до бойової діяльності у польових умовах на сьогоднішній день є нагальним та своєчасним.

Вивчення наявної літератури за темою дослідження, власний досвід дають нам право рекомендувати стандарти з фізичної підготовки з метою забезпечення фізичної готовності курсантів ВВНЗ до бойової діяльності у польових умовах.

До стандартів фізичної підготовки відносяться засоби спеціальної фізичної підготовки, які складаються з комплексів прикладних фізичних вправ. Комплекси вправ призначені для відтворення рухової діяльності військовослужбовців різних спеціальностей та набуття ними військово-прикладних рухових умінь і навичок з метою формування їх фізичної готовності до виконання бойових та спеціальних завдань за призначенням.

Особовим складом кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова було організовано й проведено низку польових занять з курсантами 2-х курсів. До комплексів вправ та дій за стандартами фізичної підготовки, що було застосовані протягом польових занять, включені такі: комплексна вправа з колодою; метання навчальних гранат з різних положень; прискорення до укриття; обкатка бойовою технікою; комплекс дій військовослужбовців зі зброєю під час пересування по місцевості; подолання спеціальної смуги перешкод в комплексі з виконанням прийомів рукопашного бою; переправа вплав на підручних засобах через водну перешкоду; комплекс спеціальних вправ та дій для визначення рівня спеціальної фізичної готовності; прискорене пересування по пересіченій місцевості.

Застосування стандартів фізичної підготовки курсантами ВВНЗ у польових умовах сприяло розвитку їх основних та спеціальних фізичних якостей, удосконаленню військово-прикладних рухових навичок, покращанню функціональних можливостей та соматичного здоров'я, вихованню морально-вольових якостей курсантів, а також злагодженості дій курсантських підрозділів. Як результат – забезпечення фізичної готовності курсантів ВВНЗ до бойової діяльності.

Хацаюк Олександр Володимирович, заступник начальника кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України, заслужений тренер України, полковник

Кривич Віталій Миколайович, викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України, майор

Делямба Михайло Миколайович, викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України, лейтенант

ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВВНЗ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ У НАПРЯМІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

На сьогодні формування професійних компетентностей у викладачів кафедр фізичної підготовки вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України забезпечуються якісною організацією їхньої системи підвищення кваліфікації (самостійної роботи), що передбачає розвиток та удосконалення теоретичних знань та практичних умінь (навичок) використання ефективних педагогічних моделей, програм, методик, зокрема сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.

Відповідно до аналітичного огляду низки наукових праць з окресленої проблематики доцільно виділити, що сучасні фітнес-технології є сукупністю наукових методів, педагогічних технологій та прийомів, сформованих у відповідний та дієвий алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з фізичної та спеціальної фізичної підготовки курантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ), а також спортсменів (в системі їхньої багаторічної підготовки), що забезпечує гарантоване досягнення ними максимально високих показників у навчально-бойовій та спортивній діяльності.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт кафедр: вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України; кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Theory of Martial Arts», 2023-2024 р.р.).

Беручи до уваги результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, членами науково-дослідної групи встановлено, що

актуальним питанням застосування сучасних високофункціональних систем, а також фітнес-технологій у професійній діяльності представників досліджуваної категорії присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою теоретичного дослідження є визначення складників та структури експериментальної програми формування теоретичних знань викладачів ВВНЗ інституцій СБОУ у напрямі застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.

Аналізуючи наукові праці: Р. Анацького, К. Березяк, Л. Ілюхи, В. Мазура, Л. Русин, В. Сазонова, А. Титовича та інших учених і практиків встановлено, що в структурі сучасних фітнес-програм провідними фахівцями фітнес індустрії використовуються наступні складники: розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент; силова частина; компонент розвитку гнучкості (стречинг); заключна (відновна) частина. Крім цього, членами науково дослідної групи встановлено наступне:

1) на сьогодні відсутній комплексний підхід щодо впровадження компонентів фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес курсантів ВВНЗ інституцій СБОУ, що сприятиме у майбутньому підвищення показників їхньої фізичної та спеціальної фізичної підготовленості;

2) провідні фахівці фітнес індустрії у своїй професійній діяльності компоненти фітнес-технологій використовують розрізнено, крім цього відсутній обмін досвідом у напрямі застосування ними форм та методів тренування в системі фізичного розвитку представників різних груп населення;

3) враховуючи реалії сьогодення потребує трансформації система професійної підготовки та підвищення кваліфікації (самоосвіти) викладачів та інструкторів фізичної підготовки ВВНЗ інституцій СБОУ.

Таким чином, у розрізі майбутнього емпіричного дослідження експериментальна програма формування теоретичних знань викладачів фізичної підготовки ВВНЗ інституцій СБОУ у напрямі застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності має містити у собі наступні складники (компоненти):

1) номер та назву (зміст) заняття; організаційно-методичні вказівки;

2) основні етапи (I етап «Формуючий», II етап «Базовий» (практичний));

3) контрольні заходи з перевірки рівня сформованості теоретичних знань та практичних навичок у представників досліджуваної категорії (в динаміці кожного етапу);

4) тематику теоретичних та практичних занять: *на першому етапі*: «основи оздоровчих фітнес-технологій», «загальна характеристика фітнес-програм аеробного спрямування», «загальна характеристика фітнес-програм спеціального (прикладного) спрямування», «основи побудови фітнес-програм оздоровчого та східноєвропейського спрямування», «силовий фітнес; «фітнес-програми у водному середовищі», «контроль та самоконтроль під час навчально-тренувальних занять оздоровчими видами аеробіки»; *на другому етапі*: «організація та методика проведення фітнес-програм аеробного спрямування»

«організація та методика реалізації фітнес-програм спеціального (прикладного) спрямування», «організація та методика проведення навчально-тренувального заняття за програмою «стренфлекс»», «організація та методика проведення навчально-тренувальних занять спеціальної спрямованості у водному середовищі» (із відповідними сформованими навчальними питаннями);

5) заходи з обміну досвідом.

Нами очікується, що в процесі проходження «експериментальної програми» у представників досліджуваної категорії будуть сформовані наступні програмні компетентності: будувати функціональні та прикладні комплекси фізичних вправ, які передбачають акцентоване використання фітнес-технологій; організовувати навчально-тренувальні заняття з різних розділів фізичної підготовки із використанням інноваційних технологій; пропагувати здоровий спосіб життя; володіти методикою організації навчально-тренувальних занять із акцентованим використанням засобів суміжного тренінгу (фітнесу); застосовувати різноманітні форми та засоби фітнесу; раціонально та вірно підбирати та використовувати компоненти фітнес-технологій у професійній діяльності; впроваджувати різноманітні програми фітнесу із різними віковими групами військовослужбовців інституцій СБОУ.

Таким чином, в результаті дослідження нами визначенні складники та структуру експериментальної програми формування теоретичних знань викладачів ВВНЗ інституцій СБОУ у напрямі застосування ними сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності. Запропоновану нами «експериментальну програму» планується реалізувати упродовж двох основних етапів: «Формуючого» та «Базового» із відповідним навчально-методичним забезпеченням та алгоритмом організації системи самоосвіти (підвищення кваліфікації) представників досліджуваної категорії.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію запропонованої членами науково-дослідної групи експериментальної програми в процесі професійній діяльності.

Чоботько Ігор Ігорович, старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ВАЖЛИВІ ЕЛЕМЕНТИ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

В сучасному світі, коли загроза тероризму та збройних конфліктів постійно зростає, поліцейським доводиться працювати в надзвичайно складних та небезпечних умовах. Фізична підготовка цих поліцейських стає критично важливою для забезпечення їхньої ефективності та безпеки під час воєнного конфлікту.

Перш ніж розглядати специфіку фізичної підготовки поліцейських у зоні бойових дій, варто розуміти характер самого конфлікту. Воєнний конфлікт відрізняється від повсякденної поліцейської роботи, оскільки включає в себе активні бойові дії, обмін вогнем та високий рівень загрози для життя. Поліцейським потрібна відповідна фізична підготовка, щоб успішно виконувати свої обов'язки в таких умовах.

Фізична підготовка поліцейських у зоні бойових дій має свої особливості. Однією з ключових складових є витривалість, яка дозволяє поліцейським витримувати тривалі фізичні навантаження та стресові ситуації. Значну увагу приділяється також силі та швидкості, оскільки воєнний конфлікт може вимагати швидкого реагування та фізичної сили на випадок бойових дій. Важливим аспектом є тактична підготовка, яка включає навички руху в бойовому середовищі, приховування, штурмування та оборону позицій. Поліцейські також повинні бути підготовлені до використання технічних засобів, таких як бронезилети, гідрокостюми та інші засоби особистого захисту.

У зв'язку з особливостями воєнного конфлікту, тренування поліцейських у зоні бойових дій має бути реалістичним і спрямованим на розвиток необхідних навичок. Симуляційні тренування, які включають реальні сценарії та використання спеціального обладнання, дозволяють поліцейським набувати досвіду та адаптуватися до стресових ситуацій. Воєнний конфлікт має серйозний психологічний вплив на поліцейських, тому психологічна підготовка є невід'ємною частиною фізичної підготовки. Поліцейські повинні бути готовими до ведення бойових дій, стресових ситуацій та ризику для життя. Тренування психологічної стійкості, прийняття рішень в умовах несигнальних ситуацій та командування важливі для ефективності поліцейської роботи у зоні бойових дій.

Фізична підготовка поліцейських у зоні бойових дій є надзвичайно важливою для їхньої ефективності та безпеки. Витривалість, сила, швидкість, тактичні навички та психологічна стійкість є ключовими компонентами фізичної підготовки поліцейських у таких умовах. Це вимагає спеціальних тренувань, які моделюють реальні сценарії і забезпечують розвиток необхідних навичок і реакцій.

Окрім фізичних аспектів, психологічна підготовка відіграє важливу роль у забезпеченні успіху поліцейських у зоні бойових дій. Вони повинні бути готовими до стресових ситуацій, швидкого прийняття рішень та ефективного командування. Тренування психологічної стійкості та розвиток стратегій саморегуляції допомагають поліцейським зберегти ясність думок та виконувати свої обов'язки навіть у найскладніших ситуаціях.

Нарешті, тренування у зоні бойових дій повинні бути постійними та систематичними. Поліцейські мають постійно підтримувати та покращувати свою фізичну форму, вдосконалювати навички та оновлювати знання про тактику та стратегії, що використовуються в конфліктних ситуаціях.

Отже, специфіка фізичної підготовки поліцейських у зоні бойових дій полягає в поєднанні витривалості, сили, швидкості, тактичних навичок та психологічної стійкості. Це вимагає спеціальних тренувань та постійного вдосконалення. Тільки завдяки цьому поліцейські зможуть ефективно функціонувати у складних та небезпечних умовах, забезпечуючи безпеку і порядок у зоні бойових дій.

Чоботько Ігор Ігорович, старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ПІДВИЩЕННЯ ГОТОВНОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ЧЕРЕЗ КОМПЛЕКСНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах сьогодення досить актуальним і важливим є питання підготовленості працівників Національної поліції України до ефективного виконання службових обов'язків. Насамперед увага приділяється якійсь службовій підготовці особового складу Національної поліції України. Однією зі складових службової підготовки є фізична підготовка.

Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності.

Вивченню даного питання присвятили свої дослідження С.М. Безпалій, В.В. Бондаренко, В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, А. Ю. Мартишко, О. С. Рябуха, І. М. Медведєв, К. О. Трішин.

Метою фізичної підготовки поліцейських є збереження здоров'я, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

При вирішенні службових завдань працівникам Національної поліції нерідко доводиться взаємодіяти з правопорушником. Виникають і екстремальні ситуації, коли результат залежить від рівня його фізичної підготовки та здатності швидко застосовувати заходи фізичного впливу.

Фізична підготовка працівників поліції в умовах воєнного стану може включати наступні проблеми:

–Висока фізична навантаженість. Початок війни та запровадження воєнного стану призвів до збільшення обсягу роботи, що ставить підвищені вимоги до фізичної підготовки працівників поліції.

–Стресові умови. Умови воєнного стану є досить напруженими та стресовими як для цивільного населення, так і для працівників поліції. Це може вплинути на їх фізичну витривалість та загальний стан здоров'я. У роботі поліцейського можуть виникати ситуації, коли потрібно швидко реагувати на виклик, переслідувати злочинця чи захищати себе та громадян. Збільшена фізична витривалість допоможе поліцейському працювати в напружених умовах, забезпечуючи швидку реакцію на ту чи іншу подію.

–Безпека та захист. Умови воєнного стану збільшують рівень загрози безпеки працівників поліції. Фізична підготовка повинна включати навички

самозахисту, такі як бойова підготовка та тактика, щоб забезпечити їх особисту безпеку. Розвинуті фізичні здібності забезпечують захист особистої безпеки поліцейського. У виконанні своїх обов'язків поліцейський може потрапити в небезпечні ситуації, де йому потрібно буде проявити міцність, швидкість та витривалість для впорядкування ситуації та запобігання правопорушенню. Регулярні фізичні тренування допомагають розвивати навички самозахисту та зберігати фізичну готовність, що знижує ризик отримання травм.

–Також військовий стан вимагає більш інтенсивної та систематичної фізичної підготовки.

Отже, фізична підготовка поліцейських є важливим елементом підготовки в будь-який час і повинна включати різноманітні вправи, які розвивають силу, витривалість, гнучкість та координацію рухів.

Розвиток фізичних здібностей є невід'ємною складовою професійної підготовки поліцейських. Працівники повинні не лише знати правові норми, але й бути фізично підготовними, оскільки це безпосередньо впливає на ефективність несення служби, безпеку та здоров'я.

Чоботько Ігор Ігорович, старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

На даний момент фізичну підготовку курсантів вважають недостатньою, і навіть неважливою в деяких випадках і тому це є проблемою вдосконалення їх підготовки. Основою будь-якої фізичної підготовки повинен бути правильно обраний напрям силової підготовки та пропорційний розподіл сил. Питання актуальне у наш час. Підвищений рівень криміналізації суспільства та рівень небезпеки правоохоронців є основною причиною необхідності вдосконалення фізичної підготовки курсантів.

Одним з головних факторів правоохоронця є фізична підготовка, в зв'язку вимогами від поліцейського бути на готові до різного рівня складності виконуваного завдання. Основні вимоги які стоять перед поліції це: без втрати працездатності вміння переносити фізичні навантаження. Таким чином ефективним виконанням своїх професійних обов'язків поліцейський повинен мати відповідні професійні якості а особливо належну фізичну підготовку.

Також слід зазначити що необхідність у підвищенні загальної, професійної а також фізичної підготовки було зазначено у Державній цільовій соціальній програмі розвитку культури і спорту на період до 2020 року. У цьому документі зазначили основні завдання та цілі. Це підтверджує актуальність питання.

У процесі проведення конкурсу фізичне виховання правоохоронних органів починається з відбору. Конкурс як один з етапів прийняття поліцейських на посади, передбачає проведення перевірки та рівня фізичної підготовки кандидатів. Тому можна зробити висновок: для того щоб стати у ряди поліцейських або слідчих потрібно мати відповідний рівень фізичної підготовки.

У багатьох на сьогодні зберігся стереотип щодо професії слідчого, а саме те що діяльність забезпечується лише розумовою активністю, робота є «сидячою» і таким чином фізична підготовка не є важливим фактором у цій спеціальності.

Ефективність фізичної підготовки характеризується такими факторами: тренування швидкості, координації рухів, спритності, витривалості та сили. Така підготовка потрібна не лише правоохоронним органам, але і суспільству також. Курсанти повинні мати декілька видів фізичної підготовки, а саме як загальної, професійної так і спортивної, що має вплив на боездатність складу. Виділили основні принципи підготовки: активність, свідомість, наочність, динамічність, систематичність. Також при підготовці треба пам'ятати про визначенні державою нормативи виконання фізичних вправ, способи самозахисту, боротьби та спеціальних прийомів.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на формування:

–навичок, вмінь, знань для застосування фізичного впливу прийомів рукопашного бою та самозахисту у реальному часі оперативних дій;

–навичок для долаття штучній і природніх перешкод, а також пересування в різних умовах оперативної діяльності;

–професійних важливих фізичних характеристик (силова та швидкісна витривалість, швидкість реагування. Спритність та інші) а також вдосконалення їх;

–психічних якостей, а саме: психічна стійкість, концентрація, переключення своєї уваги, швидкість оперативно мислити, точність прогнозування тощо;

–забезпечення працездатності та надійності організму, а саме досягти високого рівня функціонування органів та важливих систем у процесі службових дій, які отримують найбільше навантаження;

–підвищити рівень витривалості організму працівника до дій у несприятливих обставинах та часу (наприклад в умовах зміни оптимальної для організму температури, тривалого перебування у закритих приміщеннях, при нічній службі, при перебуванні у небезпечному середовищі, у том числі і серед порушників;

–професійні якості та риси характеру, перш за все – стійкість, сміливість, витривалість, рішучість, впевненість у силах та сильний дух.

Усі вище перелічені чинники є основними при вдосконаленні фізичної підготовки фахівців. І такі зрозумілі поняття як наприклад «сміливість», «рішучість» є дуже широкими для розуміння, тому що досягаються шляхом тривалої роботи над собою. Тому хочу сказати, що при вдосконаленні фізичної підготовки важливим фактором є – психологічний. Слідчий повинен розуміти що така професія є досить відповідальною і складною, тому першим етапом підготовки буде саме – робота з своїм розумом.

Усім відому що слідчий занурюється у кримінальне середовище, яке в основному характеризується дефіцитом часу, складності прийняття рішень, вплив людського фактору, високий рівень відповідальності від якого залежить ефективність розслідування справ. І тут слід зазначити що саме вказує на необхідність фізичної підготовки і її вдосконалення. В першу чергу фізична підготовка слідчих повинна орієнтуватися на формування якісної морально-психічної готовності. І знову зазначу що слідчий повинен володіти високим рівнем психологічного, а отже і фізичного розвитку. Людина постійно перебуває у напруженому стані, у середовищі, котре вимагає рішучих, швидких і ефективних дій.

Чоботько Маргарита Анатоліївна, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЯК ВИРІШАЛЬНА РОЛЬ У ПРОФЕСІОНАЛІЗМІ

Значення фізичної підготовки особового складу Національної поліції України визначає рівень професійності наших поліцейських та якість проведеної реформи в Україні. На сьогодні, силові структури в Україні показують гідний результат плідної праці та професійної підготовки своїх співробітників. Кожен співробітник національної поліції України повинен бути висококваліфікованим та фізично підготовленим до виконання своїх функціональних та службових обов'язків, які покладено на нього.

Важливість фізичної підготовки особового складу поліції в котрий раз проявляється у високому рівні злочинності, який в останні роки дуже підвищився. Фізична підготовка включає в себе такі якості особистості, як міцність характеру, витривалість, нескореність, незламність духу, здорове тіло, міцний імунітет. Коли особа займається спортом, її мозок наповнюється киснем, а отже з'являється ясність розуму.

Враховуючи те, що професія поліцейського є досить напруженою для психічно емоційного стану, займатись спортом та мати гарну фізичну підготовку є дуже доречним. Через зайняття фізичною підготовкою йде психоемоційне розвантаження для співробітника поліції, саме це сприяє гарному настрою та плідній праці на службі.

Взагалі, професійна фізична підготовка особового складу НПУ потребує постійного вдосконалення, а особливо під час реформування структури поліції. Через новий набір кадрів в лави Національної поліції України, потрібно фахівцям з фізичної підготовки зробити великий внесок у фізичну підготовку нових співробітників.

Специфіка служби в поліції закладається не тільки у професійному знанні законодавчої бази, а й у сформованих фізичних якостях співробітника, адже тільки фізично підготовлена особа може робити фізичний супротив та володіти навичками застосування поліцейських заходів примусу.

Сучасний співробітник поліції повинен забезпечувати безпеку людей у суспільстві, застосовуючи достатньо силу, правильно сформовані навички та методи; здатен розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами.

Аналіз практики служби в поліції показує, що функціональні обов'язки поліцейського може виконувати лише особа з високим рівнем відповідальності за результати власної служби та яка володіє комплексом важливих знань, практичних навичок і сформованих професійно важливих рис, набутих під час

спеціальної підготовки, та особа яка має досить високий рівень власної фізичної підготовки.

Нова концепція діяльності Національної поліції України після реформи вимагає від особового складу високої творчої активності, високого рівня культури, освіченості, здатності до саморозвитку та самовдосконалення, та високого рівня фізичної підготовки. З такими умовами, підвищення рівня професійної готовності поліцейського – є ключовим напрямом діяльності закладів вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України та відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції.

Отже, підбиваючи підсумки, хочу сказати, що важливість фізичної підготовки кадрів Національної поліції України в умовах реформування є дуже високої. Це в котре доказує здатність фізично підготовленого поліцейського професійно та якісно виконувати власні службові обов'язки.

Чоботько Маргарита Анатоліївна, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ВИРІШАЛЬНА РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВОЄННИЙ ЧАС

У сучасному світі, коли наші суспільства стикаються з різними загрозами, роль поліції у забезпеченні безпеки стає особливо важливою. І в умовах воєнного конфлікту фізична підготовка поліцейських не може бути окремою від їхньої психологічної готовності.

Один із найважливіших аспектів психологічної підготовки поліцейських у воєнний час - це стресостійкість. Поліцейські, які працюють у зоні бойових дій, стикаються з великим рівнем фізичних та емоційних навантажень. Вони постійно знаходяться під впливом стресу, який може виникати від небезпечних ситуацій, загроз життю, довгих годин роботи та віддаленості від родини. Стресостійкість дозволяє поліцейським ефективно працювати в умовах постійного напруження і зберігати ясність думок та реакцій навіть у найнесприятливіших умовах.

Крім того, мотивація є ключовим елементом успішної психологічної підготовки поліцейських. Воєнний конфлікт може принести з собою непередбачувані виклики і важкі ситуації, які потребують великої внутрішньої мотивації для подолання. Поліцейські повинні мати чіткі цілі та високий рівень мотивації, яка допомагатиме їм пройти через труднощі і продовжувати боротьбу навіть у найскладніших ситуаціях. Мотивація може ґрунтуватися на вірі в важливість їхньої роботи, відчутті відповідальності перед суспільством та бажанні захищати невинних людей від насильства та небезпеки.

Окрім того, самодисципліна є необхідною для досягнення високого рівня психологічної готовності поліцейських. Вона допомагає зберігати дисциплінованість, регулювати емоції та керувати своїми діями навіть у стресових ситуаціях. Самодисципліна включає в себе вміння контролювати свої дії, дотримуватися правил і процедур, а також зберігати високий стандарт професійності незалежно від обставин.

Для успішної реалізації психологічного аспекту фізичної підготовки поліцейських у воєнний час рекомендуються такі практичні заходи як, тренування стресостійкості: поліцейські повинні бути підготовлені до екстремальних ситуацій шляхом проведення тренувань, які моделюють реальні умови воєнного конфлікту. Мотиваційна підтримка: забезпечення підтримки та налагодження позитивного мотиваційного середовища для поліцейських у воєнний час, включаючи пошану, визнання їхніх зусиль та надання можливостей для професійного росту. Розвиток самодисципліни: поліцейські повинні бути навчені контролювати свої дії та реакції навіть у стресових ситуаціях шляхом тренувань самодисципліни, медитації, дихальних технік та інших практик, що

сприяють зосередженості та самоконтролю. Психологічна підтримка: забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування для поліцейських, щоб вони мали можливість висловлювати свої емоції, ділитися досвідом та отримувати необхідну допомогу у вирішенні проблем.

Важливо зазначити, що успішна фізична підготовка поліцейських в зоні бойових дій вимагає комплексного підходу, включаючи як фізичну, так і психологічну підготовку. Лише поєднання цих аспектів дозволить поліцейським ефективно функціонувати в умовах воєнного конфлікту та забезпечити безпеку громадян.

На завершення хочу наголосити на важливості подальшого дослідження психологічного аспекту фізичної підготовки поліцейських у воєнний час. Розвиток стратегій, методів і практик, спрямованих на покращення психологічної готовності поліцейських, відіграє критичну роль у забезпеченні їхньої ефективності та безпеки під час воєнного конфлікту.

Чоботько Маргарита Анатоліївна, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

ВИВЧЕННЯ ЗАКОНОДАВЧОЇ БАЗИ ТА ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

У сучасному світі, де безпека та правопорядок стають ключовими пріоритетами, професійна діяльність поліцейських займає визначальне місце в системі правового захисту. Виконання завдань, пов'язаних із забезпеченням громадської безпеки та розслідуванням злочинів, вимагає від представників правоохоронного органу не лише знань та вмінь у сфері права, але й високого рівня фізичної готовності. Фізична підготовка поліцейських, яка безпосередньо визначається їх фізичними здібностями та тренуванням, є невід'ємною частиною їхнього професійного статусу.

Запровадження та реалізація ефективних стратегій фізичної підготовки в умовах сучасних викликів та загроз стає важливим аспектом забезпечення якісної та результативної діяльності поліцейських. У цьому контексті особливу увагу варто приділяти законодавчій базі та стандартам, що регулюють фізичну готовність поліцейських, а також розробці та впровадженню систем моніторингу та підтримки цього важливого компонента їхньої професійної діяльності.

У даній роботі розглядається вплив фізичної підготовки на професійну діяльність поліцейського в контексті не лише загальних тверджень, але й конкретних законодавчих норм, які регламентують цей аспект. Також буде детально розглянуто сучасні українські джерела інформації, аналіз яких дозволить висвітлити поточні тенденції та виклики, що стоять перед поліцейськими у сфері фізичної підготовки. Розгляд цієї проблематики буде базуватися на засадах Кримінально-процесуального кодексу України, а також на нормативах, які регулюють стандарти фізичної підготовки для представників правоохоронних органів в Україні.

Враховуючи складні та різноманітні завдання, які стоять перед поліцією сьогодні, аналіз впливу фізичної підготовки на їхню професійну діяльність стає актуальним завданням, спрямованим на забезпечення оптимальних умов для ефективного виконання ними своїх службових обов'язків.

Кримінально-процесуальний кодекс України надає правоохоронним органам широкі повноваження в проведенні слідства та затриманні злочинців. Проте, для ефективного виконання цих функцій необхідно мати високий рівень фізичної підготовки. Фізична готовність поліцейських визначає їхню здатність швидко та ефективно реагувати на непередбачені ситуації.

З огляду на важливість фізичної підготовки для правоохоронців, українська правова система регулює стандарти фізичної підготовки для поліцейських. Згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 15 грудня 2017 року № 1045,

затверджено Положення про стандарти фізичної підготовки працівників Національної поліції, які визначають необхідний рівень фізичної готовності для службовців правоохоронних органів.

Поліцейська служба вимагає від своїх працівників високої фізичної витривалості, координації та сили. Функції, такі як переслідування злочинців, реагування на загрози та виявлення протидії фізичному спротиву, потребують доброї фізичної підготовки. Однак, слід зазначити, що фізична підготовка повинна бути здійснена з урахуванням медичних обмежень та індивідуальних особливостей працівника. Забезпечення безпеки та уникнення травм стають пріоритетом при визначенні стандартів фізичної підготовки.

Фізична підготовка поліцейських включає в себе не лише розвиток фізичних якостей, а й тренування технічних та тактичних навичок. Правильно організовані тренування дозволяють працівникам правоохоронних органів ефективно використовувати свої можливості у різних ситуаціях. Крім того, фізична підготовка впливає на психологічну стійкість поліцейських. Здатність швидко реагувати та приймати рішення в умовах стресу часто залежить від рівня фізичної готовності.

Для забезпечення відповідності поліцейських встановленим стандартам фізичної готовності, необхідно впроваджувати систему регулярного оцінювання. Це може включати в себе фізичні тести, щорічні медичні огляди та інші методи визначення рівня фізичної готовності працівників. Крім того, важливо розробляти програми підтримки фізичної підготовки, які сприяють постійному підтриманню та покращенню рівня готовності поліцейських протягом усієї кар'єри.

Фізична підготовка поліцейських є необхідною складовою їхньої професійної діяльності, оскільки вона безпосередньо впливає на їхню здатність ефективно виконувати свої обов'язки та забезпечувати громадський порядок. Законодавча база та стандарти, які регулюють цей аспект, визначають вимоги до фізичної готовності поліцейських. З урахуванням специфічних вимог служби, фізична підготовка має охоплювати різні аспекти, включаючи технічні, тактичні та психологічні. Важливо розвивати системи моніторингу та підтримки рівня фізичної готовності для забезпечення сталості цього показника протягом усієї кар'єри поліцейського. Фізична підготовка, поєднана з іншими аспектами професійного навчання, формує повноцінного, ефективного та відповідального представника правоохоронного органу.

Шатрава Сергій Олександрович, завідувач науково-дослідної лабораторії з проблем досудового розслідування, доктор юридичних наук, професор Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Дмитренко Андрій Олександрович, курсант факультету № 3 навчальної групи 202, Харківського національного університету внутрішніх справ, рядовий поліції

ЗНАЧЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

В умовах воєнного стану, який переживає Україна, роль фізичної підготовки поліцейських набуває особливої актуальності. Фізична підготовка - це не просто засіб підтримки здоров'я та фізичної форми, а ключовий фактор у забезпеченні безпеки та ефективності роботи правоохоронців, особливо в екстремальних умовах.

Важливість фізичної підготовки в контексті воєнного стану не може бути переоцінена, особливо в ситуації, що склалася в Україні. Воєнний стан накладає унікальні вимоги до фізичного та психічного стану особового складу, включаючи поліцейських, військовослужбовців та інших учасників оборонних дій. Фізична підготовка в цьому контексті стає не просто засобом підтримки здоров'я, а важливим інструментом забезпечення ефективності та безпеки в умовах, що швидко змінюються. У воєнний час, фізична підготовка переосмислюється як засіб підвищення витривалості, сили та гнучкості, які є критично важливими для виконання специфічних завдань. Вона допомагає особовому складу адаптуватися до екстремальних фізичних та психічних навантажень, підтримує рівень концентрації та реакцій, які є необхідними для швидкого та ефективного реагування на загрози. Таким чином, фізична підготовка виступає як важливий елемент загальної бойової готовності. У цьому контексті, фізична підготовка також відіграє ключову роль у профілактиці травм. Стрес, пов'язаний із воєнними діями, може значно збільшити ризик травматизму, але регулярне фізичне тренування допомагає зміцнювати м'язи та суглоби, підвищує загальну фізичну стійкість. Крім того, у воєнний час фізична підготовка має включати елементи тактичної підготовки та виживання. Це означає тренування не тільки для збереження фізичної форми, але й для розвитку спеціальних навичок, необхідних для виконання специфічних завдань в умовах воєнного конфлікту.

На нашу думку, фізична підготовка в контексті воєнного стану є невід'ємною частиною підготовки оборонних сил країни, забезпечуючи не тільки здоров'я та благополуччя особового складу, але й їхню здатність ефективно виконувати свої обов'язки в умовах, що вимагають високого рівня фізичної та психічної готовності.

Профілактика травматизму через фізичну підготовку відіграє ключову роль у підвищенні безпеки та ефективності діяльності не тільки спортсменів, але й осіб, чия професія вимагає високого рівня фізичної активності, таких як військовослужбовці, рятувальники та поліцейські. Систематичні тренування, спрямовані на зміцнення м'язів, збільшення гнучкості та покращення загальної фізичної форми, є ефективним засобом зниження ризику отримання травм. Це особливо важливо в умовах, де фізичні навантаження є непередбачуваними та інтенсивними. Ключ до успішної профілактики травматизму криється в розробці та виконанні комплексних програм фізичної підготовки, які враховують індивідуальні особливості та потреби кожної особи. Такі програми повинні включати не тільки силові та кардіо тренування, але й вправи на розтяжку, баланс та координацію, які допомагають підвищити загальну стійкість організму до фізичних навантажень. Також важливим є постійний моніторинг стану здоров'я та фізичного стану осіб, що займаються, для своєчасного виявлення та запобігання можливих травм. Це включає регулярні медичні огляди, оцінку фізичної форми та адаптацію тренувальних програм відповідно до змін у стані здоров'я чи фізичних можливостей. Врахування в тренувальних програмах специфіки професійної діяльності також є важливим. Наприклад, для військовослужбовців та рятувальників важливо включати елементи, які імітують реальні умови їхньої роботи, щоб підготувати їхні тіла до специфічних видів навантажень та рухів.

Ми вважаємо, що профілактика травматизму через фізичну підготовку є важливою складовою не тільки в спорті, але й в багатьох професійних сферах, де високий рівень фізичної активності є нормою. Вона вимагає комплексного підходу, включаючи розробку індивідуалізованих тренувальних програм, регулярний медичний контроль, та врахування специфіки професійної діяльності.

Отже, підсумовуючи обговорення важливості фізичної підготовки в профілактиці травматизму, можна визначити її як ключовий елемент у підвищенні безпеки та ефективності не лише в спортивній діяльності, але й у різноманітних професійних сферах. Індивідуально адаптовані фізичні програми, що включають силові тренування, кардіовправи, розтяжки та вправи на координацію, є важливими для зміцнення м'язів та суглобів, збільшення гнучкості та загальної фізичної витривалості. Регулярний медичний контроль та оцінка фізичної форми допомагають своєчасно виявляти ризики та адаптувати тренувальні процеси з метою мінімізації можливості травмування. Окрім цього, важливим є врахування специфіки професійної діяльності, щоб максимально наблизити умови тренувань до реальних сценаріїв діяльності. Таким чином, комплексний підхід до фізичної підготовки та її ролі в профілактиці травматизму є невід'ємною частиною підтримання здоров'я та забезпечення ефективної діяльності в різних професійних сферах.

Шатрава Сергій Олександрович, завідувач науково-дослідної лабораторії з проблем досудового розслідування, доктор юридичних наук, професор Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Зінченко Данііл Анатолійович, слухач магістратури факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, старший лейтенант поліції

ЗНАЧЕННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

У сучасних умовах воєнного стану, який склався в Україні, особлива увага приділяється підготовці правоохоронних органів. Серед ключових аспектів такої підготовки значне місце займає комплексна фізична підготовка поліцейських. Цей напрямок важливий не тільки для забезпечення високого рівня професійної готовності, але й для підтримки морально-психологічного стану поліцейських у складних умовах воєнного часу.

Важливість фізичної підготовки в часи воєнного стану набуває особливого значення, оскільки вона стає критичним елементом, що впливає на ефективність, витривалість і загальну готовність військовослужбовців та правоохоронців до викликів, які несе з собою воєнний час. Фізично підготовлений персонал здатен краще адаптуватися до стресових ситуацій, витримувати високі фізичні навантаження та швидше реагувати на змінювані обставини. Фізична підготовка в цей період включає не тільки загальне фізичне зміцнення, але й специфічні навички, які необхідні для виконання особливих завдань у воєнних умовах. Це може включати тренування з виживання, тактичну підготовку, навчання з рукопашного бою та інші військово-прикладні дисципліни, які підвищують здатність військовослужбовців до самозахисту та ефективного виконання бойових завдань. Крім того, фізична підготовка також сприяє психоемоційній стійкості. Регулярні фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу, підвищувати моральний дух та підтримувати психологічну рівновагу, що є важливим у воєнний час, коли військовослужбовці та правоохоронці зіштовхуються з великими психологічними випробуваннями. В контексті воєнного стану, фізична підготовка також має бути адаптована до специфічних умов та потреб. Це означає врахування різноманітних сценаріїв, які можуть виникнути на війні, та підготовку персоналу до дій у цих умовах. Такий підхід дозволяє не лише підвищити фізичні здібності, але й покращити загальну стратегічну та тактичну підготовку, що безпосередньо впливає на ефективність ведення бойових дій та виконання завдань у воєнний час.

Комплексна фізична підготовка поліцейських включає в себе декілька ключових компонентів, які спрямовані на розвиток різних фізичних та психологічних якостей, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків. Перш за все, це силова підготовка, яка важлива для підтримання

високого рівня фізичної сили та витривалості, необхідних для виконання фізично важких завдань. Включення в тренування силових вправ допомагає поліцейським підтримувати хорошу фізичну форму та забезпечує їм перевагу в екстремальних ситуаціях. На другому місці стоїть кардіореспіраторна підготовка, яка зосереджується на розвитку витривалості та серцево-легеневої системи. Регулярні тренування, які включають біг, плавання або велосипедні прогулянки, допомагають підвищити загальний рівень фізичної готовності, що є критично важливим для довготривалих та виснажливих завдань, з якими можуть зіштовхнутися поліцейські. Також важливою складовою є тренування гнучкості та координації, які сприяють кращому контролю над тілом та знижують ризик травматизму. Вправи на гнучкість та баланс, такі як йога або пілатес, вносять значний вклад у загальний розвиток фізичних якостей поліцейського. Не варто забувати і про специфічні навички, такі як рукопашний бій та самооборона, які є невід'ємною частиною підготовки поліцейських. Вони допомагають поліцейським ефективно реагувати на фізичні загрози, забезпечуючи при цьому максимальну безпеку як для самих правоохоронців, так і для оточуючих. Окрім фізичних аспектів, важливою частиною комплексної підготовки є психологічна стійкість. Спеціалізовані тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості та психологічної готовності до роботи в екстремальних умовах, допомагають поліцейським ефективно справлятися з емоційним навантаженням.

На нашу думку, комплексна фізична підготовка для поліцейських є багатогранним процесом, який вимагає ретельного планування та врахування специфіки службової діяльності. Тільки через такий всебічний підхід можна досягти оптимального рівня фізичної та психологічної готовності, яка є необхідною для ефективного виконання обов'язків поліцейського.

Психологічний аспект фізичної підготовки поліцейських відіграє важливу роль у загальній ефективності їхньої професійної діяльності. Фізичні вправи та тренування не тільки зміцнюють тіло, але й значно впливають на психічний стан, допомагаючи поліцейським краще управляти стресом, підвищувати самооцінку та розвивати витривалість перед обличчям викликів. Регулярні фізичні тренування сприяють виробленню ендорфінів – так званих гормонів щастя, які зменшують відчуття болю та покращують настрій. Це допомагає поліцейським знизити рівень стресу та тривожності, які часто супроводжують їхню роботу. Високий рівень фізичної підготовки також забезпечує більшу впевненість у власних силах, що є важливим фактором при виконанні службових обов'язків, особливо в екстремальних ситуаціях. Крім того, систематичні тренування сприяють розвитку дисципліни та самоконтролю, що є невід'ємними якостями для поліцейського. Це також спонукає до кращого планування та організації робочого часу, а також допомагає у формуванні командного духу та вмінні працювати в колективі. Фізична підготовка також грає важливу роль у протидії професійному вигоранню, яке може бути викликано рутинною та стресовою роботою. Активний спосіб життя допомагає поліцейським підтримувати баланс між роботою та особистим життям, тим самим покращуючи якість обох.

Ми вважаємо, що фізична підготовка для поліцейських має бути спрямована не тільки на розвиток фізичних навичок та витривалості, але й на підтримку

психологічного здоров'я та стійкості. Врахування цих аспектів є ключовим для забезпечення високої ефективності та задоволення від роботи серед поліцейських.

Отже, розглядаючи всі аспекти фізичної та психологічної підготовки поліцейських, можна зробити висновок про надзвичайну важливість цього комплексного підходу у професійній діяльності правоохоронців. Не тільки фізична сила та витривалість, але й психічна стійкість, вміння управляти стресом та розвинута самодисципліна є вирішальними факторами, що сприяють ефективному виконанню завдань та забезпечують високий рівень професійної компетентності. В контексті поліцейської діяльності, де важливу роль відіграє здатність швидко реагувати на різноманітні, часто непередбачувані ситуації, ці навички стають незамінними. Таким чином, комплексна фізична та психологічна підготовка не просто покращує індивідуальні характеристики кожного правоохоронця, але й сприяє загальній ефективності та надійності поліцейських формувань як цілісної системи, здатної впоратися з викликами сучасного світу.

Шатрава Сергій Олександрович, завідувач науково-дослідної лабораторії з проблем досудового розслідування, доктор юридичних наук, професор Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник поліції

Зінченко Данііл Анатолійович, слухач магістратури факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, старший лейтенант поліції

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА ФІЗИЧНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Воєнний стан, введений у відповідь на збройні конфлікти або військові загрози, вносить значні зміни у структуру та підходи безпекових органів, зокрема поліції. Ця стаття аналізує, як воєнний стан впливає на фізичну та психологічну підготовку поліцейських, враховуючи необхідність адаптації до змінених умов і потреб.

Фізична підготовка поліцейських у період воєнного стану набуває особливої значущості та складності, адже реалії воєнних дій вимагають від правоохоронців не тільки високого рівня фізичної витривалості та сили, але й специфічних навичок, які зазвичай не є частиною стандартної підготовки поліції. У цей час поліцейські можуть стикатися з непередбачуваними загрозами, що вимагають швидкої реакції, високої стресостійкості та здатності до ефективної самоорганізації. Важливим аспектом фізичної підготовки є освоєння тактик ближнього бою та самооборони, які можуть бути критично важливими у випадках безпосереднього зіткнення з ворожими елементами або при захисті цивільного населення. Також необхідно зосередити увагу на розвитку навичок використання вогнепальної зброї, оскільки в умовах воєнного стану ймовірність її застосування зростає. Елементом фізичної підготовки є також витривалість і фізична сила. Поліцейські повинні бути готові до фізичних навантажень, які можуть включати тривале перебування в полі або надзвичайні ситуації, що вимагають від них швидкого переміщення, транспортування обладнання або надання першої допомоги. Окрім традиційних аспектів фізичної підготовки, важливе місце займає психофізична готовність. Це означає розвиток здатності правоохоронців ефективно керувати своїми емоціями та стресом у критичних ситуаціях, зберігаючи при цьому фізичну активність та ефективність.

На нашу думку, не можна недооцінювати значення постійного вдосконалення та адаптації навчальних програм. Воєнний час вимагає постійного аналізу та оновлення методів підготовки, з урахуванням змін у тактиці та технологіях, що з'являються у сучасних збройних конфліктах. Такий підхід дозволяє правоохоронцям бути на крок попереду викликів, які можуть виникнути під час воєнного стану, та забезпечує максимальну ефективність у забезпеченні безпеки та порядку.

Психологічна адаптація до умов воєнного стану є однією з найбільш викликаючих і водночас важливих аспектів підготовки індивідів, які опиняються в епіцентрі збройних конфліктів, зокрема поліцейських. Воєнний стан несе з собою радикальні зміни в звичному порядку життя, викликаючи інтенсивний психологічний тиск, що може впливати на ефективність виконання професійних обов'язків. Основою психологічної адаптації є розуміння того, що воєнний стан вимагає від людини не лише фізичної сили, але й ментальної гнучкості та емоційної стійкості. Розвиток стресостійкості та вміння керувати емоціями у критичних ситуаціях стає ключовим для підтримання як особистого психологічного здоров'я, так і ефективності виконання професійних завдань. Важливим елементом психологічної підготовки є тренінги, що спрямовані на вироблення навичок адаптації до стресових умов, управління страхом та невизначеністю. Проведення ролевих ігор та симуляцій, які імітують воєнні умови, може підготувати поліцейських до реальних сценаріїв, з якими вони можуть зіткнутися. Особливу увагу слід приділяти розвитку комунікативних навичок, адже в умовах воєнного стану ефективна комунікація є критично важливою. Це стосується як взаємодії всередині команди, так і спілкування з цивільним населенням. Також необхідно наголосити на важливості психологічної підтримки. Створення систем підтримки, які включають кваліфіковану психологічну допомогу та взаємодопомогу між колегами, може значно допомогти в адаптації до екстремальних умов.

Ми вважаємо, що психологічна адаптація до умов воєнного стану вимагає комплексного підходу, що включає розвиток особистісних навичок, комунікативних здібностей, а також створення міцної системи підтримки. Це не лише підвищує стресостійкість та оперативну ефективність поліцейських, але й сприяє збереженню їхнього психологічного здоров'я у довгостроковій перспективі.

Інтеграція фізичної та психологічної підготовки в контексті професійної діяльності, особливо в таких сферах, як правоохоронні органи під час воєнного стану, є критично важливою для забезпечення ефективності та добробуту персоналу. Цей підхід вимагає глибокого розуміння того, як фізичне здоров'я та психологічний стан взаємодіють та впливають один на одного, особливо в екстремальних умовах. Фізична підготовка не обмежується лише розвитком сили, витривалості та спритності, але також включає в себе елементи, які сприяють психологічній стабільності. Регулярні фізичні вправи відомі своєю здатністю знижувати рівень стресу та покращувати настрій, що є надзвичайно важливим у періоди високих психоемоційних навантажень. З іншого боку, психологічна підготовка, що включає тренінги на розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту та вміння ефективно управляти емоціями, є невід'ємною частиною загальної готовності поліцейських. Психічне благополуччя дозволяє правоохоронцям зберігати високий рівень концентрації, швидкість реакції та рішучість, що є необхідним при виконанні завдань у стресових ситуаціях. Злиття цих двох компонентів в єдину інтегровану систему підготовки передбачає створення умов, де фізичні вправи та психологічні тренінги взаємодоповнюють один одного. Наприклад, тактичні вправи, які імітують реальні воєнні сценарії,

дозволяють одночасно розвивати фізичну витривалість та психологічну готовність до стресу. Важливим аспектом є також підтримка постійного діалогу між фізичними тренерами та психологами. Це сприяє створенню комплексних програм підготовки, які враховують індивідуальні потреби кожного поліцейського, його фізичний стан та психоемоційну стійкість. У підсумку, інтеграція фізичної та психологічної підготовки створює синергію, яка значно підвищує загальну ефективність та готовність правоохоронців до викликів, пов'язаних з воєнним станом. Такий підхід не тільки забезпечує оптимальну функціональну готовність, але й сприяє збереженню психічного здоров'я поліцейських у довгостроковій перспективі.

Отже, аналіз впливу воєнного стану на фізичну та психологічну підготовку поліцейських виявляє критичну необхідність адаптації традиційних методів тренувань до нових, значно складніших умов. Воєнний стан вносить унікальні виклики, які вимагають від правоохоронців не лише високого рівня фізичної готовності, але й міцності духу та психологічної стійкості. Фізична підготовка, яка традиційно зосереджена на розвитку сили, витривалості та спритності, повинна бути розширена для включення тактичних навичок та адаптації до непередбачуваних воєнних ситуацій. З іншого боку, психологічна готовність, яка охоплює стресостійкість, емоційний контроль та швидке прийняття рішень, стає життєво важливою у критичних ситуаціях. Важливість інтегрованого підходу, який поєднує ці два аспекти підготовки, не може бути недооцінена, оскільки він сприяє формуванню більш комплексної та ефективної моделі тренувань. Висновок полягає в тому, що для досягнення оптимальної готовності до викликів воєнного часу, поліцейські повинні бути обладнані не лише відповідними фізичними навичками, але й міцною психологічною підготовкою. Це забезпечить не лише ефективність у їхній роботі, але й сприятиме їхньому психологічному здоров'ю та добробуту в умовах високого ризику та стресу.

Шепель Євген Володимирович, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту, Національної академії Національної гвардії України, підполковник

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ВРОСЛОГО НІГТЯ

Врослий ніготь на нозі (оніхокриптоз) – досить поширена проблема, яка виникає внаслідок патологічного вrostання бічного краю нігтьової пластини у м'які тканини пальця. Захворювання пов'язане зі значним дискомфортом, а іноді й втратою працездатності. За статистикою, 20% людей звертаються до лікаря з врослим нігтем.

У більшості пацієнтів, які зіткнулися з цією проблемою, наявні такі симптоми:

- біль, підвищена чутливість, тепло або пульсація в ділянці вrostання нігтя;
- запалення та набряк у проблемній зоні;
- різкий біль при натисканні на ніготь;
- кровотеча, виділення сукровиці або гною з ураженої ділянки;
- біль при ходьбі або носінні взуття.

Причини захворювання. Розвиток оніхокриптозу може бути обумовлений цілою низкою причин. Найбільш поширеними з них є:

неправильний догляд. Нігті можуть почати вrostати в сусідні м'які тканини, якщо стригти їх занадто коротко, вирізаючи куточки;

носіння незручного взуття. Перш за все це стосується вузьких моделей, у яких пальці на ногах щільно притискаються один до одного, через що виникає постійний тиск на нігтьове ложе;

надмірне потовиділення. Підлітки, які ведуть активний спосіб життя, професійні спортсмени частіше страждають від проблеми врослого нігтя, що, напевно, обумовлено розм'якшенням нігтьового валика у вологому середовищі;

живання лікарських засобів. Деякі препарати можуть сприяти надмірному росту грануляційної тканини нігтьового валика та подальшого розвитку оніхокриптозу.

Розрізняють 3 стадії захворювання:

I стадія. Характеризується розвитком запального процесу. Уражена ділянка опухає, червоніє та стає різко чутливою.

II стадія. Розвиток абсцесу. Ділянка вrostання набрякає, біль посилюється, при натисканні відбувається відтік гнійного вмісту.

III стадія. Процес грануляції. Над ураженою ділянкою формується грануляційна тканина. Запальний процес переходить у хронічну стадію. Нігтьова пластина деформується, а запалення може переходити на кісткову тканину.

На I стадії ще можливе консервативне лікування, на II-III – потрібна операція з видалення врослого нігтя.

Консервативне лікування врослого нігтя ефективно кінезіотейпуванням.

Розглянувши причини та стадії захворювання і проаналізувавши скільки військовослужбовців мають данні захворювання при повсякденному виконанню службових обов'язків, а особливо підчас виконання службово-бойових завдань можемо точно сказати, що кінезіотейпування врослого нігтя необхідне і далі ми розглянемо чому.

Які переваги кінезіотейпування врослого нігтя?

Тейпування нігтів на нозі має незаперечні переваги перед іншими методами лікування патології:

не викликає больових відчуттів;

прискорює одужання;

дозволяє уникнути оперативного втручання.

Завдання кінезіотейпування. Використання кінезіологічної стрічки при даній патології має такі цілі:

1) Механічне відведення нігтьового валика від нігтьової пластини.

2) Поліпшення мікроциркуляції в зоні запалення, що посилює регенеративні властивості та боротьбу з патогенною флорою.

3) Зменшення інтенсивності больового синдрому.

4) Спрощення виконання процедури тампонади (за рахунок збільшення відстані між нігтьовою пластинною та навколо-нігтьовим валиком).

5) Відновлення анатомічного становища першого пальця.

Навчившись техніки тейпування нігтя великого пальця, пацієнт може виконувати процедуру самостійно.

При фіксації тейпу на нігтьову фалангу виконуються стандартні маніпуляції, що і при фіксації тейпу на будь-яку іншу частину тіла (кінці тейпу завжди повинні бути закруглені, цим ми збільшуємо термін служби тейпу і створюємо його фізіологічну форму).

Фіксація кінезіологічної стрічки завжди починається з проблемного боку та йде до здорової частини нігтьової фаланги.

Необхідно акуратно відокремити 1–1,5 см кінезіологічної стрічки від клейкого паперу з дистальної частини стрічки, при цьому клейового шару не можна торкатися руками та рукавичками, оскільки порушується структура клейового шару. Акуратно прикріпіть до початкової зони накладання, потім відокремте залишок паперу і приклеюйте при незначному натягу відповідно до фізіологічного ходу анатомічних структур, що знаходяться нижче. Потім потрібно акуратно протерти накладену на шкіру кінезіологічну стрічку і простежити, щоб утворилися складки.

Види фіксації кінезіологічної стрічки.

Є кілька видів фіксації кінезіологічної стрічки при патології нігтя, що вріс. Перший вид - це подібна фіксація стрічки у вигляді півмісяця.

Даний метод має ряд переваг та недоліків. Перевага: легко приклеюється, не викликає здавлення тканин, мала витрата кінезіологічної стрічки. Недоліки: недовговічне кріплення (1-2 доби), зміна кожні 1-2 доби у зв'язку з прийняттям водних процедур, скручування під час руху.

Другий вид фіксації – подібна фіксація кінезіологічної стрічки у вигляді спіралі.

Цей метод теж має ряд переваг та недоліків.

Перевага: легко приклеюється, тривала фіксація, найкраще можливість регулювати натяг.

Недоліки: зміна кожні 2-3 доби у зв'язку з прийняттям водних процедур, можливе здавлювання кровоносних структур, не рекомендується хворим на цукровий діабет. Головне, що ми повинні знати і пам'ятати, що кінезіотейпування при нігті, що вріс, є допоміжним методом, і ніколи не використовується як монотерапія при лікуванні даної патології.

Коли не проводять кінезіотейпування нігтів на нозі?

Процедуру не проводять при підвищеній температурі тіла, під час захворювання на грип, гостру респіраторну вірусну або ковідну інфекцію. Кінезіотейпування не проводиться, якщо в місці фіксації клейких стрічок порушена цілісність шкіри, є висипання, розчісування, грибкова поразка, екзема, підвищена чутливість до складу тканинної основи або компонентів акрилового клею.

Роблячи висновок, можемо відзначити те що, кінезіологічна стрічка не пов'язане з високими ризиками для здоров'я і не передбачає серйозних фінансових витрат, але зможе зменшити біль та прискорити одужання.

Шлямар Ігор Леонідович, завідувач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заслужений працівник фізичної культури та спорту України, полковник

ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ТА ВМІНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

Бойова діяльність військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України по обороні держави від повномасштабної агресії з боку російської федерації відбувається в екстремальних умовах, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, наростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності, що особливо проявляються під час зимових періодів, негоди, ожеледиці, снігопадів, тощо. Сьогодення вимагає нові підходи та нестандартні методи в підготовці сил сектору безпеки і оборони України, що зумовлює перегляд концептуальних та методичних основ розвитку військово-прикладних навичок військовослужбовців під час проведення занять фізичної підготовки, в тому числі з лижної підготовки, для подальшого втілення і використання їх під час виконання різних бойових задач.

Основою розвитку військово-прикладних навичок військовослужбовців є належний стан фізичної підготовленості й функціонального стану організму. Який забезпечує належний рівень усіх параметрів боєздатності особового складу, суттєво відображаючись на загальній ефективності військово-професійної діяльності. Це військово-прикладні рухові навички – доведені до автоматизму практичні дії військовослужбовців, що виконуються відповідно до поставлених завдань.

Практика фізичної підготовки сил сектору безпеки і оборони України, навчально і бойова діяльність свідчать про те, що оптимальний шлях розвитку військово-прикладних рухових навичок, поряд із покращанням фізичної та функціональної підготовленості військовослужбовців можуть бути забезпечені в процесі лижної підготовки. На сьогоднішній день формування навичок у пересуванні по пересіченій місцевості на лижах є одним із завдань фізичної підготовки. Досвід застосування лиж у бойових діях представляє нам чимало фактів, що дозволяють зробити висновок про важливість та ефективність цього способу пересування військових формувань де не використовуються інші зразки техніки через їхню недоступність і нездатність довго долати тяжкі засніжені перешкоди.

Лижна підготовка важлива і в контексті виконання бойових завдань – для ведення бойових дій не тільки у гірській місцевості, а також для здійснення спеціальних завдань та швидкого пересування підрозділу по снігу при виконання проти диверсійної діяльності.

Засоби лижної підготовки, які скеровані на розвиток військово-прикладних навичок військовослужбовців – це головний компонент методичної організації

бойової підготовки військовослужбовців, які повинні забезпечити необхідну ефективність їх розвитку для формування вміння діяти в екстремальних умовах..

Лижна підготовка у Збройних Силах України здійснюється відповідно до таких принципів як прикладність, комплексність, систематичність, оптимальність та конкретність.

Важливим є також наближення умов навчання до обстановки реальних бойових дій. Загалом така підготовка спрямована на формування й удосконалення навичок у способах пересування з лижами і на лижах, на розвиток витривалості, виховання вольових якостей, загартовування організму, витривалості та стійкості організму, перенесення несприятливих чинників зовнішнього середовища, тощо.

Впровадження у фізичну підготовку лижних перегонів та дій з тактики на лижах є не новим. Навчальні заняття з лижної підготовки включають стройові прийоми з лижами і на лижах, лижні ходи, підйоми, спуски, гальмування і повороти при спусках на лижах, бойові прийоми на лижах. Заняття по лижній підготовці проводяться на місцевості, часом пересіченої, у морозну погоду, снігопад, відлигу. Ця специфічна обстановка вимагає чіткої організації при проведенні занять.

Важливим є також наближення умов навчання до обстановки реальних бойових дій. Загалом така підготовка спрямована на формування й удосконалення навичок у способах пересування з лижами і на лижах, на розвиток витривалості, виховання вольових якостей, загартовування організму, витривалості та стійкості організму, перенесення несприятливих чинників зовнішнього середовища, тощо.

Впровадження у фізичну підготовку лижних перегонів та дій з тактики на лижах є не новим. Навчальні заняття з лижної підготовки включають стройові прийоми з лижами і на лижах, лижні ходи, підйоми, спуски, гальмування і повороти при спусках на лижах, бойові прийоми на лижах. Заняття по лижній підготовці проводяться на місцевості, часом пересіченої, у морозну погоду, снігопад, відлигу. Ця специфічна обстановка вимагає чіткої організації при проведенні занять. Лижі відносяться до циклічних видів спорту, так само як біг або плавання та займають окремий розділ фізичної підготовки. Дані навички освоюються і вдосконалюються шляхом їх регулярного повторення. Розвиток бігу на лижах може відбуватися як супутнє фізичне тренування, наприклад, у процесі переміщення навчальної групи до місця проведення навчальних занять.

Заняття з лижної підготовки проводиться протягом двох навчальних годин, при дотриманні відповідних кліматичних умов. Перед проведенням заняття з лижної підготовки викладач зобов'язаний перевірити наявність та справність лижного інвентарю та відповідність погодним умовам форми одягу, проведення інструктажу з техніки безпеки, призначення напрямних та замикаючих з числа найбільш підготовлених курсантів.

Від викладача під час проведення заняття потрібен контроль за всіма курсантами, виявити слабо підготовлених та відведення для них окремої лижні у вигляді малого навчального кола, а також надання допомоги при перших ознаках погіршення самопочуття та ознак обмороження. Для вдосконалення командно-

методичних навичок доцільно залучити курсантів старших курсів для проведення лижної підготовки під час спортивно-масової роботи.

Заняття на лижах також сприяють підвищенню терміну перебування на військовій службі. При переміщенні на лижах організм забезпечує адаптацію до низьких температур, що підвищує імунітет та перешкоджає розвитку захворювань. Це має особливу актуальність для воїнів під час виконання завдань за призначенням у зимовий період.

Підвищення метаболізму, що відбувається при активних лижних тренуваннях протидіє старінню. Сонячні промені, свіже повітря та інші складові довкілля теж є важливим засобом підвищення працездатності людини та зміцнюють її нервову систему.

Формування у курсантів навичок практичного використання природних сил природи на заняттях у повсякденному житті – є однією з основних завдань фізичного виховання воїна. Сприятливе навколишнє середовище викликає у курсантів відчуття бадьорості та життєрадісності, що дозволяє підготувати тих, хто займається загальною корисною діяльністю, розвинути їх духовні та фізичні якості, а також розвиває стійкість до впливу несприятливих чинників військово-професійної діяльності.

Важливою умовою застосування природних сил під час тренування курсантів на лижах є їх системність та комплексне застосування. При дозуванні має враховуватись режим роботи курсантів, їх особливості та характер педагогічних завдань.

З вищезазначеного курсантам, що займаються, необхідно підбирати одяг, що відповідає погоді та при необхідності використовувати захисні пристрої.

Таким чином, лижна підготовка однозначно сприяє розвитку у курсантів вищих військових навчальних закладів спеціальних якостей, які необхідні під час виконання завдань військово-професійної діяльності. Фізичне навантаження під час занять лижною підготовкою легко дозується як за обсягом та і по інтенсивності. Тому заняття на лижах рекомендовані як засіб виховання морально-вольових якостей та під час яких відбувається тренування здібностей долати труднощі, відбувається розвиток сміливості, наполегливості, а також за допомогою занять на лижах відбувається фізичне виховання військовослужбовців та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Крім цього, після бігу на лижах більшість курсантів відчуває відчуття радості та ейфорії, що допомагає курсанту перенести тяжкості військової служби та сприяє згуртуванню військових колективів.

Для нотаток

Для нотаток

II НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

**«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В
СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ УКРАЇНИ»**

Збірник тез доповідей

Відповідальний за випуск: *Р.В. Анацький*

Комп'ютерне складання і верстання: *І.І. Целиков*

Формат 60x84¹/₁₆. Ум. друк. арк. 2,2.
Тираж 5 прим. Зам. №781

Видавець і виготовлювач Національної академії Національної гвардії України
майдан Захисників України, 3, м. Харків-1, 61001.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4794 від 24.11.2014 р.